

Година XII Излегува еднаш месечно

www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk

СЗПМ тел. 02 3223 710


 NLB Banka

Работна средба со министерката за труд и социјална политика Мила Царовска

Приоритет за Сојузот е донесување Закон за пензионерско организирање

Министерката за труд и социјална политика Мила Царовска, на 1 јули 2019 година, оствари работна средба во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на која присуствуваат членовите на Извршниот одбор на Сојузот, претседателот на Собранието на СЗПМ м-р Илија Адамоски, претседателот на Правно-економскиот форум д-р Фиданчо Стоев, претседателот на Комисијата за старски, пензионерски домови и стандард на пензионерите Мите Стефанов, и други претставници на битни тела и комисии. Со



ва во Хрватска, а висината на старосната пензија изразена во евра е најмала во Србија.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова го поздрави присуството на министерката Царовска изразувајќи задоволство што оваа средба е можност таа да ги слушне пензионерските приоритети заедно со образложенијата директно од највисокото раководство на СЗПМ.

За потребата од донесување Закон за пензионерско организирање во Македонија воведно излагање имаше претседателот на Правно-економскиот форум д-р Фиданчо Стоев кој ја образложи потребата од донесување на еден ваков закон и рече:

– Донесување на овој закон има голем број придобивки и тоа: ќе се уреди пензионерското организирање на територијален принцип со што ќе се избегне формирање на повеќе мали здруженија на територијата на една општина, потоа ќе се зголеми заштитата на пензионерските права на повисока дистанца и ќе се користат средствата од членарината за она за што се наменети односно за пензионерските активности и друго.

За значењето и потребата од донесување ва-

МТСП, да се формира заедничка комисија од СЗПМ и МТСП и да се организира јавна расправа преку јавни дебати, трибини, пишани и електронски медиуми и друго. Расправата да почне во септември и да заврши во ноември, а потоа со сите согледувања да оди на Влада.

Потоа на работната средба беше истакнат еден од најголемите проблеми за оваа најмногубројна популација а тоа е изградба на старски и пензионерски домови бидејќи со години не е изграден ниту еден дом, а населението во нашата земја како и секаде во светот е се постаро. Воведно излагање за овој проблем имаше претседателот на Комисијата за старски, пензионерски домови и стандард на пензионерите Мите Стефанов. На прашањата што се презема на овој план, ќе се градат ли домови, можно ли е државата да партиципира во приватните домови и друго, министерката рече:

– Министерството и Владата го знаат овој проблем и се прават напори истиот да се разреши на најдобар можен начин, се разбира според можностите. Во Министерството постои комисија која ја третира оваа проблематика. Направена е ана-



работната средба раководеше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

На дневен ред на средбата беа теми кои се од приоритетно значење за над 320 000 пензионери во земјата, но и за идните генерации пензионери и тоа:

1. Донесување Закон за пензионерско организирање

2. Изградба на старски и пензионерски домови

3. Усогласувањето на пензите односно за постапок на пензите во наредниот период.

За средбата од страна на Сојузот беа подготвени следните материјали:

Информација за состојбите во старските и пензионерските домови во државата;

Информација за усогласување на пензите со предлог-варијанти од Сојузот како и потребните финансиски средства за таа намена;

Преглед на движење на бројот на корисниците на пензија од 2007 до 2019 по категории за да се утврди приливот на нови и починати пензионери за да може да се согледа фактичката состојба за функционирање на Солидарниот фонд;

Преглед на движење на платите и висината на трошоците на живот, битни елементи за усогласување на пензите;

Информација за соодносот на просечната плата и просечната пензија од 2007 до трети месец 2019 година, со цел да се одмери висината на просечната пензија во однос на просечната плата;

Споредбени податоци за висината на старосната пензија во однос на просечната плата во нашата земја, во Словенија, Хрватска и Србија од кои се гледа дека просечната пензија во однос на просечната плата најмногу заостану-

ков закон зборуваше и претседателката Станка Трајкова која потенцираше:

– Пензионерската организација во нашата земја има свои специфики на кои не соодветствува постоечкиот закон за здруженија и фондаџи. Овој Предлог-закон одел на јавна расправа во сите 53 здруженија и тоа во рок од 6 години двапати. Најголемиот број здруженија, 45 на број, се за донесување на еден ваков закон. Постојат и 8 здруженија кои се скептични, но нивните аргументи не се реални и не одговараат на реалната состојба. Во изготвување на Предлог-законот вградени се сите дадени забелешки од јавната расправа. Законот ќе внесе ред во сите постоечки 4 сојузи, а не само во СЗПМ, односно ќе донесе придобивки за сите 320 000 пензионери. Овој закон во никој случај не навлегува во самостојноста и финансиското работење на здруженијата. Тие и понатаму се правни субјекти со свои статути, програми и независно работење како што се и сега.

Во своето излагање министерката за труд и социјална политика Мила Царовска потенцираше:

– Мислам дека е многу важно да имаме вакви средби на коишто ќе имаме конструктивни дискусији во врска со сите прашања поврзани со пензионерите коишто преку својот труд во минатото учествувале во изградба на нашето општество.

Што се однесува до донесување Закон за пензионерско организирање во Македонија, министерката Царовска рече дека таа како министер нема ништо против донесување на ваков закон, но мора да се обезбеди поддршка од пошироката јавност во земјата: од експертската, стручната, финансиската, социјалната и други структури. Предлага да се испрати Предлог-законот до

лиза на цените и капацитетите на приватните старски домови со цел да се изнајде рамка за цените, а дел од капацитетите да бидат во еден вид изнајмување од државата и во нив да бидат сместени пензионери кои не можат да ги платат економските цени на приватните домови.

Министерката предложи во таа комисија СЗПМ да делегира свои претставници. Препорача здруженијата да бидат поактивни при донесување на општинските годишни буџети, долгогодишни стратегии со што ќе се ублажи овој проблем.

Во врска со прашањето за пораст на пензите министерката Царовска образложи:

– Пензите се стабилни и продолжуваат да растат. Со последните законски измени пензите ќе растат колку што ќе расте и инфлацијата и тоа двапати во годината, а предвидено е и трето усогласување на крајот на годината доколку имаме економски раст на БДП од над 4 %, што според досегашните показатели е возможно да се случи и пензите да бидат покачени по тој основ од 1 април 2020 година. Со усогласувањето на пензите со пензиската реформа се стабилизира пензискот систем и е направена заштеда во Буџетот од 4 милијарди денари, и за првпат се исплати пензија без позајмици. Просечната пензија порасна од 13.754 денари во декември 2016 на 14.580 денари со последното усогласување во март годинава.

На крајот беше договорено вакви средби да има почето во интерес на сите пензионери, но и на нашата држава, бидејќи пензионерите се најмасовната популација која заслужува достоинствено да живе, а во неа има и интелектуален потенцијал, искуство и знаење кое државата може да ги искористи.

К. С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ТРЕТА СЕДНИЦА НА ИО

стр. 2

НАДМИНАТ 17-ГОДИШНИОТ СУДСКИ СПОР СО МЕГУСЕБЕН ДОГОВОР

стр. 3

ИНФО

стр. 4

ИНТЕРВЈУ СО БЛАГЕ ЈАКИМОВСКИ ЗП КУМАНОВО

стр. 5

ХРОНИКА

стр. 7

НАТПРЕВАРУВАЧИ НА ОЛИМПИЈАДАТА 2019

стр. 8 и 9

ПАНОРАМА

стр. 10

ЕКСКУРЗИИ

стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ

стр. 12

ЗДРАВСТВО

стр. 13

ЗАБАВА

стр. 15

ИНТЕРЕСЕН РОМАН ОД ДОБРЕ ТОДОРОВСКИ

стр. 16

ЧЕСТИТ ИЛИНДЕН 2-ри АВГУСТ СЗПМ

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

15. август и 12 септември
во „Нова Македонија“

- Пензионерски видици

29. август и 26 септември
- Прилог за пензионери

во „Коха“
20. септември
„Пензионер плус“



Вашата пензија
секогаш на први
во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

Трета седница на ИО на СЗПМ

Потребно е да се потпише нов Меморандум помеѓу СЗПМ и ЗЕЛС

Извршиот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 1.7.2019 година ја одржа третата седница на која беа разгледани повеќе битни прашања за работата на Сојузот. На седницата покрај членовите присуствуваа: претседателот на Собранието



на СЗПМ м-р Илија Адамоски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Коку, секретарот на ИО на Сојузот Ментор Трајковска, претседателот на НО на СЗПМ Митре Стојановски, претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски и селекторот на Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри Томче Стојков.

По разгледување и усвојување на Записникот од седницата на Извршиот одбор на СЗПМ, одржана на 27 мај 2019 година, и по нотирањето на неколку забелешки истоти едногласно беше усвоен. Најдено на дневниот ред беше:

Предлог–меморандумот за соработка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со Заедницата на единиците на локалната самоуправа – ЗЕЛС.

– Ваков Меморандум бил донесен во 2008 година, но бидејќи се сменети околностите и условите потребно е да се потпише нов. Точките во Меморандумот се во согласност со Законот за локална самоуправа во државата. Меморандумот ќе ја поттикне и збогати соработката меѓу здруженијата и општините, а од тоа најголема добивка ќе имаат пензионерите, – рече меѓу другото во своето уводно излагање претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Потпишувањето на ваквиот нов Меморандум едногласно беше поддржан од присутните, а предлог–содржината беше оценета како добра со напомена дека веројатно свои дополнувања и забелешки ќе има и другата страна, односно ЗЕЛС.

К. С. Андонова

ЗП Битола

Пензионерите преку меморандум до плодна соработка со Општината

Тргнувајќи од потребите на пензионерите на Општина Битола за унапредување на нивните права и подобрување на состојбата во сите сфери на општественото живеење од една страна и надлежностите и можностите на локалната самоуправа согласно со Законот за локална



самоуправа и Статутот на Општина Битола од друга страна, ЗП Битола и градоначалничката на Општина Битола деновиве склучија Меморандум за остварување на повеќе цели.

Со него се предвидува Општина

Битола и ЗП Битола да соработуваат во изнаоѓање можност за користење на слободните простории во месните заедници во градот и поранешните задружни домови во руралните средини за активности на клубовите на пензионерите. Исто така, потписниците на Меморандумот ќе се залагаат за понатамошен развој на условите за живот на пензионерите преку преземање активности за регистрирање на старите изнемоштени лица, по можност нивно сместување во постојните домови за стари лица. Се предвидува преземање активности за решавање на статусот на пензионерскиот дом – Хотел „Битола“ со наимена за сместување на пензионерите.

Со потпишаниот меморандум од страна на градоначалничката на Општина Битола Наташа Петровска и претседателот на ЗП Битола Томе Димитровски, ќе се настојува да се организираат волонтери со помош на Црвениот крст и други граѓански здруженија со слични активности за давање конкретна помош на стари и

изнемоштени лица, со снабдување прехранбени продукти, лекарски прегледи, лекови и други неопходни потреби. Потписниците на Меморандумот ќе се залагаат за активно вклучување на пензионерите, користејќи го нивното долгогодишно животно, работно и стручно искуство во планирањето на локалните политики преку нивно вклучување во Советот и неговите работни тела, како и заемајќи информирање и комуницирање за активностите на општината и пензионерите. Со тоа ќе се создадат контакти со заедниците градови на Општина Битола, а ќе се овозможи и учество на пензионерите во креирањето на буџетската, просторно-урбанистичката политика и сообраќайните решенија во општината, кои се од интерес и потреба и на пензионерите.

И досега соработката меѓу ЗП Битола и Општина Битола беше на зајдно ниво, но се очекува со потпишување на Меморандумот таа да стане уште попладна. П. Ставрев

ЗП Радовиш и Конче

Ораовица 2019

И оваа година на 15 јули 2019 година, пензионерите се дружеа во манастирскиот комплекс Св. Георгиј кај селото Ораовица, во близина на Радовиш. Овде, во пазувите на планината Плачковица, природата раскошно и несебично ги подарила сите убавини.

Дружењето започнало пред шеснаесетина години кога за првпат пензионерите од Штип, Струмица и Радовиш организирале „Пикник на зелено“ кај Оравичкото манастирче, но тогаш се било како што дала природата, но во последните девет години овде се одржуваат најмасовните пензионерски средби на здруженијата, членки на СЗПМ. Дружењето почнува во ран-



ите утрински часови, кога голем број автобуси, минибуси и комбиња со љубители на природата, на дружбата, на песните, ората и музиката доаѓаат да уживаат во кругот на манастирскиот комплекс. Оваа година времето не им беше наклонето на околу 5 000 пензионери дојдени речиси од цела Македонија.

ЗП Охрид и Дебрца

Заедничка седница на здружениите ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Солидарност – Аеродром

На 4 јули 2019 година во Манастир „Свети Спас“ во охридското село Горно Лакочереј се одржа заедничка седница на извршните одбори на здружениите здруженија на ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје.

На седницата, покрај членовите на извршните одбори и нивните претсе-



датели Ѓорѓи Трпчески и Димитрија Богатиноски, и на собранијата д-р Димитар Спасески и Тодор Тодороски, присуствуваше и претседателот на Собранието на СЗПМ м-р Илија Адамоски. Како гости на седницата беа присутни и претседателите на ЗП Битола Томе Димитриески, и на При-



леп Славко Трајковски, претседателот и секретарот на ЗП на инвалидите на трудот Климент Димоски и Сребре Петрески, и претседателот на Здружението на инвалидските пензионери Славе Стојаноски од Охрид.

Претседателот на ЗП Охрид и Дебрца Ѓорѓи Трпчески, ги поздрави присутните и напомна дека седницата е во знак на одбележување на 20 јули, Денот на ЗП Охрид и Дебрца. По тој повод Трпчески, имаше пригодно обраќање за 69-годишниот развој и успехите на охридското здружение, низ призматата на многубројните активности во повеќето области.

Претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром Скопје, Димитрија Богатиноски, ги поздрави присутните во името на нивното здружение, и посака поголема и поплодна соработка во иднина, со оценка дека Програмата изработена од заедничкото Координативно тело на двете здруженија, успешно се реализира и тоа не само годинава туку и во изминатите четири години од здружувањето. Богатиноски најави одржувања на заедничка седница во септември или октомври во Скопје, а со нескириено задоволство изрази пријатни емоции од успешниот заеднички настан на двете здруженија на фестивалот Трета животна доба, одржан минатата година во Љубљана, Словенија,

К. Спасески

На присутните им се обрати претседателот на ЗП Радовиш и Конче Мите Стефанов.

Тој им посака добредојде говорејќи за значењето на овие средби и за луѓето од третата доба. На големиот број пензионери им се обрати и претседателот на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија м-р Илија Адамоски, присутните од име на Сојузот

врска со донесување на Закон за пензионерско организирање, за изградба на старски и пензионерски домови и за редовно исплаќање и покачување на пензите.

На собирот на присутните им се обрати и ктиторот на овој духовен локалитет, Николајчо Николов, кој со сопствени средства ја изградил убавата манастирска црква Св. Георгиј. Тој со нескириено задоволство истакна дека е изненаден од виталноста и од начинот на организирање на пензионерите и дека се радува што овој преуваж предел е посакуван дестинација и за помладите и за пензионерите.

Денот изминуваше, а времето се разбавуваше. За среќа на пензионерите после дождот огрев сонце, што им овозможи да уживаат во природата, во песната и орото, а за тоа се погрижи познатата музичка група „Златни прсти“.

М.С.

ЗП Охрид и Дебрца

Надминат 17-годишниот судски спор меѓу ЗП Охрид и Дебрца и Здружението на инвалидски пензионери од Охрид и Дебрца

17 години ЗП Охрид и Дебрца водеше судски спор со Здружението на инвалидските пензионери на Охрид и Дебрца, околу докажување на сопственоста на Домот на пензионерите во Охрид. За судењето на овој спор се трошеше средства кои може да бидат употребени за друга намена и цел. Од таа причина, Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на својата седница од 1 јули 2019 година, му препорача на ЗП Охрид и Дебрца да најде решение со кое ќе се стави край на овој проблем и финансиското работење на Здружението ќе се нормализира и ќе биде според законските одредби и нормално ќе се одвива како кај другите здруженија членки на СЗПМ. Иницијативата и напорите на ЗПМ беа безрезервно прифатени од Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца и од Собранието на инвалидските пензионери на Охрид и Дебрца и на 4 јули 2019 година беше потписан „Договорот за соработка, помагање и разбирање“. Договорот го потпиша претседателот на ЗП Охрид и Дебрца, Георги Трпчески, и претседателот на Инвалидските пензионери на Охрид и Дебрца, Славе Стојановски.

– Благодарение на напорите на сите, а особено на препораката на Сојузот овој проблем да се реши спогодбено, како и соработката со новото раководство на инвалидските пензионери, низ позитивен обостран дијалог и големо разбирање, решивме сами да изнајдеме решение на спорот, кој беше неповолен и за двете здруженија, – рече по потпишувањето претседателот на ЗП Охрид и Дебрца, Георги Трпчески.

– И ние, инвалидските пензионери како инволвирани во спорот, сакавме да ставиме крај на овој спор од кој тревише големи загуби сите. На големо и обострано задоволство го потпишавме „Договорот за соработка, помагање и разбирање“ со ЗП Охрид и Дебрца, и така го решаваме овој долгогодишен спор. Со ваквиот потег што го направивме, ставивме крај на несогласувањето кое не е



мртлот на Собранието на СЗПМ м-р Илија Адамоски, кој во таа пригода рече:

– Искрено сум задоволен што присуствуваам на овој чин. СЗПМ секогаш ќе ги поддржува и ќе дава целосна поддршка на ваквите решенија без судски спорови, бидејќи во здруженијата има истинско уметство, мудрост и стручен капацитет истиоте да бидат меѓусебно разрешени.

Потпишувањето на Договорот беше на заедничката седница на извршните одбори на ЗП Охрид и Дебрца и здружението ЗП Солидарност – Аеродром, која се одржа во Охрид. Со пригодни зборови, потпишувањето на Договорот го поздравија и претседателите на ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Прилеп, ЗП Битола и ЗП на инвалидите на трудот од Охрид.

К. Спасески

ќе понудат што подготвиле, а присутиите ќе го слушнат тоа што ќе го испеат. Во таа нивна натпевливост и во културната и пријателска конкуренција нека дојде до израз лирското расположение, музичката посебност на средините од кои доаѓаат и заемното разбирање, при што песната нека ги исполни срцата и душите и нека биде мотив повеќе и инспирација за зачувување на старото и создавање нови музички вредности.

– Воодушевена сум од она што денес овде во Куманово го доживеав. Беше вистинско доживување, уживавме во прекрасните староградски песни и серенади. Честитки до домакинот и организатор ЗП Куманово, на оваа убава манифестија, – рече Радмила Здравковиќ, музички раководител на женската вокална група од Лесковац.

Во програмата секоја музичка нумера од изведувачите беше проследена со бурни аплаузи од присутиите. Манифестијата имаше ревијален карактер, а на крајот сите учесници добија благодарници од организаторот ЗП Куманово, по што следеше заедничка веселба, дружење со желба за нови средби. В. Крстевски

На оваа регионална манифестија учествуваат и здруженијата од Прилеп и Битола, а како гости и пензионерите од Лозово.

Манифестијата започна со поздравен говор на претседателот – домакин, Веле Алексоски, а потоа следувала песни и ора кои предизвикаа и радост и среќа, но и носталгија кон она што поминало како на пример за пусти мераци, стоење на пенџериња, за вечери и ручеци со саканите, но и гордост кон храброста на гемициите и на сите оние кои татковината ја носеле и се уште ја носат во своите срца.

Значи, во сите песни и ора се врти околу народните обичаи, момичите и желбата за слободна Македонија. Пуста младост или жал за младоста, но и лек за душата. Манифестијата „Пензионерите пеат“ започна во Велес, а продолжува во Битола, Гевгелија и Богданци.

Н. Алексоска

На оваа регионална манифестија учествуваат и здруженијата од Прилеп и Битола, а како гости и пензионерите од Лозово.

Манифестијата започна со поздравен говор на претседателот – домакин, Веле Алексоски, а потоа следувала песни и ора кои предизвикаа и радост и среќа, но и носталгија кон она што поминало како на пример за пусти мераци, стоење на пенџериња, за вечери и ручеци со саканите, но и гордост кон храброста на гемициите и на сите оние кои татковината ја носеле и се уште ја носат во своите срца.

Значи, во сите песни и ора се врти околу народните обичаи, момичите и желбата за слободна Македонија. Пуста младост или жал за младоста, но и лек за душата. Манифестијата „Пензионерите пеат“ започна во Велес, а продолжува во Битола, Гевгелија и Богданци.

24. регионални пензионерски спортски натпревари 2019 година

За првпат на регионалните натпревари учествуваа сите 53, а 47 здруженија ќе учествуваат на „Олимпијадата 2019“

Оваа година 24-тите по ред Регионални пензионерски спортски натпревари во сите 8 региони во Републиката се одржаа во временскиот период од 21 мај до 23 јуни во целосна координација со Комисијата за спорт при ИО на СЗПМ. На годишните регионални натпревари се натпреваруваа рекорден број натпреварувачи вкупно 2 147 од кои 1 346 во машка и 801 натпреварувач во женска конкуренција од сите 53 здруженија, членки на СЗПМ. За одбележување е што сите здруженија членки на СЗПМ со свои натпреварувачи непосредно зедоа учество на регионалните натпревари што не беше случај до сега.

Зголемувањето на бројот на натпреварувачите од година на година оди во нагорна линија што претставува добар знак за заинтересираноста на пензионерите за учество во спортските активности што ги спроведува СЗПМ кој навистина ги прифаќа за своето членство обезбедувајќи и спроведувајќи активности кои овозможуваат активно и здраво стареење.



И годинава, учесниците се натпреваруваат во сите 11 спортски дисциплини во 23 категории предвидени со Правилникот за спортски игри. Иако бројот на натпреварувачи е во постојано зголемување место за активност по здруженијата има уште многу имајќи го предвид податокот што на регионалните натпревари можат да учествуваат максимум 3 276 натпреварувачи, а учествуваа 2 147.

Заслужува внимание податокот што на регионалните натпревари само 5 здруженија учествуваа со над 60 натпреварувачи, 13 здруженија со над 50, 12 здруженија со над 40 натпреварувачи, 10 со над 30, а 6 со над 20 и 6 со над 10, додека 1 здружение настапи со 9 натпреварувачи.

И овој пат посебно внимание заслужува појавата во 4-от регион каде што ЗП Охрид и Дебрца поради немање на конкуренција во 6 дисциплини се пласираат директно на Републичките натпреварии. Оваа појава во 3-от и 6-от регион поради зголемена активност на сите здруженија е надмината. Се очекува во иднина од сите здруженија што го сочинуваат 4-от регион особено од ЗП Кичево, ЗП Дебар и Центар Жупа и Македонски Брод да ја зголемат бројката на натпреварувачи, со што ќе се намали можноста ЗП Охрид и Дебрца директно да се пласираат.

На Републичките натпревари кои ќе се одржат на 22 септември во Радовиш, сите 8 региони ќе настапат со максимален број од 504 натпреварувачи од кои 264 во машка и 240 во женска конкуренција. Заслужува внимание да се истакне податокот што оваа година на Републичките натпревари право за настап обезбедија 47 здруженија, рекорден број што не било случај досега. Покрај спортистите на регионалните натпревари учествува уште 458 пензионери или по сите основи на регионалните натпревари учествува и меѓусебно се друже вкупно 2 605 пензионери.

Ако се има предвид дека на регионалните натпревари им претходат

внимание е проблемот што некои одговорни лица од здруженијата кои не ги сфаќаат обврските мислите дека е лесно да се организира и спроведе вакво масовно натпреварување со учество на голем број натпреварувачи особено на оваа возраст на која сме ние. Затоа во иднина е потребно организациските одбори што се формираат по регионите сериозно да ја сфаќат одговорноста околу подготовките за организирање и успешно спроведување на натпреварите.

Посебно место заслужува да се потенцира неисполнувањето на обврските што произлекуваат од член 12 став 2 од Правилникот за спортски игри, а која се однесува за доставување списоци на натпреварувачите во атлетските дисциплини и тешнење јаже. И оваа година оваа обврска е исполнета само од 3 здруженија домаќини.

Според одлука донесена од страна на ИО на СЗПМ од претходниот состав заземен е став да не ги уплатиме средствата во осигурителни компании бидејќи истите не им признаваат и не исплакаат никаков надомест на штета за настаната повреда, туку надомест да врши СЗПМ по доставување комплетна здравствена документација.

Посебно за истакнување е и фактот што на поголемиот број регионални натпревари беа присутни граѓаночлените или претставници на локалната самоуправа, кои сите во своите обраќања пред присутиите се произнесуваат позитивно за соработката помеѓу локалната самоуправа и пензионерските здруженија и дека секогаш им даваат поддршка и разбирање во решавањето на нивните проблеми. На крајот повторно сакам да истакнам фактот што на овие натпревари бројот на здруженијата кои се изборија со право на настап на Републичките натпревари изнесува 47 здруженија што е за пофалба.

Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ

ЗП Куманово

Одржан 4. меѓународен концерт „Хоровите пеат“

Здружението на пензионерите „Куманово“ од Куманово, по четврти пат беше организатор на традиционалниот Меѓународен концерт „Хоровите пеат“



киот хор од скопската општина „Карпош“, градскиот хор од Штип, пејачката група при ЗП Пехчево и КУД „Лоза“ при ЗП Кавадарци.

Поздравувајќи ги учесниците на оваа меѓународна музичка манифестија, претседателот на ЗП Куманово, Благе Јакимовски, меѓу другото рече:

– Денес хоровите и пејачките групи

ЗП Велес

Регионална манифестија „Пензионерите пеат“

Пред повеќе години, а на иницијатива на раководствата на здружението на пензионери од Петтиот



регион (Повардарието), беа удрени темелите на Регионалната културна манифестија „Пензионерите пеат“.

На оваа регионална манифестија учествуваат и здруженијата од Прилеп и Битола, а како гости и пензионерите од Лозово.

Манифестијата започна со поздравен говор на претседателот – домакин, Веле Алексоски, а потоа следувала песни и ора кои предизвикаа и радост и среќа, но и носталгија кон она што поминало како на пример за пусти мераци, стоење на пенџериња, за вечери и ручеци со саканите, но и гордост кон храброста на гемициите и на сите оние кои татковината ја носеле и се уште ја носат во своите срца.

Значи, во сите песни и ора се врти околу народните обичаи, момичите и желбата за слободна Македонија. Пуста младост или жал за младоста, но и лек за душата. Манифестијата „Пензионерите пеат“ започна во Велес, а продолжува во Битола, Гевгелија и Богданци.

ЗП Пробиштип

Пензионери од Холандија го посетија Лесново

Хуманитарката Јесика Готенбос од Холандија не е непозната за многумина во Македонија. Над 15 години таа е чест посетител на Македонија



и на нејзините убавини. Секоја година по три-четири пати доаѓа во нашата земја, некогаш фамилијарно, некогаш со пријатели, а често со група туристи од Холандија за кои вели: кога еднаш ќе дојдат, сакаат повторно да дојдат во Македонија. Во изминатите години, па и сега, во повеќе градови таа остава по некој белег по кој ја паметат. Како членка на фондацијата „Помош за Македонија“ во градот Хоорн во Холандија, таа има донирал помош во повеќе институции во нашата земја. Тоа се најчесто домови за стари лица, здравствени домови и училишта.

Од 19 до 20 јуни годинава со група туристи кои претежно беа пензионери, Јесика посети повеќе градови во Македонија. Посетата и разгледувањето на македонските бисери, како што Јесика милува да ги нарече нашите градови, започна од Неготино.

ЗП Крива Паланка

Активности на фолклорната пензионерска група

Раздвиженост се чувствува и во комисијата за култура чиј претседател е Драган Григориевски кој во исто време е и кореограф на фолклор-

но, градот на виното. Следуваше посета на Прилеп, Битола и Охрид, каде што останаа два дена. Во Охрид го посетиле манастирот Св. Наум



и другите храмови во овој крај, а еден ден ја прошетале и Галичица. На враќање го посетиле Гостивар, Тетово и Скопје, за на 27 јуни да се најдат на неодминливото и живописно Лесново за кое таа вели дека е емотивно врзана. Лесново е мало село, сместено во карпест предел на изгаснат вулкан, целото обвено со борова, лескова, дабова и букова шума. Во овој период од годината тоа наликува на предел од најубавите бајки. Сместено на надморска височина од околу 1 000 метри, со чист планински воздух, топли најави и убаво добредојде. Да се биде во Лесново, а да не се посети Лесновскиот манастир кој датира од првата половина на 14-от век, тоа е исто како да не си го посетил ниту Лесново. Оние кои беа првпат во Лесново, беа пријатно изненадени од убавините на манастирот, од негова-

одржуваше и Меѓународната лесновска ликовна колонија во која година веучествува учесници од Монголија, Турција, Бугарија, Русија, Србија и Македонија. Холандците се сртнаа со уметниците, ги разгледаа и се воодушевија од ликовните дела што ги нацртале, а на кои се претставени главно манастирот, старата архитектура, пештерите и околината. Не изостана да ги вкусат и старите лесновски специјалитети, како што се лесновскиот зелник, баниците, боденикот, пишиште, повеќе видови салати и лутеници. Со звукот на гайдите и ударите на тапанот сите заеднички ги заиграа македонските ора, некои дури и подобро од нас, ги запеаја македонските песни. На разделба сите беа презадоволни, а Јесика ни рече дека ова им е еден од најубавите и незаборавни денови од нивното патување низ Македонија.

М.З.

та ревија на песни, музика и игри која се одржа по деветти пат во Скопје под покровителство на премиерот Зоран Заев. Исто така и овој пат фолклорната група имаше успешен настап на 8-ми јуни 2019 година на Меѓународниот фолклорен фестивал „Рила те гледа“ во Дупница во Р. Бугарија. Таму тие се претставија со обичајот Кривопаланечка свадба, Невестинско оро и Паланечка тројка. На фестивалот имаа два настапи во претпладневните часови и доцна вечера. Беа дочекани и испратени со бурни аплаузи од публиката. Фестивалот беше од натпреварувачки карактер каде нашите пензионери го освојија првото место и се закитија со златен медал. По учеството беа дочекани со убав прием од претседателот на ЗП Крива Паланка, Трајче Давидовски. Со овие настапи фолклорната пензионерска група го промовираше нашето културно наследство надвор од државата. **Б. Стојчевска**



ЗИП Битола

Избрано стар-ново раководство

Во Здружението на инвалидски пензионери и инвалиди на трудот ЗИП-Битола, инвалидска организација, неодамна, во големата сала на ЗП Битола, одржаа годишно Собрание за избор на претседателство и претседател на Здружението.

Собранието најпрво го потврди мандатот за него-вите избрани делегати, за потоа да се изберат делегати за претседателство кое на својата прва редовна седница, одржана на 13 јуни, избра претседател и потпретседател.

Согласно со законските норми, Статутот на Здружението и интерни-те акти, за претседател е избрана Виолета Наставска, а за потпретседател Никола Матевски, со мандат да извршување на функцијата до 2023 година.

– Делегатите ја препознаа работата на Здружението додека кратко ја вршев функцијата претседател. Раководството на ЗИП Битола, претседателството, претседателот и пот-претседателот утврдија дека се дви-



жиме во вистинска насока, што е зацвртано и во годинешната програма, со цел заради подобрување на квалитетот на животот на нашите членови, се разбира во рамките на нашите можности, – изјави претседателката **Виолета Наставска**.

Само да потсетиме во оваа здружение доброволно членуваат околу 1 700 инвалидски пензионери и инвалиди на трудот од општините: Битола, Новаци и Могила.

– Тимската работа придонесе да ги придвижи работите во вистински правец и резултатите беа видливи. Останува да продолжиме со исто tempo и уште повеќе да се залагаме за соработка со релевантните институции за остварување на нашите програмски цели, – посочи потпретседателот **Никола Матевски**.

Од објективни причини, привремено, околу година и пол, Виолета Наставска како претседател и Никола Матевски како потпретседател ги вршеа истите функции. **Д. Тодоровски**

Песна посветена на

Фотија Стојчевска Секавање

Нејзиното заминување остави голема празнина.

Одлета како птица во небесниот бескрај од каде враќање нема.

Фотија Стојчевска не е веќе меѓу нас.

Ако постои рај, таму и е местото на нејзината ангелска намачена душа.

Таа низ својата поетска дарба ја изразуваше својата голема тага по својот некогашен дом, дом кој луѓе-нелуѓе не и дозволува да го посети! Носталгијата ја делеше со сите свои браќа

прогонети од своите огништа од Егејска Македонија.

Спомените и секавањата за Фотија вечно ќе трајат, ќе трајат како орган кој вечно гори и не згаснува!

Ќе се секаваме на нејзините стихови,

на нејзините песни родени во нејзиното поетско срце!

**Наум Јовановски
пензионер од Куманово**

ЗП Пробиштип

Пензионери од Холандија го посетија Лесново

Хуманитарката Јесика Готенбос од Холандија не е непозната за многумина во Македонија. Над 15 години таа е чест посетител на Македонија

таа несекојдневна историја и од многуте легенди и преданија врзани за него кои можне умешно им ги раскажаа монасите.

– Фреските и иконостасот во манастирот, фонтаните и разнобојните цвеќиња вкусно аранжирани се нешто што ретко каде може да се види, – беше заклучокот на туристите од Холандија.

За нивна среќа истовремено се

ЗП Неготино

Поетски пензионерски мост меѓу два града

Во клубот на пензионерки „Неготинијана“ во Неготино, се одржа поетска средба со поети пензионери од Кавадарци. Гостите ги поздрави и им посака срдечно добредојде секретарот на ЗП Неготино, **Нада Солакова** и претседателката на Клубот на поети пензионери при ЗП Кавадарци, **Маријана Пешиќ**. На средбата присуствуваше и претседателот на ЗП Неготино, Душан Недев.

Гостите, членови на Клубот на поети пензионери при ЗП Кавадарци: Маријана Пешиќ, Ѓорѓи Лазов, Милка



Мингова, Јуличо Атанасов, Алиспе Лозороски, Ангел Јанев и Трајанка Ристова, прочитала свои творби, од нивните објавени стихозбирки. Некој од нив нагласи дека своето творештво го започнаше или активираше од пензионирањето што видно им помага во себеизградувањето и литературното друштво. Тие не го крија задоволството од средбата со

пензионерки од Неготино при што изразија желба за повторна средба. Повеќето од нив евоцираа и свои спомени од средби и раскажаа по некоја животна приказна или настан. Во своите творби, создадени во најголем дел во пензионерскиот период, најчесто го спомнуваа светот што го носат во себе и со себе. Во творбите имаше и чувства и лирика со имагинарност, мечтаење, љубов, за децата и внуците и друго.

Гостите ги поздрави и им се заблагодари на пријатното друштво и по-

етесата **Менча Пеневска** која го пофали творештвото на гостите, но и убавата интерпретација на творбите. Ваквите средби ќе продолжат и понатаму под мотото „Пензионерски поетски мост меѓу два града“, на задоволство не само на поетите пензионери, туку и на љубителите на писаниот збор и литературното творештво. **М.П.**

ЗП Македонски Брод

Импресии од истокот

На 22 јуни 2019 година, со два удобни автобуса на „Пелагонија транс“ од Прилеп и медицинска екипа од лекар и сестра, сто и дванаесет пензионери и пензионерки од повеќе разграноци на ЗП Македонски Брод тргнаа на еднодневна екскурзија на истокот од нашата татковина. Со попатно одморање, прва

Берово. По заедничкиот ручек, по претходен договор во еден беровски ресторант, се прошетаа по кејот на реката Брегалница и центарот на градот, разгледувајќи ги бистите и спомениците, како и беровската архитектура.

Страсните љубители на фудбалот остварија средба со Никица Клинчан-



дестинација беше Беровското Езеро.

Тука, сред бујната мешана борова, букова и дабова шума, прекрасниот езерски пејзаж, пешачејќи по патеките крај езерото, екскурзијантите се рекреираа подолго време, чувствувајќи го мирот, спокојството и чистиот воздух на недопрената природа.

Следна дестинација беше грратчето

ЗП Велес

На меѓународен фолклорен фестивал во Кустендил

На 30 јуни 2019 година пејачката и играорната група од Здружението на пензионери од Велес учествуваа на Меѓународниот фолклорен

фестивал „Пантијали“ кој се одржа во градот Кустендил – Бугарија.

Овој фестивал се одржува секоја година, а во чест на Кустендилскиот пејач Благовест Порожанов. Велешани се претставија со песните „Софче... Софче“, „Велешките моми“ и ората „Ибраим оца“ и со соло изведбата на Јордан Маневски и „Гори и погаја“ во придружба на пејачката група. Во дружба и веселба помина и тој ден кој никогаш не ќе биде заборавен од учесниците.

Н. А.

Активности од МТСП

Почна пријавувањето за социјална пензија за лица без никакви приходи

Зainteresирани граѓани за остварување на правото на социјална пензија во висина од околу 6.000 денари веќе се обраќаат до центрите за социјални работи низ државата со цел да се информираат какви документи им се потребни за да можат да го остварат ова право. Надлежните во центрите велат дека интересот е голем, и дека се очекува граѓаните да ја комплетираат потребната документација и да достават барања. Тогаш, велат тие, ќе треба да се знае бројката граѓани кои ќе можат да го остварат ова право, иако првично беше предвидено дека тоа би можеле да бидат над 6 000.

– Во текот на изминатиот период има голем интерес од граѓаните за остварување на ова право. Тие доаѓаат во центрите за социјални работи да се информираат кои документи им се потребни и што се треба да поднесат. Во текот на овој месец тие треба да ги комплетираат документите и да ги достават до центрите. Дури кон крајот на овој месец би можеле да имаме информации колку до граѓаните би можеле да го остварат ова право, – вели Наташа Станојевиќ директорка на Центарот за социјални работи Скопје.

– При донесувањето на законот од Министерството за труд и социјална политика предвидено беше дека со него би можеле да бидат опфатени околу 6 000 граѓани кои немаат други извори на егзистенција. Законот беше донесен на крајот на мај оваа година. Според неговите одредби, право на надоместок имаат сите лица кои се државјани на Република Северна Македонија најмалку 15 години и немаат никакви други примиња, вклучувајќи ги и лицата без ниту ден работен стаж.

За домаќинствата во кои и мажот и жената ги исполнуваат условите за користење на социјална сигурност, надоместокот ќе го користи само еден член бидејќи станува збор за право од социјалната заштита и не е поврзано со пензиското и инвалидското осигурување, – појаснуваат од Министерството за труд и социјална политика.

Право на социјална сигурност за старите лица, граѓаните можат да остварат доколку немаат во сопственост имот и имотни права од кои може да се издржуваат, ако не се корисници на пензија од Република Северна Македонија или вид на исплати по основ на старост, инвалид-

ЗП Ѓорче Петров

Средба на пензионерите со претставници од МВР

На 10.7.2019 година пензионерите од Здружението на пензионери Ѓорче Петров одржаа заедничка средба со претставници од МВР. На средбата се дискутираше околу превенцијата за спречување и заштита од извршители на кривични дела, а посебно за тешките кражби во куки и станови, како и заштита од сторителите на измами кои во последно време земаат сè поголем замав особено кај повозрасните лица кои живеат сами.

За време на средбата пензионерите беа запознаени со начини и мерки како да се спрват со овие појави, и

ност или пензија од друга држава и не остваруваат приходи по сите основи во последните три месеци пред поднесување на барањето.

Право на социјална пензија не може да оствари лице кое со решение на Центарот за социјална работа е сместено подолго од 30 дена во установа за вонсемејна социјална заштита, здравствена или друга установа. Висината на месечниот износ на правото на социјална сигурност за старите лица, се усогласува со порастот на трошоците на живот за претходната година, објавени од Државниот завод за статистика во јануари во тековната година. Во случај кога нема пораст на трошоците на живот за претходната година не се врши усогласување на висината на правоот на социјална сигурност за старите лица.

Корисникот на социјална пензија има право на паричен додаток заради покривање на дел од трошоците за потрошувачка на енергени во домаќинството, за месеците од октомври до март. На корисникот на правото на социјална сигурност за старите лица му се обезбедува и право на здравствена заштита, согласно со овој закон и прописите од областа на здравственото осигурување, доколку не може да се стекне со осигурување по друга основа.

Оваа пензија, е социјално право, нешто на што укажува и експерти, кои сметаат дека на таков начин тоа нема да биде дополнително оптоварување на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување.

Меѓу експертската јавност има мислење дека со така поставената рамка за социјалната пензија нема да ја подобри релативната сиромаштија, но оти апсолутната сиромаштија ќе ја искорени во целост помеѓу населението над 65 години.

– Социјалната пензија има благ позитивен ефект врз доходната еднаквост во Северна Македонија. Условот за примање на социјалната пензија за брачниот или вонбрачниот партнер да нема никакви приходи е престрог и оневозможува постигнување на главната поставена цел на социјалната пензија, односно извлекување на овие лица од релативна сиромаштија, – посочија од Фајнанас тинк во анализата „Дали социјалната пензија ќе ја намали сиромаштијата на старите лица“.

К.С.А.



ТРИБИНА

Интервју со претседателот на ЗП Куманово, Благе Јакимовски

Грижата за пензионерскиот стандард основна цел и задача

Почитуван претседателе, со оглед на тоа дека добар дел од својот работен век сте го поминале на одговорни општествено-политички и раководни функции во Општина Куманово, кој беше Вашашт мотив да се кандидирате за претседател на Здружението на пензионери во Куманово?

– Своето право на старосна пензија го остварив на први јули минатата година, а како што е познато кон крајот на истата година во ЗП Куманово беа организирани и се спроведуваа изборни активности. Огранокот на пензионери од Населбата Карпош каде што живеам, на изборниот состанок ме предложи и ме избра за делегат во Собранието на ЗП Куманово, а тоа согласно со Статутот на Здружението значеше и можност да бидам и кандидат за претседател на истото. Исто времено, уште во неколку ограноци беше предложен како кандидат за оваа функција, па така на конститутивно-изборната седница на Собранието на ЗП Куманово одржана на 22 март годинава со тајно гласање и со огромно мнозинство делегатите ми ја дадоа довербата во претстојниот мандатен период да бидам нивен претседател, за што сум им благодарен. Тоа за мене претставува чест, но и одговорност.

• Според бројот на членството, но и според досегашните резултати ЗП Куманово се вбројува во редот на најголемите и најуспешни здруженија од ваков вид во Република, како членка на најголемата асоцијација - Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Како овие факти влијаат на Вас и дали императивот да се одржи континуитетот на позитивни резултати Ви претставува одредена поштотија?

– Многу работа и активности се потребни за да се постигне одреден резултат, а уште поголем труд треба да се вложи тој континуитет да се задржи и подигне на повисоко ниво. Факт е дека Кумановското здружение на



пензионери е едно од најголемите и најуспешни од ваков вид во нашата држава, но се надевам дека со уште поголема посветеност и подобра организираност резултатите нема да изостанат. Ќе дадам се од себе да биде така, бидејќи колку и да е добро секогаш може да биде и поддобро.

• Веќе неколку месеци сте на членство за ЗП Куманово, какви се Вашите согледувања за состојбите во него и кои се Вашите нови идеи и планови во врска со активностите на многубројните секции и слично?

– Моите први согледувања беа дека здружението на чие чело беше избран има мошне обемна и разновидна активност на сите полиња. Активностите беа доведени речиси на ниво на популаризација. Тоа бараше веднаш да се зафатиме со работе во сите секции. Всушност ние продолживме со реализација на програмските активности донесени од претходното раководство. Следствено на тоа, во изминатите неколку месеци ја организирааме „Шеогоријата разгледница“, учествувајќи на 17 регионални Ревијата на песни, музика и игри во Скопје, на Фестивалот во Злетово, во Куманово успешно ја организирајме по 4 пат Меѓународната манифестија „Хоровите пеат“ за која финансиска поддршка добивме од Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, со кој имаме ко-

нструктивна соработка. Учествувавме и на 24 регионални пензионерски спортски натпревари во Злетово, каде бевме најдобри. Работата дава резултати. Кога ги сумирам истите можам да речам дека сум задоволен, но резултати ги постигнаа заедно со сите членови на здружението, а пред се со моите најблиски соработници.

• Во едно од Вашите обраќања меѓу другото рековте дека пензионерскиот денар мора да оди за задоволување на потребите на пензионерите. На што мислевте конкретно? Кои активности би ја остварили оваа цел?

– Една од основните задачи на Здружението на пензионерите е да води перманентна грижа за пензионерите и создавање услови за нивен подobar и подостоинствен живот. Тоа мора да ни биде основна задача на сите во работата. Во оваа насока, преку ограноците на пензионери, односно со раководствота, бидејќи тие најдобро ја познаваат состојбата во нивните средини, ќе иницираме активности за транспарентно трошење на парите што се прибраат од пензионерската членарина бидејќи тоа се нивни пари и мора да бидат наменети за нивни потреби.

• Кога сме кај трошењето на пензионерскиот денар, дел од пензионерите, особено оние кои одржуваат проби во секциите, сметаат дека новите простории за вакви намени се нефункционални и дека нивното купување е промашена инвестиција? Кој е Вашашт коментар?

– Мислам дека излишно е да се коментира нешто што веќе е завршено, меѓутоа, врз основа на она што секојдневно се говори од страна на пензионерите кои непосредно имаат активности во истиот, забелешката е дека просторот е нефункционален од аспект на тоа што нема доволно претворување и дека повеќе одговора за некоја друга намена. Во тој правец, ќе видиме што може да се направи и дали нешто може да се коригира.

В. Крстевски

нието од Штип освои прво место во шах, Радовишкото во табла, Пробиштипското во домино, здружението од Крива Паланка во карти, а Свети Николе во пикадо. Претседателот Цанев на крајот им додели признања на здруженијата и на учесниците кои освојија прво, второ и трето место. Тие се подготвени да се покажат во најдобро светло, како натпреварувачи, и на Републиките инвалидски спортски игри кои ќе се одржат на 14 септември 2019 година во Струга.

По завршувањето на натпреварувачкиот дел, беше уште повесело. Веселите звуци на музиката од оркестарот на ресторант „Лотос“ го надополнуваат расположението. На лицата на пензионерите се појави наслејка и се чувствуваа убаво, а тоа е и целта на ваквите средби. Исто така, тие придонесуваат да се старее поактивно, посреќно, поинтересено и да им се покаже на по-младите дека има способност, мудрост и знаење кај припадниците на златната животна доба.

– Во март оваа година по вторпат се одржа Шаховски турнир помеѓу нашето здружение и Здружението на глуви и наглуви во нашиот град. Оваа средба во заедничка организација ни е во план да прерасне во традиционална и да биде помасовна, – вели претседателот Цанев. На прашање што мисли за Закон за пензионерско организирање, претседателот беше опшрен.

– Мислам дека Закон за пензионерско организирање треба да се донесе. Според мене треба да постои Сојузот на старосни и семејни пензионери и Национален сојуз на инвалиди на трудот кој постои од 1954 година и е најстар од инвалидските сојузи, а ние сме членка на тој сојуз. Никако не е добро во градовите, како што се случува до сега, да постојат две паралелни здруженија на старосни или по две на инвалидски пензионери. Нашето здружение се труди да им го подобри секојдневјето на своите членови во сите сегменти од живот, а законот за пензионерското организирање мислам дека ќе придонесе во тоа.

Крсто Цанев е член на ЗИТ Свети Николе од 1983 година, а претседател е еден мандат, и претседател е на Националниот сојуз на инвалиди на трудот од 1993 година. Вукица Петрушева

ЗИТ домаќин на Регионалните спортски натпревари

Здружение на инвалиди на трудот од Свети Николе на 18 јуни годинава беше домаќин на 7. регионални спорчки игри. Во натпреварот учествуваа здруженијата од Радовиш, Штип, Пробиштип, Крива Паланка и Свети Николе. Учесниците и гостите со топло и срдечно добредојде, во срцето на Овчеполието, ги поздравија претседателот на здружението домаќин Крсто Цанев. Тој им посака



о

р

к

а

и

т

и

с

и

т

и

с

и

т

и

с

и

т

и

с

и

т

и

с

и



www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

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 кобрендирраната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје



ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

SUPER DIET

Ginseng Protect Bio

Премиум производ за двојно дејство:

ТОНУС + ИМУНИТЕТ

- Сибирскиот женшен придонесува за одржување на **ТОНУСОТ**
- Ехинацеата придонесува за одржување на **ИМУНИОТ СИСТЕМ**

ИМУНИТЕТ
Ехинацеата е вистински дар од природата кој во својот состав содржи: хлорогена и кафтарична киселина, ехинакозиди, вербаскозиди, арабигалактани, есенцијални масла, алкалоидите туцилатин и изотусилаген, кои придонесуваат за одржување на имунитетот.

ВИТАЛНОСТ
Елеутерокоус или сибирски женшен е карактеристичен по присуството на над 35 активни компоненти: карактеристичните за него елеутерозиди, кумарини, полисахариди, стероли и есенцијални масла, поради што уште од давнината се користел во традиционалната медицина за одржување на виталноста.

ЗАШТИТА
Матичниот млеч како пчелин производ во својот комплексен состав содржи: протеини, слободни аминокиселини, феноли, стероли, шеќери, минерали, елементи во траги. Од протеините го содржки автентичниот алапблумин 1, а од липидите карактеристична само за него 10-хидроксицеденацична киселина. Значајна храна за матичата која благодарение на него има поголема заштита-отпорност од разни влијања и подолг век на живеење во однос на другите пчели.

АНТИОКСИДАНТИ
Екстрактот од семките од грејпфрут содржи особено високи концентрации на биофлавоноиди кои имаат својство да ги неутрализираат штетните слободни радикали. Покрај тоа содржи и витамин C, токофероли, лимонска киселина, лимониониди, стероли и минерали.

PHARMAVITAL
PharmALIN
350 mg
ЛУК ВО КАПСУЛИ

Лукот е познат уште од античко време како високо ценето медицинско растение.

PHARMALIN капсулите содржат 350 mg високо квалитетен лук кој содржи специфична состојка АЛИЦИН

АЛИЦИНОТ се ослободува во stomакот со што се избегнува непријатниот вкус на лукот

60 CAPSULES KAPSELN
VEGETARIAN / VEGETARISCH
FOOD SUPPLEMENT / NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Живот посветен на шахот

Слободан Михајловски е познатиот македонски шахист и меѓународен шаховски судија, долгогодишен и многу активен член на Здружението на пензионирани работници од органите за внатрешни работи на Република Македонија, кој меѓу пензионерите во Здружението и пошироко уживаше голема почит.



Неговата љубов кон шахот започнала уште на млади години, кога бил средношколец. Заедно со неговиот помлад брат Младен успешно настапувал за екипата на шаховскиот клуб Куманово. Слободан, своевремено, бил еден од најсилните шахисти во Куманово. Во 1961 година како мајсторски кандидат, настапил на сениорското првенство на Македонија, а по неговото преселување во Скопје станал сојузен шаховски судија. Долги години многу активно работи во Градскиот шаховски одбор и Шаховскиот сојуз на Македонија, а извесен период ја врши и функцијата секретар на ШСМ.

На вториот, третиот, и четвртиот меѓународен шаховски турнир „Средба на солидарност“ одржани во 1968, 1969 и 1970 година, Слободан е член на организационите одбори, а на петтиот турнир од 1971 и шестиот од 1976 година е судија.

Во 1977 година Михајловски е прогласен за меѓународен шаховски судија. Неговата активност како шаховски судија продолжува со голем интереситет. Суди на многубројни шаховски манифестации, поединачни и екипни турнири.

По неговото пензионирање и зачленување во Здружението ОВР на

РМ и натаму продолжува неговата шаховска активност. Цели две децении е редовен учесник на регионалните и на републичките пензионерски спортски натпревари, во сојузот на шаховски судија, како и на традиционалниот турнир „13 Ноември“ во организација на СЗП на град Скопје, а судел и на други турнири по барање на некои здруженија на пензионери. Бил организатор и шаховски судија на повеќе брзопотезни шаховски турнири во Општина Илинден, организирани во чест на празникот 2 Август – Илинден.

– Незаборавни ми беа неговите судења на моите шаховски симултани, меѓу кои посебно би ги истакнал: симултантата одиграна во 2009 година во Клубот на пензионерите во Аеродром, симултантата одиграна во 2017 година на Факултетот за земјоделски науки и храна и предновогодишната симултантка одиграна на 21 декември 2018 година во просториите на СЗП со учество на шахисти од сите здруженија на пензионери од Скопје, а во организација на СЗП на град Скопје.

Слободан Михајловски Масловски беше голем вљубеник и во пишаниот збор. Редовно присуствуваше на многубројни промоции на книги, организирани од Друштвото на писателите на Македонија, како и на многу промоции од автори пензионери.

За жал, идните слушувања ќе бидат без неговото присуство. На многумина многу ќе им недостасува комуникативиот, дружељубив и омилен приятел и другар. **Д. Илиевски**

ЗП Лозово

Пензионерките за првпат на фестивалот „Пеце Атанасоски“ во Долнени

Првата вечер од Фестивалот „Пеце Атанасоски“ се одржа во Домот на културата „Марко Чепенков“ во Прилеп. Оваа вечер, на која и ЗП Лозово се претстави, настапија 14 културно-уметнички друштва и фолклорни групи. Присутните ги поздрави уметничкиот директор на Фестивалот, проф. д-р Родна Величковска, а Фестивалот за отворен го прогласи



градоначалникот на Општина Прилеп д-р Илија Јованоски.

На 45 фестивал, кој се одржа на 5-6 јули 2019 година, пејачката група на ЗП Лозово, успешно се претстави со жетварската песна „Вечер Јане

вечерало“.

Глетката беше прекрасна. Целото македонско етничко фолклорно богатство кое со векови опстанува на овие простори, беше слеано во едно. Шаренило на носии од различни краеви на Македонија, изработени од рацете на вредните македонски жени. Звуци на тапани, гајди, зурли, гусли, прекрасни традиционални македонски песни, пеани од нашите прраби и прадедовци, македонски обичаи од кои денес некој се и заборавени. Оваа убавина со заборви и со фотографии не може да се доживее. Тоа е можно само ако си присутен тамо, само ако си дел од овој настан, тогаш ќе видиш колку Македонија е богата.

Големината и значењето на овој Фестивал е и во тоа што покрај возрасни од над седумдесет години учествуваат младинци и деца од 8 години. **Марија Моневска**

ЗП Кочани

Одбележан „Петровден“, празникот на градот

Здружението на пензионери на Кочани и годинава се вклучи со своя програма во одбележувањето на „Петровден“, празникот на градот Кочани. По тој повод Комисијата за работа со пензионерки ја организираше традиционалната „Петровден“

изработена од пензионерката Станица Мицова. Овие специјалитети ги дегустираа присутните на заедничката средба која се одржа во ресторантот „Амор“ во Кочани, – ни изјави Елица Зафирова, претседателка на Комисијата за работа со пензионерки во ЗП Кочани.

По повод „Петровден“ празникот на градот Комисијата за одмор и рекреација реализираше и дводневна екскурзија низ западна Македонија со посета на Крушево, манастирот „Свети Јован Бигорски“, Охрид, Струга, Вевчанските водопади и Хераклеја кај Битола.

За стотината пензионери кои учествуваа на оваа екскурзија посетата на значајните културни и историски места во западна Македонија ќе им останат во долго сеќавање, дотолку повеќе што овој дел на Македонија е интересен за пензионерите од истокот. **К. Герасимов**



ска средба“ на која присуствуваа над стотина пензионери и пензионерки од сите 15 ограноци на ЗП Кочани и од општините Зрновци и Чешиново-Облешево. Како гости присуствуваа и пензионери од Пробиштип и Кавадарци.

На средбата беа презентирани со-

ти и колачи. На средбата учествуваа дванаесет натпреварувачки кои подготвија навистина интересни специјалитети.

– Во категоријата месени работи, најдобар беше зелникот на Костадинка Коцева додека во категоријата благи работи најдобра беше тортата

ЗП Штип

Активни пензионерски денови на фотографот Симеон Кожухаров

Во Штип и оваа 2019 година се одржува „Штипско културно лето“, кое претставува освежување во жешките летни денови, со низа културни настани достапни за сите генерации. На отворањето на изложбата „Штип низ стари фотографии“ во УГ „Безистен“, беше поместена постановка од фотографии, каде што старите мајстори бележеле и остана-

милија фото Трајко, Јоцо и Трајко внуцот, кои професионално ја продолжуваат оваа дејност. Изложбата ја подготви НУ Завод музеј на Штип, а се промовираше и книга за изложбата.

На отворањето, присутните ги поздрави градоначалникот на Штип **Благој Бочварски**, кој ја нагласи улогата на „Штипско културно лето“ како потреба за културни настани, а изложбата ја претстави како ретроспектива на Штип.

На изложбата беше и активниот пензионер Симеон Кожухаров, кој и во пензионерските денови не се дели од својот фотоапарат и го бележи секој миг кој останува да сведочи за ликови, носии, згради, природа, кои постоеле во различни времиња.

На прашањето за неговата љубов кон оваа уметност тој ми одговори:

– Во гимназиските денови, имавме секција која ја водеше фотографот Мирчо. Ја засакав фотографијата и сакав да работам како фотограф, но моите немаа можност да ме поддржат, така остана фотографијата да ми биде хоби. Работев во просветни институции, а photoапара-



вала мигови од живејачката на Штип. Старите фотографии на изложбата говорат за Штип и штипјани низ 19 и 20 век, до денес. Тие се фотографирани од низа мајстори на фотографи: Панајотов, Џидров, браката Мировски, Сеизо, Мирчо, и фа-

тот ми беше пријател во сите настани. Се пензионираа 2000 година и оттогаш апаратот стана составен дел од мене. Важно е во пензионерските денови да правиме нешто што ни го исполнува времето и душата. Имам учествувано на групни изложби. Сум добил награда за фотографијата „Орел во лет“, мои портрети се објавувани во списанија и весници. Самостоја изложба досега немам, секако причина се финансиските, а материјал имам доволно. Иако мојата работа се смета како хоби, јас имам значаен удел во создаденото богатство на фотографии за Штип и штипјани. Фотографијата го нуди мигот на времето како доказ за стапот на човекот, за модата во тоа време и за градите во таа доба. Сликата е замрзнат миг, луѓето и природата се менуваат, градите се рушат, но сликата останува. Им препорачувам на пензионерите, да си ги исполнат пензионерските денови со нешто што ги исполнува, – порача Кожухаров.

Во градот под Исарот, Симеон Кожухаров е позната личност. Сите го знаат како пензионер кој не мирува, кој го бележи времето со својот fotoапарат!

Цвета Спасикова

IN MEMORIAM



Благоје Арсиќ беше долгогодишен пензионерски активист. Во два мандата беше претседател на ЗП Кисела Вода, во едно од најголемите здруженија во СЗП на град Скопје и на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Како претседател на ЗП Кисела Вода во кое членуваат околу 14 000 пензионери од четири општини од градска и рурална средина и од различна националност, секогаш се трудеше животот на пензионерите од овие општини, но и пошироко, да биде што подобар и поквалитетен. Неговиот цел беше преку културните настани, спортските натпревари и хуманитарните акции луѓето од третата добра да имаат активни и содржани пензионерски денови. Беше иницијатор на повеќе предлози за подобар живот и на сите граѓани, а еден од тие предлози беше воведување автобуска линија до Клиничкиот центар во Скопје, кој беше позитивно решен. Како пензионерски раководител и активист секогаш потенцираше дека сите постигнати резултати се дело на сите: на раководството на ЗП Кисела Вода, на телата и органите, на комисиите, на Активот на пензионерките, на секој поединец, член на Здружението.

СЗПМ

Извештај

Издавачки совет:

Редакциски одбор:

Лектор:

Компјутерска обработка:

Печати:

Дистрибуција:

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ПЕНЗИОНЕР ПЛУС

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XII – број 132-133
јули 2019 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

XXIV РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ЗП Струга

Пензионерите од ЗП Охрид и Дебрца традиционално најдобри во четвртиот регион

Во неделата на 23 јуни 2019 година, се одржаа 24. регионални спортски натпревари од осмият регион, а домаќин беше ЗП Струга, здружение кое има спортска традиција за организирање на вакви настани, бидејќи ова е трет пат да е домаќин на Регионалните и еднаш на Републиките спортски пензионерски натпревари.

На овие спортски натпреварувања учествуваа пензионери од четвртиот регион. На натпреварите учествуваа пензионери – спортисти од следните здруженија: ЗП Струга како домаќин со 70 натпреварувачи, ЗП Охрид и Дебрца со 70 натпреварувачи, ЗП Дебар и Центар Жупа со 23, ЗП Кичево со 48, ЗП Македонски Брод со 22, ЗП Вевчани со 14 и ЗП Лабуништа со 9 натпреварувачи.

Пред отварањето, поканетите гости и учесници беа пречекани од страна на домаќинот – претседателот на ЗП Струга, **Милорад Трпоски**, кој воедно изврши смотра на сите спортисти, кои се натпреваруваа во 11 дисциплини.

Во своето обраќање претседателот Трпоски, истакна дека



за реализирање на овие 24. регионални спортски натпревари на пензионерите, е во организација на СЗПМ, при тоа истакнувајќи ја добрата соработка со Сојузот и здруженијата – учесници на овие спортски натпревари.

– На овие регионални спортски натпревари учествуваат



сите здруженија од регионот со 257 натпреварувачи, 17 судии и други пензионери учесници или вкупно 300 учесници и се едни од најмасовните. На сите ви посакувам убав престој во Струга, а на натпреварувачите добри резултати.

Поздравни зборови до учесниците на овие регионални натпревари им упати и **Марика Попоска**, член на Советот на Општина Охрид, која истакна дека и причинува чест и задоволство во името на општина Охрид да ги поздрави и да им посака успех на овогодишните 24. регионалните пензионерски спортски натпревари.

24. регионални спортски натпревари ги прогласи за отворени претседателот на Собранието на СЗПМ м-р **Илија Адамоски**, кој најпрво ја поздрави претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која беше гостинка и будно ги следеше спортските пензионерски натпревари, претседателот на комисијата за спорт на СЗПМ Здравко Петковски, претседателите на здруженијата на пензионери од 4. регион и сите присутни. Во своето излагање Адамоски истакана:

– Ми причинува посебна чест и задоволство што денес сум дел од овој спортски настан на нашите пензионери, кои уште еднаш сакаат да покажат не само на натпреварувањето, туку дека и општеството треба сериозно да смета на нас пензионерите, бидејќи со нашите активности, искуство и мудрост сè уште сме во состојба да придонесуваме како сериозен општествен фактор во разрешување на низа општествени проблеми и прашања не само од интерес на пензионерите туку и за сите граѓани на нашата Република. Потоа ги прогласи игрите за отворени.

Најдобри резултати постигнаа пензионерите од ЗП Охрид и Дебрца со 15 први места, ЗП Кичево освои 4 први места, ЗП Струга 3 и ЗП Лабуништа едно прво место. Овие победници – пензионери спортисти се пласираа за Републиките натпревари кои ќе се одржат во септември. На победниците им беа врвачени благодарници.

Стојан Кукунешоски

– На овие регионални спортски натпревари учествуваат

– На овие регионални спортски натпревари учествуваат

КОШАРКА - СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба	Бутел
	1. Гоце Смилковски	1. Ружка Мартиновска
	2. Трајче Герасимовски	2. Драгица Лилипкан
	3. Димитар Деспотовски	3. Ружка Гоцевска
II	Тетово	Тетово
	1. Димитар Џеков	1. Вера Соколовска
	2. Славчо Марковски	2. Милка Илиевска
	3. Шафи Шакири	3. Благица Дишевска
III	Битола	Ресен
	1. Добре Тодоровски	1. Марика Кулумовска
	2. Стево Митревски	2. Олга Наумовска
	3. Славе Танчевски	3. Лилјана Источка
IV	Охрид и Дебрца	Охрид и Дебрца
	1. Миливој Ангелески	1. Нада Спирошка
	2. Миодраг Христовски	2. Стојанка Панчева
	3. Марјанчо Манев	3. Слоботка Момирска
V	Гевгелија	Велес
	1. Димитар Тошев	1. Ѓурѓа Пеова
	2. Ѓорѓи Андреев	2. Марјана Тодорова
	3. Борче Алексовски	3. Радмила Гочева
VI	Пробиштип	Крива Паланка
	1. Панче Пановски	1. Шана Ѓорѓиевска
	2. Драган Стоилков	2. Ангелина Гошевска
	3. Коце Димитров	3. Анка Стојановска
VII	Штип	Штип
	1. Никола Андонов	1. Ологица Кукувалска
	2. Киро Папаров	2. Рада Јанинова
	3. Ангел Иванов	3. Благородна Митева
VIII	Виница	Кочани
	1. Симеон Илиев	1. Маџа Крстева
	2. Иван Димитровски	2. Лепа Митева
	3. Стоил Ивановски	3. Радмила Јакимова

ФУДБАЛ - ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба	Кисела Вода
	1. Владо Стојановски	1. Драгица Атанасовска
	2. Гоце Маревски	2. Снежана Трпевска
	3. Милован Јакимовски	3. Нада Трпевска
II	Тафталице	Тафталице
	1. Спасе Вучидолов	1. Марија Тушевска
	2. Ристо Ников	2. Верка Смилевска
	3. Ѓорѓи Ѓоргиевски	3. Олга Ѓоргиевска
III	Прилеп	Прилеп
	1. Кири Ристески	1. Ружица Филипоска
	2. Кирил Ацески	2. Марија Проданоска
	3. Спиро Мицески	3. Христина Димкароска
IV	Вевчани	Струга
	1. Љубе Ристовски	1. Гура Марија
	2. Михајло Ристовски	2. Летка Оперческа
	3. Пере Трајковски	3. Олга Јовчевска
V	Гевгелија	Демир Капија
	1. Ангел Капсаров	1. Душанка Лазовска
	2. Димитар Ѓоргиев	2. Нада Печова
	3. Коче Атанасов	3. Снежана Јованова
VI	Злетово	Куманово
	1. Методи Јованов	1. Славица Миленковска
	2. Мишо Јованов	2. Љубица Денковска
	3. Ванчо Глигоров	3. Бориана Ралиќ
VII	Радовиш и Конче	Радовиш и Конче
	1. Грозде Митревски	1. Софка Стефкова
	2. Миле Штерјовски	2. Ружа Митева
	3. Бранко Ефремов	3. Ратка Јованова
VIII	Кочани	Делчево
	1. Тодор Ђонев	1. Станка Велевска
	2. Ацо Стојанов	2. Валентина Стојчевска
	3. Мице Павловски	3. Верка Милева

ПРЕГЛЕД НА ПЛАСМАН ПО ДИСЦИПЛИНИ			
МАЖИ	ЖЕНИ	МАЖИ	ЖЕНИ
СТРЕЛАШТВО			ТРЧАЊЕ НАД 60 ГОДИНИ
1. Центар	1. Центар	1. Бутел	1. Гази Баба
2. ОВР на РМ	2. Тетово	2. Тетово	2. Ѓорче Петров
3. Прилеп	3. Прилеп	3. Битола	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Кичево	4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Велес	5. Кавадарци	5. Велес	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Куманово	6. Куманово	6. Пробиштип
7. Радовиш и Конче	7. Радовиш и Конче	7. Свети Николе	7. Штип
8. Кочани	8. Кочани	8. М. Каменица	8. Кочани
ШАХ			ДОМИНО
1. Центар	1. Центар	1. Шутро Оризари	1. Центар
2. Тетово	2. Карпош	2. Тетово	2. Карпош
3. Битола	3. Битола	3. Демир Хисар	3. Велес
4. Струга	4. Струга	4. Лабуништа	4. Кичево
5. Кавадарци	5. Кавадарци	5. Кавадарци	5. Демир Хисар
6. Куманово	6. Куманово	6. Злетово	6. Пробиштип
7. Штип	7. Штип	7. Струмица	7. Радовиш и Конче
8. М. Каменица	8. М. Каменица	8. М. Каменица	8. М. Каменица
ПИКАДО			ТАБЛА
1. Кисела Вода	1. Кисела Вода	1. Воени пензио.	1. Центар
2. Тафталице ДДД	2. Тафталице ДДД	2. Тафталице ДДД	2. Тетово
3. Прилеп	3. Прилеп	3. Прилеп	3. Прилеп
4. Кичево	4. Кичево	4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Велес	5. Велес	5. Кавадарци	5. Кавадарци
6. Крива Паланка	6. Крива Паланка	6. Кратово	6. Злетово
7. Свети Николе	7. Свети Николе	7. Свети Николе	7. Радовиш и Конче
8. М. Каменица	8. М. Каменица	8. Кочани	8. Пехчево
ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ			СКОК ОД МЕСТО
1. Гази Баба	1. Илинден	1. Чайр	1. Центар
2. ОВР на РМ</			

НАТПРЕВАРУВАЧИ НА ХХIV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ШАХ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Центар 1. Ристо Камчевски 2. Љубомир Наумовски 3. Ванчо Ѓорѓиевски 4. Пере Евросимовски 5.	Центар 1. Љилјана Славевска 2. Љупка Крстева 3. Лидија Кизова
II	Тетово 1. Јакуп Лика 2. Тоде Зафировски 3. Шпенд Салиу 4. Михајло Илиќ 5. Шериф Сулејмани	Карпош 1. Вера Срезовска Ристевска 2. Василка Топаловска 3. Надежда Топаловска
III	Битола 1. Tome Тодороски 2. Александар Степановски 3. Тома Секуловски 4. Борис Бојчиев 5. Јован Јанков	Битола 1. Мери Џорлиева 2. Велика Ангеловска 3.
IV	Струга 1. Темпо Стојковски 2. Бајрум Пајију 3. Косте Јовановски 4. Драган Павлевски 5. Јордан Џимчевски	Струга 1. Шенка Балтоска 2. Љубица Јовановска 3. Надежда Чатарошкоска
V	Кавадарци 1. Борислав Боев 2. Никола Кимов 3. Киро Кузманов 4. Дине Ачков 5. Киро Башков	Велес 1. Софија Димова 2. Весна Давиткова 3. Благојка Настова
VI	Куманово 1. Душан Петрушевски 2. Круме Паневски 3. Киро Ивановски 4. Милорад Стојмановски 5. Иванчо Доцевски	Куманово 1. Вера Зориќ 2. Загорка Трајановска 3. Злата Трајковска
VII	Штип 1. Момчило Смолик 2. Васко Крстевски 3. Панче Захариев 4. Дончо Ефремов 5. Ристе Ризов	Струмица 1. Заја Котева 2. Марија Костурanova 3. Данка Дунгевска
VIII	Кочани 1. Владимир Мицов 2. Тодор Милосиев 3. Јане Атанасов 4. Станчо Аксентиев 5. Драги Ангелов	Македонска Каменица 1. Светлана Богдановска 2. Славка Димитровска 3. Аника Цветковска

ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба 1. Марjanчо Петрушевски 2. Симе Стојанов 3. Младен Ђожиновски 4. Благоја Димовски 5. Гуро Стефковски 6. Тодорче Кралевски	Илинден 1. Љубинка Петровска 2. Убавка Ѓорѓиевска 3. Стојанка Богдановска 4. Славица Арсовска 5. Верица Трипуновска 6. Љиљана Ѓорѓиевска
II	ОВР на РМ 1. Раде Јанчевски 2. Лазо диневски 3. Јулијан Ѓорѓиевски 4. Слободан Ђлајевски 5. Јулијан Лазаревиќ 6. Драги Филиповиќ	Тетово 1. Мира Стевоска 2. Цвета Вељаноска 3. Марија Јовановска 4. Димка Сиљановска 5. Злата Србиновска 6. Драгица Јубеска
III	Прилеп 1. Горан Паризовски 2. Крунија Мантароски 3. Илко Неделкоски 4. Аце Трајкоски 5. Чедомир Банчарски 6. Стефан Ђошески	Прилеп 1. Горица Дамеска 2. Марија Тодороска 3. Милка Ѓореска 4. Лена Ристеска 5. Донка Плетреска 6. Стојана Ѓорѓиоска
IV	Охрид и Дебрца 1. Сребре Здравески 2. Лазо Печески 3. Лазар Јованоски 4. Благоја Момирски 5. Јубе Томаноски 6. Ристо Ризманоски	Охрид и Дебрца 1. Цветанка Стојаноска 2. Божа Јованоска 3. Благица Стојасоска 4. Ристана Симјаноска 5. Јагода Вејнеска 6. Милена Илиеска
V	Неготино 1. Душко Јанев 2. Драги Митров 3. Трајче Јовановиќ 4. Диме Пиштолов 5. Ангел Јанев 6. Анастас Накарчев	Кавадарци 1. Мара Атанасова 2. Лена Камчева 3. Донка Наумова 4. Лилјана Михова 5. Роска Стојменова 6. Лена Магленска
VI	Пробиштип 1. Тимчо Петров 2. Благојо Радев 3. Трифон Амлев 4. Благе Малинов 5. Ванде Маневски 6. Чедо Ефремов	Пробиштип 1. Славица Петрова 2. Станка Василева 3. Добрена Цветковска 4. Јанка Тодосова 5. Богица Трајкова 6. Павлина Мишева
VII	Радовиш и Конче 1. Благој Јашков 2. Јане Коцев 3. Пере Илиев 4. Крсто Ристов 5. Јован Ристов 6. Славчо Костадинов	Штип 1. Стојанка Андова 2. Мина Стоилова 3. Магда Златковска 4. Блага Арсовска 5. Тодорка Тунева 6. Весна Ѓорѓиева
VIII	Кочани 1. Благој Манов 2. Анче Митев 3. Анче Стојмилов 4. Кире Стаменковски 5. Трендафилче Данилов 6. Јане Стојов	Берово 1. Драга Милошевска 2. Павлина Мирчовска 3. Даринка Јанчовска 4. Драгица Костадиновска 5. Блашка Стефаноска 6. Велика Пармачка

ПИКАДО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	К. Вода 1. Јубе Трајковски 2. Јубе Кузмановски 3. Ацо Ѓорѓиевски 4. Кирил Смилевски	К. Вода 1. Маријонка Петревска 2. Драгана Димитриевска 3. Ружка Митролова 4. Маре Петковска
II	Тафтичије ДДД 1. Бранко Милев 2. Иван Костадинов 3. Борис Здравковски 4. Славе Трковски	Тетово 1. Јованка Ристоска 2. Слободанка Добреска 3. Роза Хаџиманова 4. Менка Ђлајевска
III	Прилеп 1. Трајко Мунески 2. Иван Кузмановски 3. Божин Талески 4. Милутин Маџикоски	Крушево 1. Аница Налбант 2. Милка Талеска 3. Нушика Илиеска 4. Елена Ташеска
IV	Кичево 1. Стипе Кодак 2. Тодор Трајкоски 3. Томислав Вејлановски 4. Јован Митревски	Охрид и Дебрца 1. Вера Пулеска 2. Лепосава Ђлајевска 3. Божана Џуџулоска 4. Маре Тодороска
V	Велес 1. Злате Панчевски 2. Слободан Николовски 3. Јордан Димитров 4. Димитар Антиќ	Дојран 1. Менка Викентиевиќ 2. Кристина Поп Томова 3. Ангелина Чугоманова 4.
VI	Крива Паланка 1. Јованче Симоновски 2. Благој Додевски 3. Ратко Китановски 4. Милан Ѓорѓиевски	Лозово 1. Вена Велковска 2. Галина Младеновска 3. Нада Стојчева 4. Слободанка Стојчевска
VII	Свети Николе 1. Крсто Давков 2. Славе Михајлов 3. Стојан Тасев 4. Митре Ангелов	Делчево 1. Снежана Спасовска 2. Цвета Џабирска 3. Тимка Стојковска 4. Цвета Стојменовска
VIII	Македонска Каменица 1. Душан Стојков 2. Борче Димитровски 3. Павле Захариев 4. Стојне Тасовски	

ТРЧАЊЕ МАЖИ		
РЕГИОН	До 60 год	Над 60 години
I	Кисела Вода 1. Венцијан Андревски	Бутел 1. Трајан Кирковски
II	Горче Петров 1. Трајко Војнешки	Тетово 1. Нејази Таири
III	Битола 1. Мојко Велески	Битола 1. Иван Гроздановски
IV	Охрид и Дебрца 1. Јован Јанакиески	Охрид и Дебрца 1. Ѓорѓи Јанески
V	Велес 1. Зоран Петковски	Велес 1. Кирил Димов
VI	Куманово 1. Зоран Ангеловски	Куманово 1. Гласе Јовановски
VII	Радовиш и Конче 1. Садри Јашаров	Свети Николе 1. Јордан Арсов
VIII	Кочани 1. Борче Крстев	Македонска Каменица 1. Бранко Стоиловски

ТРЧАЊЕ ЖЕНИ		
РЕГИОН	До 60 год	Над 60 години
I	Кисела Вода 1. Јильјана Митровска	Гази Баба 1. Катица Христовска
II	Тетово 1. Габријела Ѓореска	Горче Петров 1. Радица Симевска
III	Ресен 1. Катерина Милошевска	Прилеп 1. Маја Арсова
IV	Охрид и Дебрца 1. Јулијка Трифуновска	Охрид и Дебрца 1. Благица Маркулеска
V	Кавадарци 1. Стојанка Наумова	Велес 1. Софка Јованова
VI	Кратово 1. Луиза Мијалковска	Пробиштип 1. Јовка Петрова
VII	Штип 1. Иванка Тоневска	Штип 1. Галаба Ѓоргиева
VIII	Македонска Каменица 1. Петрунка Ѓорѓиевска	Кочани 1. Блага Михова

ДОМИНО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Шуто Оризари	Центар 1. Ружа Ѓошева
II	Тетово	Карпош 1. Ружа Димитриовска
III	Демир Хисар	Ресен 1. Слободанка Талевска
IV	Лабуништа	Кичево 1. Блага Вејлановска
V	Кавадарци	Велес 1. Добра Џачева
VI	Злетово	Пробиштип 1. Ратка Спасовска
VII	Струмица	Радовиш и Конче 1. Павлина Андонова
VIII	Мак. Каменица	Мак. Каменица 1. Фиданчо Станковски

ТАБЛА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Воени пензионери 1. Ангел Џоков	Центар 1. Јильјана Крстевска
II	Тафтичије 1. Киро Стојановски	Тетово 1. Цвета Јовановска
III	Крушево 1. Леонида Папакоча	Прилеп 1. Славица Јованова
IV	Охрид и Дебрца 1. Бејадин Џоко	Охрид и Дебрца 1. Миланка Панделеска
V	Кавадарци 1. Ангел Скандев	Кавадарци 1. Ленче Делова
VI	Кратово 1. Коле Митев	Злетово 1. Трајанка Манасиевска
VII	Свети Николе 1. Страшо Петрушевски	Радовиш 1. Петранка Диманова
VIII	Кочани<br	

ЗП Кочани

Македонски фолклор во Србија

Членовите на Фолклорниот ансамбл во состав на ЗП Кочани, на 19 јуни 2019 година настапија пред пензионерите на Лесковац, во Република Србија, во рамките на еднаесеттиот Меѓународен фолклорен фестивал „Лесковац 2019“.



На фестивалот кој започна со свечен дефиле низ улиците на Лесковац, настапија фолклорни групи на Здруженијата на пензионерите од Пловдив, Бугарија, Кочани и Кавадарци од Македонија, како и десетина фолклорни групи од цела Србија.

– На фестивалот ние како фолклорна група се претставиме со познатата кочанска песна „Ајде ред се редат Кочански сејмени“, како и со традиционалните народни ора од Осоговијата и тоа „Осоговка“ и „Ме-

шано оро за појас“ во изведба на машката и женската фолклорна група пензионери, придружувани од оркестарот од народни инструменти при ЗП Кочани, – изјави **Горги Серафимов**, претстедател на кочанската пензионерска организација.

К. Герасимов

ЗП Чайр

Збогатување на активностите

ЗП Чайр на 22-ри мај, во новиот состав на Собранието, во присуство на сите членови, одржа седница при што беа разгледани и усвоени Програмата за работа и Финансискиот план за 2019 година. Севкупниот материјал, во печатена форма, навремено беше доставен до членовите, што придонесе за целосен увид во работењето на Здружението. Со седницата раководеше претстедателот на Собранието, **Рауф Хамиди**, кој во воведното излагање истакна дека на овие и на голем број други активности акцентот ќе биде ставен и оваа година.

По предложената програма се разви плодна и обемна дискусија, во која учествуваа: Тодор Илиев, Надежда Давчева, Александар Урдаревски, Рашид Идризи и други. Тие изнесоа позитивни оценки за Програмата за работа и Финансискиот план и дадоа предлози за натамошна успешна работа. Беше потенцирано дека во 2019 година Здружението ќе се фокусира на збогатување на традиционалните активности и поддршка на пензионе-



ната помош и друго. Во дискусијата беше потенцирано дека главна грижа и понатаму треба да биде во активностите на здружението да се вклучат што поголем број членови. Од обемот на содржината на поднесените материјали, аргументите и другите податоци, може да се констатира дека здружението и во наредните години ќе има богати и разновидни активности преку кои ќе се реализираат програмираните задачи во рамките на планираните финансиски средства. **Васил Пачемски**

ЗП Прилеп

Активности за пример

Пензионерите од ЗП Прилеп по повод верските и државните празници неколкупати во годината ги посетуваат штитениците при Домот за стари лица „Киро Крстески – Платник“. Таму им подаруваат скромни подароци, а при секоја посета старите

настир беше посетен и приморскиот град Будва, а во Бар беше посетена црквата Св. Јован Владимир.

Деновите педесетина пензионерки го посетија и родното село на Блаже Конески, Небрегово. Таму во Спомен куќата на овој наш лингвист, истори-



лица со музика и песна ги развеселуваат членовите на КУД „Пенка Котеска“ од здружението.

Секцијата на жени при ЗП Прилеп посебна активност пројавува во организирањето на еднодневни и повеќедневни екскурзии за пензионерите во државата и надвор од неа. Така пензионерите посебно беа воодушевени од дводневниот престој во Островскиот манастир во Црна Гора. Покрај престојот во овој познат ма-

чар на македонскиот јазик, творецот на македонската граматика, поет и раскажувач, пензионерите членки на литературниот клуб читаа свои поетски творби.

– Иако близку до градот, сепак дел од нас немале можност да ја посетат и да престојуваат во родната куќа на нашиот македонист Блаже Конески, – ни рече претстедателката на секцијата на жени, **Снежана Димеска**. **К. Р.**

ЗП Струга

Средба со Евгенија Јовчески - Генче

Евгенија Јовчески е човек потврден во професијата и познат во музичкиот живот на Струга. Ако го барате по име Евгенија Јовчески ретко кој го познава, но ако прашате Генче – тамбурашот, тоа е нешто другото.

Ќој е Евгенија – Генче? Ведарлик, со цигара во уста, забрзан, секогаш наслеан и спешан. Буквално наслеан. Никогаш не е замислен, молчалив или тажен, ќе речеш човек без грижи и проблеми.

Евгенија е човек боем, човек кој ја сака песната и веселбата. Тој од самото пензионирање се вклучува во културно-уметничката група Распеани струшки пензионери „Езерски бран“ при Здружението на пензионерите од Струга, чиј раководител е Нада Чоторошкоска.



При една средба после еден музички настан, ни ја раска-

да неговата приказна. – По формирањето на пајачката група при ЗП Струга, бев повикан од раководството на Здружението и ме прашаа дали сакам да им се приклучам на групата заедно со мојата мандолина. Со задоволство ја прифатив поканата.

Инаку јас како аматер уште од мал свирам на жичани инструменти, а со мандолината се дружам 50 години, а 10 години редовно свирам и на тамбура. Оттогаш редовно свирам и пеам за распените струшки пензионери, каде што на регионалните и републиканите ревии на песна, музика и игри редовно настапувам. И од другите настапи секогаш наслеамо по некоја награда – вели секогаш наслеамо Евгенија Јовчески – Генче и почнува да пее и свири на мандолината.

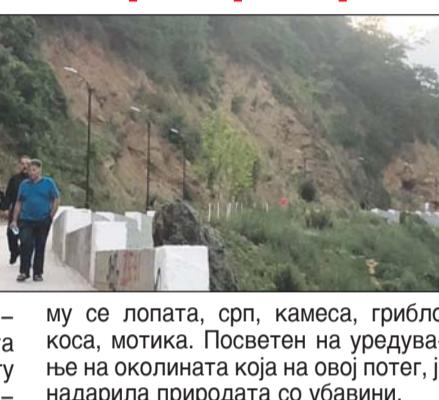
С. Кукунешоски

До месноста Бањиче над Тетово

Пензионерите се рекреираат и се лекуваат

На два километра над црквата „Пресвета Богородица“ во Тетово по десниот брег на реката Пена по живописниот кањон што води кон подножјето на Шар Планина, локалитетот Бањиче е вистински магнет за посетители, зашто целата патека е во сенка, а водите на Пена како дополнително да ја освежуваат атмосферата. Секојдневно, кривулестата асфалтна патека ја минуваат многу граѓани, особено пензионери, не само од Тетово и околината, туку многу пошироко. Пензионерот Таип Куртиши кој е секојдневен посетител вели дека, токму заради веќе познатата лековитост на водите, овде доаѓаат луѓе, пред сè на постара возраст од Србија, Бугарија, Косово, Албанија, Грција и други земји.

При нашата посета на Бањиче, скриваме голем број пешаци. Доминираат пензионери. Борче Дамјановски, Дурмиш Дурмиши, Сефедин Османли, Душан Јовановски, Алирами Муртезани, Делче Аврамовски, се само неколку имиња на пензионери што ги споменуваме. Тие велат дека не промашуваат ден да не појдат до Бањиче. Зависно од временските прилики, има отстапувања во времето на минување на оние четири километри во двата правца, но нема ден да не се поминат. Сепак, го издвојуваме името на Хаџи Исмет Неби, кој целиот пензионерски век над 15 години по цели денови, го поминува покрај Пена. Задолжителни алатки



му се лопата, срп, камеса, грибло, коса, мотика. Посветен на уредување на околината која на овој потег, ја надарила природата со убавини.

Посетителите на Бањиче, особено оние во поодминати години, кога кога сртнете ќе ви кажуваат за мокта и лековитоста на водите. За водата од чешмата над џамијата, ќе ви речат дека лекува очни болести, а за оние другите, за лековитота во лекување на стомачни тегоби, кожни болести, бубрези, но и за нејзиното освежителен киселкав вкус. Во посебно оградено место жени лекуваат женски болести, а лековитоста се проширува со нервни тегоби, уплав, стресови и слично. Водите извираат од подножјето на карпата „Илјадница“, но оние коишто лекуваат нервни болести, тоа ќе мора да го завршат до Гурѓовден, бидејќи овие извори потоа се склучуваат.

Од оние што ги користеле водите на Бањиче за лекувања, ќе слушнете најразлични приказни. Младиот Иван ќе ви каже дека дедо му Мирко, пензионер од Тетово, кога му доволувало времето, го носел со автомобил, а кога тоа не можел, тогаш

Сигурно тоа било повод пред петшест години ЗП Тетово преку градоначалниците на општините да го подигне прашањето за изградба на дом за стари на оваа локација. Меѓутао, поради немање финансиски средства идејата за жал останала нереализирана.

Можеби овој текст ќе потсети и поттикне некого да се реализира оваа убава идеја. **Гојко Ефоски**

Камата - торба со клавчиња

Дедо Тофе и баба Тофејца живеат во една скопска населба во двособен стан. Нив овде им е многу убаво. Пензијата редовно им доаѓа, како и синот и ќерката и нивните четири внучиња. Покрај тоа, тие секоја пролет при крајот на мај се приготвуваат да заминат во нивното родно село. Обично почнуваат во претсобјето да ги редат торбите наполнети со сè што би сакале да понесат. Носат и работи што можеби и нема да им бидат потребни, но како што вели баба Тофејца никогаш не се знае. Таа често има обичај да рече:

– Ние, Тофе, сме како птиците преселници, само обратно. Во мај одиме на село, а се враќаме на есен, а тие одат на есен, а се враќаат на пролет.

– Да, така е, но има некои разлики.

Тие летаат и не носат толку торбии,

а ние се возиме со кола со преполн багажник.

Така беше и годинава. Станаа рано.

Дедо Тофе ги носеше торбите долу и ги редеше во колата, а баба Тофејца проверуваше дали се зела,

дали се искучила, дали ја сопрела водата.

Кога сите торби беа симнати,

дедо Тофе и рече на баба Тофејца:

– Сè ли е проверено? Туку, слушај да ти кажам една приказна за накоја баба како тебе.

Си одела таа така по улица,

а в раце носела пегла и решо.

Ја сртнал комијата и ја прашува

али ги носи на мајстор да и ги поправи,

а таа му одговорила дека се ис-

правни, но ги зела со себе за да биде сигурна дека не ги заборавила вклучени.

Што велиш, поучна приказна?

– Да, ама гледаш дека јас не ги земав ни пеглата ни решото.

– А да проверам? – ја прашува на шега дедо Тофе.

– Нема потреба, туку ајде да побрзаме ќе стапе врукина.

И тргнаа. Платот ги водеше низ убавините на западна Македонија,

крај шумовити зелени предели и брзи бистри потоци. Уживаат очите, се полни душата со милина.

Кога се доближија до фармата со кокошки на еден другар од факултетот на дедо Тофе застанаа.

Влегаа во дворот од пријателот и после кус муает домаќинот го праша дедо Тофе:

– И годинава како и изминатите, ќе земеш ли две кокошки и еден петел?

– Да, се разбира дека ќе земам, а на есен на враќање ќе ти ги вратам.

Како секогаш!

– Ама со камата!

– Да, со камата. – Ги зедоа кокошките и петелот и продолжија по патот.

Дојдоа во родното село, ги извадија работите и почнаа да ги редат.

Така деновите се заредија од убав поубав.

Наутро откако ќе го слушнеа пеенето на позајмениот петел стануваа.

Потоа пиеја кафе под сенката на големиот орев. По појадокот тргнуваа на „работа“. Дедо Тофе во гради-

ната ги разгледуваше кромидот, пиперките, патлиџаните, бораниците и гравот кој како гердан ги украсува стеблата на извишениите пченки. Ги проверуваше неколкуте лози, крушата и јаболкницата дали родиле и колку. Баба Тофејца најпрво одеше до кокошарникот да ги земе двете штураки снесени јајца. Потоа ги разгледуваше цвеќењата, па одеше во кујната да прави ручек.

Навечер рано си легнуваа. Како што велеше баб

ЗП Кичево

Еднодневна екскурзија во Пелинце

Деновиве над 50 пензионери од ЗП Кичево, во еднодневна екскурзија го посетија музејскиот комплекс на АСНОМ кај Пелинце Кумановско. На пат за Пелинце најнапред пензионерите го посетија средновековниот манастир Св. Гргоријски во село Старо Нагоричане при што ги разгледаа сочуваните фрески во овој прекрасен средновековен манастир.



По разгледувањето на манастирот во Старо Нагоричане, пензионерите го посетија реконструираните музејски комплекс на АСНОМ во Пелинце кој е само на десетина километри од манастирот Свети Прохор Пчински, каде на 2 август 1944 година се одржало Првото заседание на АСНОМ.

Пред присутните пензионери за значењето на АСНОМ и донесените историски одлуки говореше претседателот на ЗП Кичево, Душан Ристоски, кој меѓу другото напомена дека на ова заседание присуствуваат и двајца делегати, првоборци во НОВ од Кичево: Злате Тренески и Владислав Полежински, доктор по правни науки од Универзитетот на Сорбона од 1939 година, а на заседанието бил избран за секретар на АСНОМ. По одморот пензионерите од Кичево се упатија во Куманово каде ги разгледаа градот, а во вечерните часови се вратија назад задоволни од виденото во оваа еднодневна екскурзија.

А. Р.

ЗП Гази Баба

Прошетка низ Малешевијата

Веќе стана традиција во почетокот на летото, разгранокот „Триангла“, при ЗП Гази Баба, за

своите членови пензионери, да организира екскурзија и посета на туристички и историски локали-



ЗП Тетово

Екскурзија за пензионерите со ниски примања

Согласно со Програмата за одмор и рекреација и културно-забавен живот на ЗП Тетово, на 29 јуни 2019 година, изведена е екскурзија за пензионери со ниски примања, членови на Здружението. Екскурзијата беше организирана за 200 пен-

зионери го посетија Битола и во него Старата чаршија и Широк Сокак со импресивната стара архитектура, која им остави посебен впечаток на екскурзијантите.

Другиот дел од денот, пензионерите го поминаа во Охрид, македонскиот туристички бисер во кој ги посетија културните, историските и духовните знаменитости на градот. Некои ги посетија ресторантите со традиционални јадења или шетаа на брегот на езерото.

Екскурзијата остави силен впечаток кај екскурзијантите особено кај оние кои за првпат ги посетија овие дестинации, и изразија желба вакви екскурзии Здружението да организира што почесто, секако според можностите, на други дестинации во земјата и надвор од неа.

С. Д.



зионери со ниски примања во две насоки: два автобуса на релација Тетово – Струга, преку Маврово и Дебар и два автобуса Тетово – Охрид, преку Битола и Ресен.

Едната група го посетија живописното Маврово и

тети во нашата земја. Така беше и годинава. Овој пат на 6 јули 2019 година околу 55 пензионери од разгранокот „Триангла“ го „освојуваа“ беровскиот крај. Убавиот ден го разубавил расположението на екскурзијантите кои по кусата попатна пауза продолжија кон Берово.

По разгледувањето, кусите прошетки низ градот, и освежувањето, посебен интерес пензионерите пројавија за посета на манастирскиот комплекс „Свети Архангел Михаил“ што се наоѓа во градот Берово и е единствениот манастир во кој непрекинато се одвива монашкиот живот веќе 153 години, токум онојколку што се стари и коначите.

Потоа, беше посетен етно ком-

плексот „Бела Вода“, оддалечен дваесетина километри од Берово. Посебен впечаток кај пензионерите остави ергелето со коњи кое ја надополнува оваа убава природа со зелени ливади, езерца, мовчиња, патеки...

На враќање беше посетено селото Смојмирово.

– Природните убавини, културно-историските знаменитости, чистиот воздух, драгурувањето, создавањето нови приятелства, се секогаш содржина на популарните екскурзии кои ги организираме за пензионерите во разгранокот „Триангла“, – ни рече **Јово Митровски** – претседател на разгранокот „Триангла“ при ЗП Гази Баба.

В. П.

ПЕНЗИОНЕРСКА

Утро е

На исток зората зори

Се раѓа новиот ден

Нека е добродојден.

Сите пријатели и намерници

Добродојдени нека бидат

Што по навика секој ден

Доѓаат да ме видат.

И дури првото кафе го пиеме

За здравјето се распрашуваме

Утрински по навика се дружиме

Соништата си ги толкуваме.

И секој ден исти теми и дилеми

За која болест какво лекување

Дали ќе заврне или сончево ќе е

И дали ќе има ново поскапување.

И така ден по ден животот врви

Чекаме покачување на пензиите

Преживувааме некако од

први до први

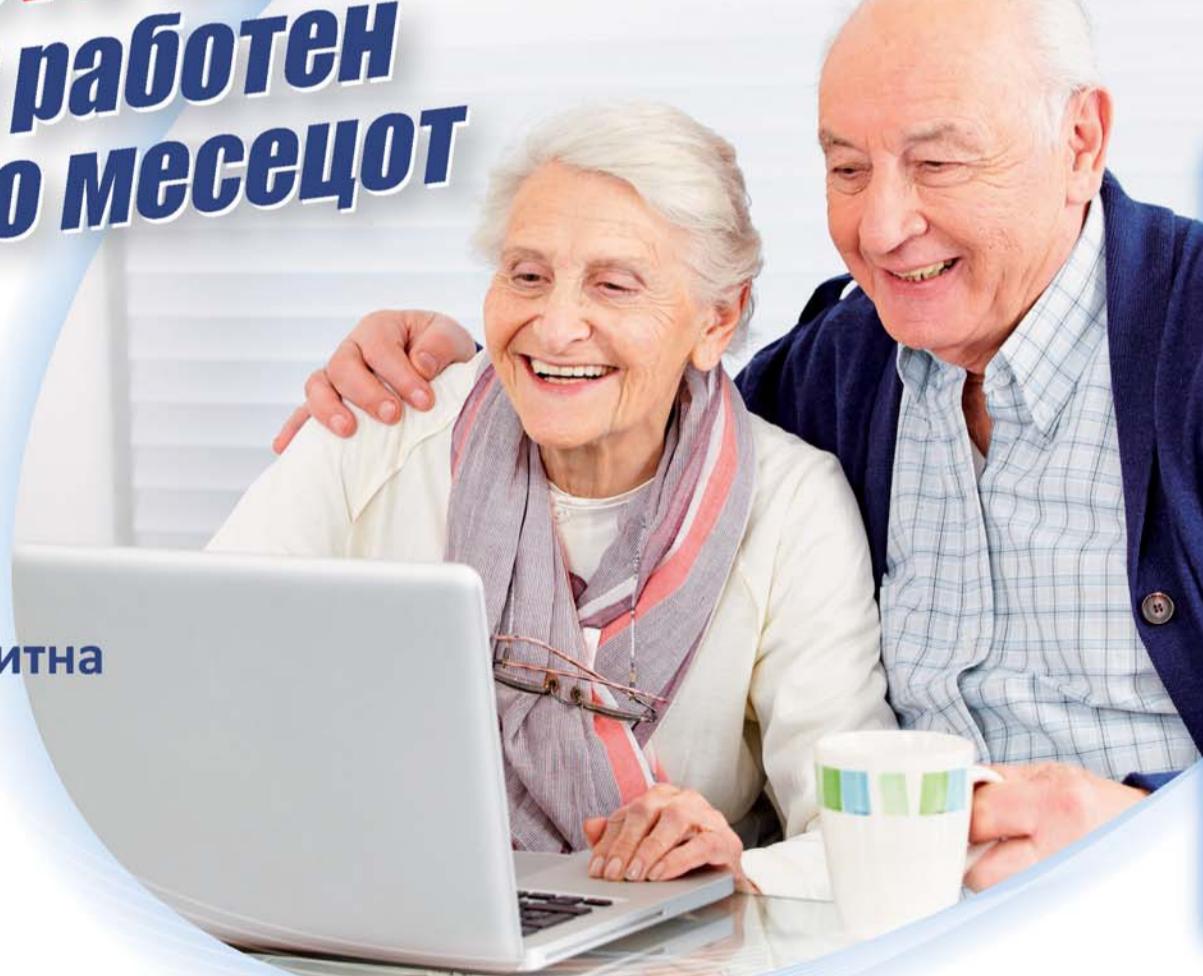
Мир посакуваме и да стивнат

тензиите.

Васил
МАНЕВСКИ

УЖИВАЈТЕ ВО ПЕНЗИЈАТА!

ПРВИОТ РАБОТЕН ДЕН ВО МЕСЕЦОТ



- максимален износ до 3 пензии
- бесплатна Маестро дебитна картичка
- можност за отплата на кредит до 73 години

• 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 на своите
клиенти
пензионери им
ововозможува да
располагаат со
средствата од
својата пензија
уште во првиот
работен ден во
месецот.



ЕУРОСТАНДАРД
Банка

www.eurostandard.com.mk

SHP Ohër dhe Debarcë

Është tejkaluar kontesti 17-vjeçarë, në mes SHP Ohër dhe Debarcë dhe Shoqatës së pensionistëve invalid

Për më pak se dy dekadëkontesti gjyqësorë rrreth vërtetimit të punës së tij së pensionistëve



në mes SHP Ohër dhe Debarcë dhe Shoqatës së pensionistëve invalid të Ohrit dhe Debarcës, përfundimisht do të fitojë zgjidhje. Të dy shoqatat kanë nënshkruar Kontratë përbashkëpunit, ndihmës dhe mirëkuptimit, të cilin më 4 korrik 2019 kanë nënshkruar kryetari i SHP Ohër dhe Debarcë, Gjorgji Tërpçeski dhe kryetari

K. Spaseski

Mbledhje e tretë e KE të LSHPM

Këshilli ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, më 1.7.2019, ka mbajtur mbledhjen e tretë në të cilin përvèç anëtarëve kanë marrë pjesë: kryetari i Kuvendit të LSHPM m-r Ilija Adamoski, nënkyetari i KE të LSHPM Mentor Qoku, sekretari i KE i Lidhjes Menka Trajkovska, kryetari i KM i LSHPM Mitre Stojanovski, kryetari i Komisionit për sport dhe rekreim Zdravko Petkovski dhe sektori i Re-

përgatitje të shkëlqyeshme, sidomos në paraqitjen e mirë të skenografisë së pasur e cila ishte bërë në mënyrë vullnetare pa harxhime mjetesh financiare. Pas diskutimit raporti është aprovuar, ndërkoh se cila shoqatë do të përfaqësoj Lidhjen dhe shtetin tonë në Lubjanë në festivalin e 19 ndërkombëtar të moshës së tretë, do të caktuar këshilli organizativ.

Raport përgatitur e mbajtur spor-



vyaleve regionale të këngëve muzikës dhe valleve Tomçe Stojkov.

Pikë më e rëndësishme e rendit të ditës ishte nënshkrimi i Propozitës memorandumit përbashkëpunit të LSHPM me Bashkësinë e vetëqeverisjes lokale - BLVL.

- Memorandum i këtillë është sjellë në vitin 2008, por meqë janë ndryshuar rrethanat dhe kushtet, ka nevojë të nënshkruhet i ri. Pikat në Memorandum janë në pajtim me Ligjin përvetësuar që kryetari i Komisionit për sport dhe rekreim pranë KE të LSHPM Zdravko Petkovski. Ai ka theksuar se garat sportive në vitin 2019, janë ndër më masivet deri më tanë. Në ato kanë marrë pjesë 2 147 pensionistë sportist. Olimpiada sportive 2019, do të mbahet më 22 shtator 2019 në Radozhish.

Në mbledhje është diskutuar edhe përmirësimi i dërgimit të mjetave nga anëtarësia SHP Ohër dhe Debarcë përmes rrugës së recessionit. Është sjellë konkluzion që në të njëjtën mënyrë të vazhdohet edhe në 3 muajt e ardhshëm, por Shoqata sa më shpejtë të zgjidh këtë problem shumëvjeçar.

Më pastaj, është aprovuar propozimi që të dërgohet pyetësor tek të gjitha 53 shoqatat me qëllim që t'ju përgjigjen se çfarë formash të informimit do të donin në të ardhshmen, në çfarë tirazhi dhe me çfarë përbajtjesh si dhe janë sjellë edhe disa vendime të tjera.

Kalina S. Andonova

Takim pune me ministren e punës dhe politikës sociale Mila Carovska

Prioritet për LSHPM është sjellja e Ligjit për organizimin pensionist

Ministria për punë dhe politikë sociale Mila Carovska, më 1 korrik 2019, ka realizuar takim pune në LSHPM, në të cilin kanë marrë pjesë anëtarët e Këshillit ekzekutiv të Lidhjes, kryetari i Kuvendit i LSHPM m-r Ilija Adamoski, kryetari i Forumit juridi-



ko-ekonomik d-r Fidanço Stoev, kryetari i Komisionit të shtëpisë për pleq, shtëpive pensioniste dhe standard të pensionistëve Mite Stefanov, dhe përfaqësues të tjerë të komisioneve dhe trupave të rëndësishëm. Me takimin e punës ka drejtuar kryetaria e LSHPM Stanka Trajkova. Në rend dite të takimit ishin tema të cilat ishin me prioritet pëmbanë 320.000 pensionistë venit dhe përgatitje e ardhshme të pensionistëve edhe atë: sjellja e Ligjit për organizimin pensionist; ndërtimi i shtëpisë për pleq dhe për pensionistë dhe harmonizimi i pensioneve respektivisht përritjen e pensioneve në perudhën e ardhshme.

Për nevojën e sjelljes së Ligjit për organizimin pensionist në Maqedoni, fjalë hyrëse ka dhënë kryetari i Forumit juridiko-ekonomik d-r Fidanço Stoev i cili ka arsyetur nevojën përshtatje së cilat ishin të cilat janë ligji të tillë. Për rëndësinë e nevojës së cilat do të ketë takime të këtilla në të cilat do të ketë diskutime konstruktive

Garat e 24-ta regionale sportive të pensionistëve 2019

Për herë të parë në regjonalet kanë marrë pjesë të gjitha shoqatat, ndërkoh, 47 do të marrin pjesë në "Olimpiadën 2019"

Garat e 24-ta Regionale sportive të pensionistëve këtë vit në të gjitha 8 regionet në Republikë, janë mbajtur në periudhën kohore prej 21 maj deri më 23 qershor në koordinim të têrësishëm me Komisionin për sport pranë KE të LSHPM. Në garat regionale të këtij viti, kanë garuar garues në numër rekord prej 2 147 nga të cilët 1 346 në meshkuj dhe 801 garues në konkurrencë femra nga të gjitha 53 shoqatat anëtare të LSHPM. Është përtu theksuar se të gjitha shoqatat anëtare të LSHPM me garuesit e vet drejtësuarit kanë marrë pjesë në garat regionale që nuk ishte rast deri më tanë.

Pjesëmarrja e numrit të garuesve prej viti në vit shkon në rritje që përf-



qeson shenjë të mirë për interesimin e pensionistëve për pjesëmarrje në aktivitete sportive të cilat i realizon LSHPM e cila me të vërtet kujdeset për anëtarësinë e vet duke siguruar

ka folur edhe kryetarja Stanka Trajkova e cila ka potencuar:

- Organizata e pensionistëve në vendin tonë ka specifikat e veta për çka nuk përshtatet ligji ekzistues për shoqata dhe fondacione. Ky Propozitë ligji ka qenë në diskutim publik në të

lidhur me të gjitha çështjet që kanë të bëjnë me pensionistët të cilët përmes punës së tyre në të kaluarën kanë marrë pjesë në ndërtimin e shoqërisë tonë. Sa i takon sjelljes së Ligjit për organizimin pensionist në Maqedoni, ministria Carovska ka thënë se ajo si ministre nuk ka asnjë kundër sjelljes së një ligji të tillë, por patjetër të sigurohet mbështetje nga publiku më i gjérë në vend: nga strukturat eksperte, financiare, sociale e tjerë.

Më pastaj, në takimin e punës është theksuar një nga problemet e mëdha për këtë popullatë më të madhe në numër, ajo është ndërtimi i shtëpisë për pleq dhe pensionist nga se me vite nuk është ndërtuar asnjë, ndërkoh, popullata në vendin tonë sikurse edhe gjithkund në botë është gjithnjë më e plakur. Fjalë hyrëse për këtë problem ka dhënë kryetari i Komisionit përshtetje për pleq dhe standard të pensionistëve Mite Stefanov.

Për këtë çështje, ministria ka porosit shoqatat të janë më aktive gjatë sjelljes së buxheteve të komunave, strategji afgjatje me çka do të zbutet ky problem.

Në lidhje me pyetjen përritjen e pensioneve, ministria Carovska ka arsyetur se edhe më tej pensionet do të paguhën rregullisht dhe do të vazhdojnë të rriten aq sa do të rritet edhe inflacioni edhe atë dy herë brenda vitit, ndërkoh, është paraparë edhe harmonizim i tretë në fund të vitit nëse do të kemi rritje ekonomike të BDP prej 4% gjë që sipas treguesve të tanishëm është e mundshme të bëhet dhe pensionet do të rriteshin me këtë bazë nga 1 prilli 2020.

Në fund është marrë qëndrim që takime të këtilla të ketë më shpesh në interes të gjithë pensionistët dhe të shtetit tonë, sepse pensionistët janë popullata më masive e cila meriton që të jetojë me dinjitet, dhe në të ka potential intelektual, përvjetor dhe dije të cilët shteti mund t'i shfrytëzoj.

K. S. Andonova



që ju paraprinë garave regionale si dhe përbajtjës së tyre lirish mund të thuhet se garat në të gjitha nivelet prej viti në vit fitojnë në kualitet dhe kuantitet sidomos atje ku atyre ju paraprinë përgatitje më të gjera gjithëpërfshire.

Posaçërisht është përtu theksuar edhe fakti se në numrin më të i madh në garat regionale ishin të pranishëm të parët e komunave ose përfaqësues të vetëqeverisjes lokale, të cilët në fjalimet e tyre para të pranishmëve kanë thënë fjalë shumë pozitive për bashkëpunimin në mes vetëqeverisjes lokale dhe shoqatave të pensionistëve dhe se gjithnjë u jepin mbështetje dhe mirëkuptim në zgjidhjen e problemeve të tyre.

Zdravko Petkovski
Kryetar i Komisionit përshtetje për sport dhe rekreim pranë LSHPM

22 навики на среќните луѓе

На светот постојат два вида луѓе: оние кои одбираат да бидат среќни и оние кои решиле да бидат несреќни. Спротивно на популарното мнение, среќата не доаѓа од популарност, богатство или од другите луѓе, туку одвнатре. Најбогатата личност на светот може да биде несреќна, додека бездомник може да биде наслеан и задоволен со својот живот. Среќните луѓе се среќни оти се прават самите себе среќни. Имаат позитивен поглед на животот и во мир се со самите себе. Прашањето е: како тоа го постигнуваат? Прилично едноставно. Среќните луѓе негуваат добри навики кои ги подобруваат нивните животи. Прашајте ги среќните луѓе што прават, и тие ќе ви кажат дека...

1. Не се злопамтила – Среќните луѓе знаат дека е подобро да прости и заборават, отколку да дозволат негативните чувства да надвладеат над позитивните. Злопамтењето може на низа начини штетно да влијае на нашето здравје; може да доведе до депресија, тегобност и стрес. Зашто да дозволите лицето кое е повредило да има мок над вас? Ако ги ослободите од себе лошите емоции поради нареди кои ви ги нанеле другите, ќе имате чиста совест и доволно енергија да уживате во добрите нешта и во животот воопшто.

2. Љубезни се кон другите – Научно е докажано дека посреќни ќе сте ако сте љубезни кон другите. Секојпат кога ќе направите нешто несебично, мозок произведува серотонин, хормон кој ја ублажува напнатоста и го подига духот. Но не само тоа. Ако се однесувате кон другите со почит кон нив и нивното достоинство, ќе можете да изградите посилни меѓучовечки односи.

3. На проблемите гледаат како на предизвици – Зборот „Проблем“ никогаш не е дел од вокауларот на среќната личност, бидејќи проблемот се доживува како нешто што не врќа неколку чекори назад, како борба или неизвесна ситуација, додека предизвикот се доживува како нешто позитивно: прилика, задача или поттик да се осмелиме за нешто.

4. Изразуваат благодарност за она што веќе го имаат – Популарната изрека во основа гласи така: „Најсреќните луѓе немаат најдобро од сè, туку тие само прават најдобро од она што го имаат“. Тие се благодарни за она

што го имаат и тежнеат за нешто што го немаат.

5. Мечтаат – Луѓето кои имаат големи мечти, своите цели ќе ги остварат отколку оние кои немаат.

6. Не се оптровергаат со ситници – Среќните луѓе знаат дека животот е прекраток за да би го потрошите на прилично небитни животни ситуации. Ако не им дозволите на таквите ситуации да ве оптоваруваат, ќе бидете порелакирани и ќе можете да уживате во она што во животот е навистина важно.

7. Зборуваат добро за другите – Човек подобро се чувствува кога е љубезен, отколку кога е злобен. Колку и да е озборувањето забавно, после тоа секогаш ќе се чувствуваат виновни и полни со каење. Истакнувањето на убавите карактеристики кои ги имаат другите ќе ве охрабрат да размислате позитивно.

8. Никогаш не се правдаат – Бенџамин Франклин еднаш рекол: „Ќој е добар во бања оправдувања, ретко е добар во што било друго“. Среќните луѓе не се правдаат и не ги обвинуваат другите за своите грешки. Наместо тоа, ги признаваат своите грешки.

9. Живеат во сегашноста – Среќните луѓе не жалат за минатото и не се загрижени за иднината. Тие уживаат во сегашноста.

10. Секое утро стануваат во исто време – Станувањето во исто време ќе го стабилизира вашиот биолошки ритам, ќе ви ја зголеми продуктивноста, ќе ве направи мирни, сталожени и концентрирани.

11. Не се споредуваат со другите – Секој работи со свое темпо, затоа не смеа да се споредувате. Ако размислувате колку сте подобар од некого, во вас ќе се појави нездраво чувство на супериорност. Ако пак мислите дека некој е подобар од вас, ќе се чувствуваате лошо. Ќе бидете посреќни ако се концентрирате на сопствениот напредок.

12. Мудро ги избираат пријателите – Тагата сака друштво... Затоа е важно да се опкружите со оптимисти кои ве поттикнуваат да ги остварувате своите цели.

13. Не бараат одобрување – Среќните луѓе не се грижат што другите мислат за нив. Го следат своето срце и не дозволуваат другите да ги обесхрабрат. Знаат дека не е можно на си-

те да им се удоволи.

14. Внимателно слушаат – Помалку зборувајте – повеќе слушајте. Слушањето прави вашиот ум да биде отворен за мудроста на другите и ви овозможува да слушнете различни мислења.

15. Негуваат добри меѓучовечки односи – Осаменото лице е тажна личност. Среќните луѓе се свесни колку е важно да се развиваат силни, здрави односи. Секогаш мора да имате време за своето семејство, пријателите или саканите личности.

16. Медитираат – Медитацијата го смирува умот и помага да се пронајде внатрешен мир. Среќните луѓе знаат да го смират својот ум и лутината било кога и било каде.

17. Се храниат здраво – Поради брзата храна човек се чувствува мрзливо, а во таква состојба тешко е да се биде среќен. Сè што ќе изедете, веднаш влијае на способноста на вашето тело да произведува хормони кои го одредуваат расположението, енергијата и концентрацијата.

18. Вежбаат – Истражувањата покажале дека телесното вежбање на големо го подига нивото на хормонот на среќата. Телесното вежбање исто така ќе подигне вешташата самодоверба.

19. Живеат едноставно – Среќните луѓе немаат натрупано предмети во својот дом оти знаат дека тие можат непотребно да ги оптоварат и да ги направат нервозни. Некои истражувања покажале дека Европјаните се посреќни од Американците. Тоа е многу интересен бидејќи Европјаните живеат во помали куќи, возат поедноставни автомобили...

20. Зборуваат вистина – Лажењето предизвикува стрес; поради него ќе изгубите самодоверба и ќе станете антипатични. Искреноста го подобрува вашето ментално здравје и овозможува другите да стекнат доверба во вас. Секогаш бидете искрени и никогаш поради тоа не се правдајте.

21. Имаат развиена самоконтрола – Среќните луѓе имаат можност да избираат каков ќе им биде животот. Не дозволуваат други да им зборуваат како треба да живеат. Ако управувате со својот живот, ќе бидете позитивни и свесни за својата вредност.

22. Го прифаќаат она што не можат да го сменат – Кога еднаш ќе го прифатите фактот дека животот не е фер, ќе бидете посмирени. Наместо да се оптоварувате со тоа дека животот не е праведен, концентрирајте се на она на што можете да влијае и променете го тоа на добро! Т. Г.

ни алтернативни состојки кои не се скапи и ги има на секаде околу вас. При тоа, избегнувајте го силното летно сонце, а на зима користете соодветна заштитна крема, која ќе ја заштити кожата од ниските температури.

Внимавајте и на исхраната. Хранете се со витамини, минерали и антиоксиданси кои го прочистуваат организмот и ве пополнат со енергија. Намалувањето на конзумирање масти и шеќер видливо ќе се покаже врз кожата, која ќе стане мазна, свежа без видливи флеки.

Пијте многу вода. Со возраста водата станува се поважна за да изгледате млади. Пијте вода и кога не чувствуваате жед. Со годините ова чувство се намалува затоа пијте течности и вашите отцлерки ќе бидат поубави, помладешки.

Ако здравјето ви дозволува и колкуви дозволува спортувајте. Тога ќе ви помогне да бидете повеќе расположени и во добра физичка форма. Доколку постојате седите и само гледате телевизија, ќе се чувствуваате уморни, троми и постари отколку што всушност сте.

За да се чувствуваате помлади бидејќи љубопитни. Интересирајте се да дознаете и да научите нови нешта. Оној кој рекол дека со возрастта мозокот тешко прима информации, е во сериозна грешка. Дури и на 90 години, човекот може да научи да скија или да ракува со компјутер подобро дури и од внуците, само периодот на совладување на овие вештини е подолг и поспор. Сетете се дека и сите млади не учат подеднакво брзо! Сè е прашање на

Лубеница

Со доаѓањето на летото доаѓа и новата сезона на овошје. Не постои овошје кое во летните денови ја гаси жедта подобро од лубеницата. Иако за лубеницата се вели дека е овошје, таа всушност претставува зеленчук. Лубеницата може да биде долгнавеста или во кружен облик. Таа има дебела и зелена кора која може да биде легава или пругава. Ова овошје може да се најде во супермаркетите во текот на целата година, но најдобро е тоа да се најде во текот на летото.

Лековити својства на лубеницата

Лубеницата не е само вкусно, туку и здраво овошје. Таа содржи активни сојстојки кои ги олеснуваат воспалителните состојби, и антиоксиданси кои ќе штитат од слободните радикали.

Лубеницата е одличен диуретик бидејќи ја стимулира работата на бubreзите. Го зголемува создавањето на урина, која доведува до отстранување на токсините од телото.

За лицата со никос либидо, лубеницата е сопршено овошје. Всушност, лубеницата содржи фитохемикалија, цитрулин, која има својство на релаксација на крвните садови со што влијае на либидото. Во 120 грама лубеница се наоѓаат дури 150 милиграми цитрулин.

Исто така, лубеницата е богат извор на важни хранливи состојки за здравјето на срцето, како што се витамините А, С и В6. Содржи калиум и магнезиум, два минерала кои се познати по тоа што помагаат во регулирањето на крвиот притисок. Лубеницата е одличен извор на витамин В1 – витамин вклучен во производството на енергија.

Семките на лубеницата не се штетни – токму спротивно. Тие се богат извор на магнезиум, фосфор, калиум и други минерали. Во азиатската медицина, семките на лубеницата се користат за чи-

стење на бubreзите и за други медицински цели.

Чистење на организмот со лубеница

Ако сакате да искористите сезона на лубеница и притоа да го исчистите вашето тело, направете еднодневна детоксикација со лубеница. Наутро и навечер испијте чаша пробиотски јогурт, а остатокот од денот јадете само лубеница. Не е одредено отколку лубеница смеете да изедете – тоа зависи од вас. Ако сакате, во текот на денот може да изедете и до 5 килограми лубеница. Без оглед на тоа што лубеницата содржи 92% вода, во текот на чистењето во секој случај треба да се пие вода. Следниот ден започнете го со овошје, а неколку часа потоа можете да изедете варен зеленчук или лесна супа.

Чистењето на телото со лубеница е здраво и не е напорно за организмот. Оваа чистење може да се направи двапати месечно во текот на летото.

Чай направен од семки од лубеница

Едгар Кејси препорачува чај од семки од лубеница за луѓето кои имаат камења во бubreзите. Овој чај, истака, ја стимулира работата на бubreзите.

За да се подгответе чај, потребна е една лажица семки од лубеница, кои претходно треба да се сомелат или да се исецкаат. Семките се прелеваат со пола литар врела вода и се остава чашајот да се излади. Потоа чашајот се процедува и веднаш се пие. Ако е можно, секогаш се подгответе свеж чај. Пијте чај трипати неделно, а можете да го пийте неколку пати на ден.

Лубеница за тенка линија

Како и сите овошја, и лубеницата ви помага при слабеење и при одржување на саканата телесна тежина. Лубеницата содржи малку калории – само 30 калории на 100 грама. Поради високата содржина на вода, го намалува апетитот и има освежувачки ефект. Сепак, лубеница има висок гликемиски индекс. Ако страдате од дијабетес, јадете лубеница со другите видови овошја со низок гликемиски индекс.

М. Дам.

Долгото седење е опасно за здравјето

Седењето ги ослабнува мускулите и предизвикува затегнатост во колковите, што потоа доведува до хронични болки во грбот. Со намалување на времето поминато во седење се намалува и ризикот од смрт од кардиоваскуларни болести за 42%. Исто така, некои истражувачи сметаат дека сопствената подвигност не само што се ослободува поголема енергија, туку се активира и клучниот ген за согорување на масти, особено во долгите делови од телото.

Долгото седење предизвикува и здравствени проблеми покрај естетските. Со цел да се надминат овие проблеми, би требало редовно да се вежба односно да се биде физички активен на било кој начин според можностите и здравствената состојба. Затоа организирајте го времето така за да можете во текот на денот и да се движите и да стоите и да седите. Идејно би било на 45 минути седење да дојдат 15 минути седење. Дури 50 % од луѓето кои седат во фотелја или на стол се жалат од болки во грбот. Најголемата причина за ова е неправилното седење. Бедрата треба да бидат под прав агол со остатокот од телото, нозете лесно раширени, грбот исправен, рамената потпреди нападнати. Ако работите на маса или на тастатура од компјутер, рацете треба да бидат поставени под агол од 90 степени, додека очите треба да бидат на исто ниво со мониторот. Кај лицата кои седат осум часови на ден, ризикот од смрт се зголемува за 15 проценти, во однос на оние кои седат најмногу четири часа во текот на денот, додека при седење од 11 часа ризикот се зголемува на 40 проценти.

Она што е толку опасно во долгото седење се уште не е целосно разјаснето, но е утврдено дека движењето и вежбањето позитивно влијаат на триглицеридите во крвта со што се намалува ризикот од болести на срцето и крвните садови.

Седечкиот начин на живот е поврзан со развојот на многу болести, особено

ШТО ТРЕБА ДА НАПРАВАМ СО ОПАСНИОТ Е-ОТПАД?

1. Јавете се, пратете sms или viber порака на ЕКО ЛИНИЈАТА 070 236 000;
2. Бесплатно од прагот на вашиот дом или фирма ќе биде превземен габаритен или ситен електронски и електричен уред; (Пример: фрижидер, термо печка, машина за перење садови или алишта, компјутер итн.);
3. Ова е ОПАСЕН ОТПАД затоа што содржи отровни и многу често канцерогени супстанци како што се олово, жива, арсен и др;
4. За физички лица предвидена е глоба во износ од 60 евра доколку ја отфрлат отпадната опрема од домаќинствата заедно со комуналниот отпад



Друштво за управување со отпад

Отпад

„НУЛА ОТПАД“ ДОО

Тел. +389 2 3256 309 • e-mail: contact@nulaotpad.com.mk

www.nulaotpad.com.mk

БЕСПЛАТНО СОБИРАЊЕ Е-ОТПАД

070 236-000



www.sparkasse.mk

Следете ме на Facebook

НИВНАТА СРЕЌА, ВАШЕ БОГАТСТВО!

Пакет за пензионери со
животно осигурување

Аплицирајте за Шпаркасе пакет за пензионери и остварете ги Вашите долго замислувани планови!

- Потрошувачки кредит до 300.000 МКД со фиксна стапка од 7% во првите ДВЕ години, без административни трошоци и без жиранти за износи до 120.000 МКД
- Полиса за животно осигурување
- Трансакциска сметка и дебитна картичка на Шпаркасе Банка Македонија

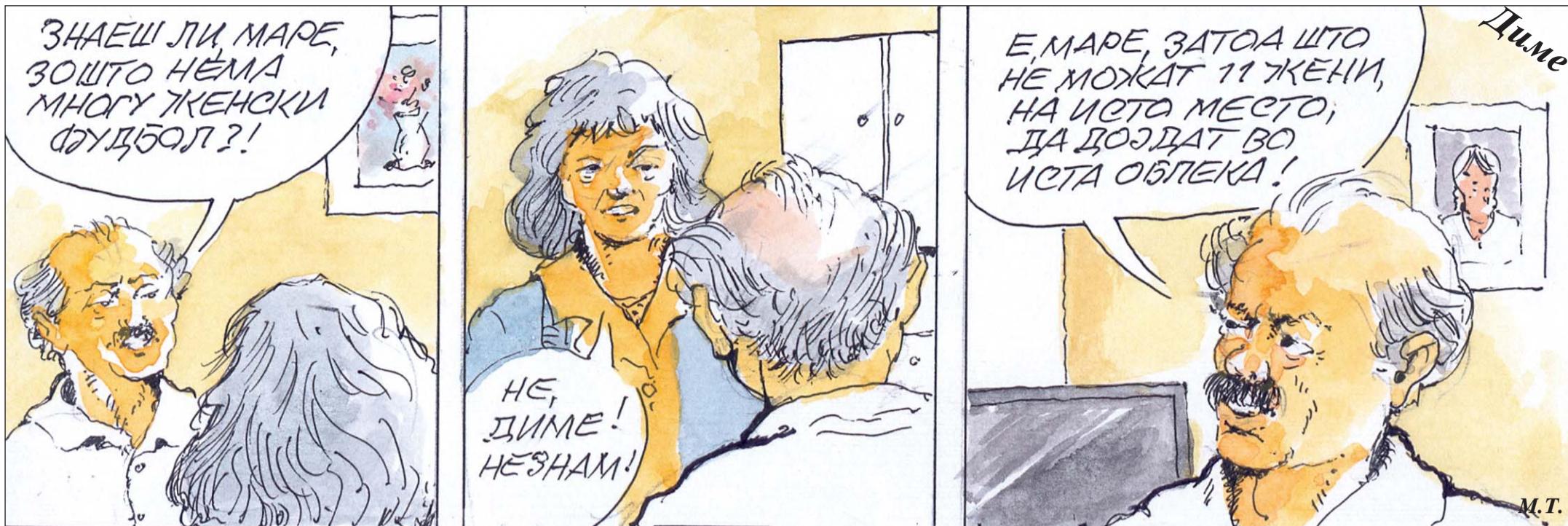
За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на Шпаркасе.

SPARKASSE
Банка на вашето семејство.

Сигурност
плус!



*14,81% СВТ за потрошувачки кредит за пензионери на износ од 300.000,00 МКД, рок на отплата 6 години, фиксна каматна стапка од 7,2% за првите ДВЕ години и променлива каматна стапка од 8,95% за преостанатиот период, трошоци за апликација 500,00 МКД, премија за животно осигурување за лице на 64 години од 45.387,00 МКД (според условите на 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.



ЗАНИМЛИВОСТИ

Интересни факти поврзани со водата

За време на летниот период, кога температурите го достигнуваат својот максимум, најдобро нешто коишто го направила природата, а го користиме за освежување и нормално за да преживееме, е водата, но има неколку интересни факти кои се поврзани со водата, а кои ги издвоиме за вас.

- Звукот патува 15 пати побрзо под вода, отколку во воздух.
- Просечниот човечки мозок содржи околу 78% вода.
- Сунѓерот впива повеќе ладна, отколку топла вода.
- Жирафите и стаорците можат да издржат повеќе време без вода, отколку камилите.
- Игуаната може да остане во вода околу 28 минути.
- Атлантичкот Океан е посolen отколку Пацифицкиот.
- Се чувствуваат жедни кога телото ќе изгуби 1% вода.
- Само 2% од водата во природата не е солена и може да се пие.
- Водата го детоксицира организмот и ги отстранува штетните токсини.
- Во текот на животот човекот испива околу 30 000 литри вода.
- Водата е единствена материја која во природен вид можеме да ја видиме во нејзините три агрегатни состојби – мраз, течност и пареа.
- Топлата вода замрзнува побрзо отколку ладната.
- Бананата содржи 75% вода.
- Дождот го содржи витаминот B12.
- После Хаваи, Њујорк е државата која најмногу е опкружена со вода.
- 96% од краставицата е вода.
- Телото на медузата е 95% вода.
- Не постојат реки во Саудиска Арабија.
- Делфините може да слушаат под вода од растојание на 24 км.
- Просечен бран од цунами во Пацификот е висок 6–9 метри.
- Горилата и жирафите не знаат да пливаат.
- Најмногу езерата има Канада.
- Камилите можат да испијат 94 литри вода за помалку од 3 минути.
- Секој ден од Мртвото Море испаруваат 8,5 милиони тони вода.
- Просечната температура на водата со која се бањаме е 38°C.
- Кога хидрогенот гори, во воздухот се создава вода.
- Сончевите зраци навлегуваат во водата во длабочина од 73 метри.
- Првиот лек кој се растворал во вода бил аспиринот, про-даден во 1900 година.
- 68,7% свежа вода во светот е на глечерите, а само 30% е во земјата.
- 300 тони вода е потребно за производство за 1 тон челик.
- Во атмосферата има повеќе вода отколку во сите реки во светот.

Хумор

Цветко го прашува Трпе:

- Зошто раскинавте со Трпана?
- Брат ја осетив нешто ми врти муабет деца, семејство, ова, она...
- Што ти рече?
- Ај да нарачаме фамилијарна пица!

Во училиште, учителката го прашува малиот Трпе:

- Кажи Трпе кој месец има 28 дена?
- Сите учителке, само што некои имаат и повеќе!

Судијата го прашува обвинетиот:

- Зошто избега од затвор?
- Сакав да се оженам.
- Многу чудна претстава за слободата имаш момче!

Во Охрид, сред туристичка сезона:

- Ајде повелите да се повозите со кајче.
- Не фала, од Охрид сне.
- Ам шо аку, оние од Кочани ориз не јадет ли?

У цвеќару:

- Дајте ми едн најубав и најскуп букет за жену ми.
- Цвеќарка:
- Претпостављам за годишњицу ви е?
- Не, не е... За неделничу ми е!

КРСТОЗБОР

сз пм	1	2	3	4	5	6	сз пм	7	8	9	сз пм	10	11	12	13	14	15
16							17				18						
19					20						21						
22				23				24			25						
сз пм	26						27			28							29
30		31					32			33							34
35			36				37						38				
39			40										41				
42					43						44						

Хоризонтално: 16. Оној што патува; 17. Град и бања во Белгија; 18. Ракометен клуб од Скопје – Првак на Европа за 2019 година; 19. Град во Русија; 20. Истоварување; 21. Голема водена површина; 22. Името на полскиот политичар Валенса (1943); 23. Името на последниот премиер на Социалистичка Федеративна Република Југославија Марковиќ (1924–2011); 24. Еден јаглеводород, гас без боја и без мирис; 25. Новинско–издавачка организација (крат.); 26. Машко име; 27. Хемиски знак за натриум; 28. Објект за престој на домашни животни; 29. Хемиски знак за азот; 30. Знак за волт; 31. Богатство (мн.); 32. Автознак за Скопје; 33. Нула; 35. Место во Војводина; 36. Мала видра со скапоцено крзно; 37. Растворение од кое се добива анилин; 38. Народен танц; 39. Отров за стрелите на домородците на Јава; 40. Наше енigmатско списание; 41. Гратче во Полска; 42. Вид птица; 43. Градки трговски центар (крат.); 44. Старина.

Вертикално: 1. Здружение на капиталистички претпријатија; 2. Музичка рок–группа од Гостивар; 3. Лице кое завршило среднотехничко училиште; 4. Кратенка за непознат; 5. Сврзник; 6. Збирка на филмови; 7. Името на комичарот Лаурел (1890–1965); 8. Река во Италија; 9. Староримски поздрав; 10. Поранешна општина во Република Македонија; 11. Првата буква; 12. Република Македонија (крат.); 13. Дарители; 14. Скратено машко име (Арчибалд); 15. Дел од реонизација; 17. Автознак за Сплит; 18. Автотранспорт и шпедиција (крат.); 20. Машко име од еврејско потекло; 21. Муслиманско машко име; 23. Кратенка за германската марка; 24. Првак, шампион; 25. Лига на шампиони (крат.); 26. Смисол за убаво и складно; 27. Прекарот на питачот во „Одисеја“; 28. Германски фудбалер, Манфред (1953); 29. Припадник на народ на Сахалин; 31. Автономна покраина Војводина (крат.); 32. Котангенс (крат.); 33. Наша негација; 34. Стара мерка за тежина; 36. Автознак за Сараево; 37. Сврзник „и“ (лат.); 38. Автознак за Битола; 40. Знак за кралот во шахот; 41. Согласка.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

ПЕМЕННЕ: natink, Cna, BapApap, Vpeh, nctoreap, mope, fex, Athet, HNO, AHto, Ha, urtara, H, B, motti, CK, hntuo, K4h, hepli, shnr, odo, yngc, Kotereuy, Bpok, csparka, LTL, ahntka.

Паунот и чавката

Паун и чавка се карале кој е поубав и кој има поголема предност. Паунот се гордеел и фалел со својата сјајност и прекрасната опашка и пердуви. Чавката одговорила дека сето тоа е точно. Но дека сета таа убавина не е ништо во споредба со нејзината способност да лета.

Велејќи го ова, чавката одлетала, а паунот останал сам и засрамен.

Поука: Не се фали со нешто што не е од поголема фајда.



М. Т.

- Каква ви е тај недељнина?
 - Па една недеља дома не сам се вратија од кафанду.
- Трпе оди на доктор цел избезумен и му вели:
- Докторе, не можам да ја задоволам жена си. Таа сака по десет пати на ден...
 - Штооо?!
 - Пари, докторе, пари!
- Малиот Трпе ја прашува мајка му:
- Мамо, од кај знаеш дека доба пролет?
 - Штом панталоните купени лани можам да ги закопчам, поминала зимата Трпе.
- По еден месец забава девојката му вели на момчето:
- Па, драги по овој период мислам дека е време да ме претставиш на твоето семејство!
 - Нема таква можност!
 - Зошто?
 - Па, жена ми е на работа, а децата се во училиште!!!
- Трпана го прашува Трпе:
- Абе Трпе вчера во фрижидерот оставил 3 пива зошто сега има само 1?
 - Зашто не сум го видел третото?

ЗП Вевчани

Вевчанката Лешоска, 70 години изработува исклучително вевчанска народна носија

Во рамките на одржувањето на Фолклорната ревија на песни, музика и игри од осмит регион, која годинава се одржа во Вевчани, во Клубот на пензионерите беше поместена самостојна Изложба на стари вевчански но-



си. На неа беа прикажани околу 30 парчиња разновидна стара народна носија карактеристична исклучително за Вевчани. Автор на Изложбата беше Лубица Лешоска, која годинава полни 77 години.

Овој занает, како што вели Лешоска, го научила уште од својата седма година како мало девојче, а првите чекори во плетењето, шиењето, везењето, а подоцна и ткаењето на разбој на народни носии, го научила од својата мајка Бисера, а повеќе од баба и Деспина Лотеска. Со материјал за изработка на фустани, елеци, зобани, киски, кошули, чорапи, колани, бовчи и друг вид носија се снабдувала од Струга и Битола, која била увезувана, главно од Турција. При изработката на носиите користи, волна, вунница, мониста, бисери, пулаж и други фолклорни модифицирани апликации.

Лешоска е единствена во Вевчани што изработува стара вевчанска народна носија, која и денес ја носат главно постарите жени. Во своите 70 години колку што го работи овој занает, има изработено неколку облеки на народни носии за КУД „Дримкол“, од Вевчани, Народниот ансамбл „Танец“, „Мирче Ацев“, „Китка“ од Скопје, а невестинска облека во етно-стил има изработено за многу вевчански девојки, и млади невести. Покрај стара вевчанска

Средба со Дончо Атанасов, сликар од Кочани

Слика од задоволство, а има и за живејачка

Да се пишува за Дончо Атанасов, сликар и пензионер од Кочани значи да се допре до она што го најдеме – живот. Тој како наставник со средно ликовно образование, по еден период дружење со децата, го презема следниот чекор: станува слободен уметник, зашто така смета дека ќе создаде повеќе.

Така, веќе десетина години, сè кое лето тој е во Охрид, а најчесто во Струга, со штафелот наместен под некоја сенка на улица, или слика пејзажи или слика портрети. Оние коишто сакаат да видат портретирани на платно, седнуваат на мало тројничко столче пред неговиот поглед, пред четките, бојата и платното. Задоволството е величествено. Портретот е готов, а муштеријата исклучително задоволен.

– Повеќе од десет години сликам пејзажи од Македо-



нија, но исто така, можете да ме најдете и во Крушево, Велес и други места. Моето ателије е под отворено небо, на улица, но тоа уште повеќе ме инспира и ми дава творечка енергија да создавам нови ликовни дела. Меѓу нив, се разбира, и портрети на луѓе. Иако оваа моја уметничка работа е макотрпна, сепак, јас сум задовolen, а Охрид и Струга, како туристички дестинации ми се најдраги бидејќи тука најмногу работам, а по нешто и се заработка. Сликам од задоволство. Но, има и за живот.

На разделбата, на сликарот Дончо Атанасов, му посакуваме добро здравје и уште многу дела, на задоволство на сите нас, а тој ни откри и една негова тајна: се подготвува за изложба.

С. Кукунешоски

Пробиштип

Магичната привлечност на Лесново

Ако некој случаен патник-намерник се нашол барем еднаш во живописното Лесново, ако само еднаш го почувствува чистиот пла-нински воздух, ужива во многубројните убавини и го посетил манастирот „Св. Гаврил Лесновски“, тој секогаш со мислите ќе биде во Лесново и секогаш патот ќе го води кон ова мало, но со магична убавина, село.

Таков е случајот со д-р Слободан Јосифовски, кој пред 60 години заминал од Македонија за Германија, но срцето му останало во татковината. Како завршен осмоодделенец заминал да го продолжи школувањето во Германија. Тоа се случило кога имал само 15 години, односно пред точно 60 години.

Д-р Слободан случајно го запознав на една пензионерска средба во Лесново, опкружен со луѓе од околните места на кои им меше крвен притисок. Од разговорот со него дознав дека е лекар дојден од Германија, со потекло од Македонија. Еве ја неговата животна приказна:

– Роден сум во живописното северозападен дел на Македонија во едно мало село меѓу Гостивар и Тетово. Кога заврши осмо одделение заминав со Германија. Таму заврши средно медицинско училиште, потоа медицински факултет и субспецијализација по нукlearна медицина. Се вработив, се оженив и формираше семејство. Во Германија имам два сина кои исто така се вдомија, имаат свои семејства. Кога отидов во пензија, сопругата веќе беше почината. Како пензионер решив да си ја исполнам младешката желба и да го прошетам светот. Така и сторив. Сум бил на многу места, сум се сретнал со многу различни култури, сум запознал многу пријатели. И покрај тоа што видов многу убави краеви низ Европа и дурите континенти, како што реков, ср-



чето ми остана во Македонија, па така, последните неколку години ја шетам нашава убава земја. Еден ден се најдов во Лесново, застанав и ги гледав полусрушени селски куќарки опколени со убаво зеленило, го почувствуваа убавиот планински воздух и топлината на македонскиот селанец и си реков: Слободане, овој крај е како созданен за тебе. По извесно размислување со помош на пријатели кои ги запознав во Пробиштип дојдов и си купив куќа во овој крај. Куката почнав целосно да ја реновирам, но во селски етностил. Ја градам со камен и кал за да не ја наруша питомината и убавината на старата архитектура. Овде навршак честопати, да не речам скоро секој месец. Го надгледувам напредувањето на изградбата и се воодушевувам од прекрасниот предел. Бидејќи сум во години, но со немирен дух, немам намера овде да се преселам, бидејќи сакам и понатаму да патувам, но сакам кога ќе дојдам во Лесново да имам каде да се сместам и да се одморам во овој вистински рај за душата.

Реновирањето на куката на д-р Слободан е при крај. Секој патник што ќе дојде во Лесново, а нема каде да пресипне, таа ќе биде отворена за секого и секој ќе може во неа да се одмори и да отседне некој ден. Покрај природните убавини може да го разгледа и манастирот „Св. Гаврил Лесновски“, неговата убаво уредена од монасите околина како и вредните икони во него – вели д-р Слободан Јосифовски.

М. Здравковска

Уште еден интересен роман од Добре Тодоровски „СЕСТРА КАСИЈАНА“

Во издание на книгоиздавачката куќа „МАТИЦА“ – Скопје, неодамна од печат излезе најновиот роман „СЕСТРА КАСИЈАНА“ од најштот високотиражен македонски писател Добре Тодоровски. Романот „СЕСТРА КАСИЈАНА“ обработува современа тематика со посебен акцент на корениниот македонски говор и препознатлив стил на авторот.

Во романот се обработува реална приказна за два живеани света на носечкиот лик, оној од секојдневното живеење и тематики од монашкиот живот на сестрите монахињи, кои одлучиле животот да го посветат во служење во нашите православни манастири. Направен е обид барем малку да се доволи еден таинствен свет исполнет со молитви, немерлива љубов и среќа во славењето на Господ Бог.

Покрај другото, романот содржи возбудлив приказ и за една млада девојка, исклучителен талентиран оперски глас, кој ги надминува граничите, како и нејзиниот мирен животен ѓд, со силна желба да се вдахне духовност на обездуховениот народ, поради што одлучува да се замонаши.

Замислата, или подобро речено целосната приказна е придонес кон нашата света вера и оние наши луѓе кои во потполност се посветиле да го слават Господа и сите наши знајни светци во кои постојано се молиме.



Замислата е одредено-то да се препороди, да се врати животот во светите манастири, како духовна поткрепа и враќање на вербата на нашиот човек.

„...Овој роман, кој е вкупноста романизирана историја на една (или повеќе) монашки приказни, вкупноста претставува новост, или подобро речено, гигантски скок во современата македонска книжнина.

Еден прекрасен, непосреден, човечки пристап кон монашкиот живот. И како посебен вид на литература кај нас, ја понесува со себе и полнотата на радост и убавината, не само во однос на соржината, ами и на стилот, нарацијата, последователноста, не-посредноста...“, се посочува во рецензијата за книгата.

Романот е работен повеќе години со посета на манастири, запазување на сите канонски норми (утврдени црковни правила) и присуство на монашките послушанија.

Книгата е поделена во три целини, на 284 страници.

Авторот е пензионер од Битола, кој по пензионирањето напишал повеќе интересни дела и е уште еден доказ дека и во третото доба може да се пишува и да се твори, на задоволство на оној кој пишува и на читателите од сите генерации меѓу кои има голем број пензионери.

Т.Д.

ЗП Битола

Љубовта кон поезијата доживотна инспирација

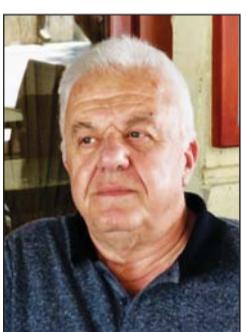
Може ли човек што поголемиот дел од животот го по-поглави искажувајќи ја својата неизмерна љубов кон татковината, пензионерските денови да ги минува во мир и спокојство? Внатрешниот порив ја воспева родната грутка, тагува за заминатите од неа, за вековниот праг плете стихови и твори со непресушен жар кој го распамтува огнот на сите оние што распослани низ сите меридијани копнеат за својата родна земја. За поетот, новинарот и раскажувачот Панде Манојлов од Битола, тоа останало трајна определба крунисана низ многубројни стихови и текстови преточени во речиси 30 книги.

Поет, прозаист, критичар и новинар роден на 2 мај 1948 г. во с. Породин, Битолско, по завршување на гимназиското средно образование во „Ј. Б. Тито“, студирајќи во Загреб и Скопје како дипломиран правник, Панде Манојлов започнува уште од 1967 г. своите пеесни да ги објавува во повеќе тогашни списанија за литература ширум земјата, за во 1971 година да ја објави збирката поезија „Црвен немир во црвено племти“. Потоа се редат книгите „Огнена земја“, „За Битола, вековите и љубовта“, „Месечина со превез“, „Копнеж по времето“ и други, станувајќи член на Друштвото на писатели на Македонија во 1989 година. Добитник е на многубројни награди од земјата и странство, подоцна и член на Здружението на независни писатели на Бугарија, поченен член на Друштвото на писатели „Григор Прличев“ од Сиднеј, на Асоцијацијата на писатели од Калифорнија и други.

– Има некаде улица, има некој град, има некоја осаменост што немаат адреса – пишува Манојлов за покрај другото да ја искаже сета љубов кон неговата карактеристична поетска определба, но и љубовта кон други земји што имал можност да ги посети низ многубројните патувања, потврдувајќи ја девизата дека блажината на светот најмногу се чувствува во својот роден крај. Тој за Париз ќе напише: „Благородувај ме и надајај во сонот балкански мој Паризе. Не ќе прелеш ниту преку Сена, ниту преку брегот на твојата убавина“. Манојлов пее за Ајфеловата кула, за Монмартр, но за Мона Лиза ќе забележи: „Во Лувр Мона Лиза чинам мајка ми беше кога беј дете. О, Боже, ако мајка ми тагуваше за Македонија, Мона Лиза за што ли?“. Со свои песни и раскази е застапен во неколку избори и антологии во земјата и странство. Најмногу е препејуван на арапски јазик и негови песни се објавувани во над 15 држави од арапскиот свет. Поединечни песни му се објавувани во повеќе држави и тоа на: английски, француски, руски, турски, германски, италијански, арапски, грчки, полски, унгарски, татарски и многу други јазици. Неговата последна книга „Песни за Палестина“ од каде што во 2017 година, добива признание за заслуги на државата Палестина, синонима низ светот.

Посебен белег во неговото творештво оставија стиховите за Битола, градот од каде што пропатувал низ светот, но засекогаш да најде пристан во него, иако многу негови блиски се сместени во многу други земји. Затоа и во поезијата пеесата паралелно на македонски и английски јазик, а насловена „Битола љубов моја“, Манојлов трајно ќе ги одбележи нејзините вечно вредности меѓу кои калдрмисаните сокаки, црквите и щамите и другите нејзини убавини, чрејќи инспирација за тие засекогаш да бидат негов непресушен извор, да го искаже својот душевен немир кој му бил патоказ за воспевање на сите благодати што ги овоможува сонот на секој оној што го посакува мирот, соработката и добрината.

Панде Манојлов, иако пензионер сè уште е полн со визии и замисли да го дојде светот на онаков каков што секогаш сакал да биде, близок и прифатлив за добронамерници и благородни души, кои творејќи низ професионалните ангажирања ќе прават чекори за бришење на сите форми на делби, нагласувајќи ја мислата на Гоце Делчев – светот да биде поле за културно напреварување. Во тој контекст од Панде Манојлов треба да се очекува да се родат нови стихови за сите блиски и далечни убавини и благодати не само кај нас, туку и во светот.



П. Ставрев