

# ПЕНЗИОНЕР ЏУДС

СЗПМ

БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК

» за сегашни и за идни пензионери

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

Година VII, број 74

ISSN 1857-7660  
9 771857 76605

NLB Тутунска банка

19 септември 2014 година

## Септември месец на празнувања

Пензионерите членови на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија покрај што се активни на сите полиња преку целата година, со радост и почит ги одбележуваат и речиси сите меѓународни, национални и верски празници.

Така е секоја година. Покрај другите, тие преку своите здруженија со низа манифестираат ги одбележуваат и двета најзначајни и најголеми празници за оваа најмасовна и најактивна асоцијација на луѓето од третото добра.



На 8. септември 2014 година, пензионерите заедно со сите граѓани на Република Македонија, го прославија Денот на независноста по дваесет и трет пат. Го прославија денот кога беа остварени мечтите и желбите на илјадници дејци кои ги дале своите животи низ вековите. Тоа е денот кога соонт на многумина стана реалност. Тоа е денот од кој Република Македонија чекори напред рамноправно и гордо заедно со сите народи во Европа и во светот, иако некои држави тоа не сакаат да го признаат. Но, тоа е непобитен факт, без разлика на нивните чудни и нелогични постапки. Македонија постоела и ќе постои како земја на култу-

рата, на музиката, на писменоста! Така било, така и ќе биде!

СЗПМ  
СОЈУЗ НА  
ЗДРУЖЕНИЈА НА  
ПЕНЗИОНЕРИ НА  
МАКЕДОНИЈА  
68 години

На 20. септември пак, по 68. пат пензионерите од Македонија ќе го празнуваат и својот пензионерски празник. Тоа е ден на пензионерското организирање во Македонија. Ден кога пензионерите се здружиле со цел да ги бранат своите права и заедно да градат достоинствен и квалитетен живот на сите стари луѓе во земјата. Од тој ден Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија прерасна во респективилна асоцијација позната кај нас, но и во Европа, особено во последните години. Преку Сојузот пензионерите ја шират вистината за Македонија, за нејзиниот фолклор, за нејзината песна и оро, за нејзините традиции, обичаи и идентитет. Прославите и одбележувањата се различни, но чувството кон овие два празника е речиси исто во срцата на 250 00 пензионери, а тоа ќе биде уште посилно ако биде донесен посакуваниот Закон за пензионерското организирање во Република Македонија, со кој општеството ќе потврди дека пензионерите се битен фактор и еден од приоритетот во државата.

Нека ни се за многу години и за навек.  
Калина С. Андонова

Република Македонија  
ПРЕТСЕДАТЕЛ



Почитуван г. Аргировски,

Од сè срце Ви благодарам за Вашите искрени честитки по повод започнувањето на мојот нов мандат. Мојот повторен избор за претседател на државата е резултат на Вашата и довербата на граѓаните во политиката на принципијалност, достоинственост и честност.

Кога станува збор за Македонија, кога станува збор за општо добро, граѓаните знаат тоа да го препознаат и наградат. Бев и ќе останам еден за сите и ќе продолжам да ги бранам заедничките државни интереси, интересите на сите граѓани, интересите на Република Македонија. Како и во изминатите 5 години, во мене лично, и во институцијата претседател на Република Македонија ќе имате посветен поддржувач на сите благородни идеи и иницијативи. Заеднички да придонесеме за подобрување на животот на сите граѓани и за градење на позитивни општествени вредности. Продолжуваме по истиот пат.

Изразувам ја мојата голема благодарност, уште еднаш, би сакал да ве уверам дека и во наредните пет години ќе имате отворена врата за соработка, комуникација и заеднички активности, со цел просперитетна и развиена Република Македонија. Заедно да ја изградиме Македонија во која секој може да успее. Македонија економски сила и развиена, Македонија почитувана и отворена кон светот. Македонија во која се негува вековната традиција на соживот, на прифаќање и на почитување на различноста. Македонија држава на солидарност и благостојба за сите.

До  
Г. Драги Аргировски, претседател  
Собрание и ИО на Сојуз на здружение  
на пензионерите на Македонија



19 –ти Републички пензионерски спортски натпревари

## Заврши уште една успешна Спортска Пензионерска Олимпијада

На 6-ти септември 2014 година се одржаа 19-тите Републички пензионерски спортски натпревери по повод 23 години независна и самостојна Република Македонија и 20-ти септември, Денот на пензионерите од Македонија.

19-тите Републички пензионерски спортски натпревери од две причини претставуваат вистинска Спортска Пензионерска Олимпијада. Првата причина е големата масовност. Во изминатите години бројот на учесници и здруженија кои се натпреваруваат постојано расте. Оваа година, на 8-те регионални натпревари учествуваа 1.714 пензионери и 47 здруженија, за разлика од Првите републички пензионерски спорчки натпревари кои се одржаа во Охрид

македонски и албански, и турски, и српски..., благодарение на сите кои живеат во Тетово, а се разбира големо удел во сето тоа имаат најстарите жители – пензионерите.

На 6-ти септември пензионери од многу краеви на Република Македонија дојдоа во Тетово за да си ги одмерат силите и можностите на спортски план, свесни дека спортувањето и физичката актиност го подобрува здравјето, но и духот. Дојдоа, на најголемата пензионерска

спорурска манифестираја да го покажат сето она што со месеците го подготвувале.

Во Тетово настапија 400 пензионери, најдобрите од осумте регионални пензионерски спортски натпревари, пред над илјада нивни другари и пријатели од цела Македонија.

На 19-тите Републички пензионерски спортски натпревари во Тетово пензионерите се натпреваруваа, но и другајаја. Му се радуваа на секој поен, на секој резултат, на секој нов пријателство...

И оваа година 19-тите Републички спортски пензионерски натпревари ги организираше Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, под покровителство на министерот за труд и социјална политика Диме Спасов и Комерцијална банка АД Скопје, а домаќин беше едно од најактивните здруженија, членка на Сојузот, Здружението на пензионери од Тетово, кое осумпати во изминатите години постигнувало

најдобри резултати.

Пред да започнат официјално натпреварите, присутните ги поздравија претседателот на Собранието на ЗП Тетово **Гојко Ефоски** на македонски и **Шабан Азизи** претседател на ИО на здружението на албански јазик. Во име на општината и градоначалничката на Тетово, **Теута Арифи**, како и во свое име, пензионерите ги поздравија **Ахмет Казими**, раководител на секторот за јавни дејности при општината. Потоа на присутните им се обратија претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија **Драги Аргировски** и министерот за труд и социјална политика при Владата на Р. Македонија **Диме Спасов**, кои покрај убавите пораки и констатации за соработката на Владата и Сојузот, им ги честитале

Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

Драги Аргировски и министерот за труд и социјална политика при Владата на Р. Македонија **Диме Спасов**, кои покрај убавите пораки и констатации за соработката на Владата и Сојузот, им ги честитале



претстојните празници на сите пензионери и заедно ги прогласија натпреварите за отворени.

Откако ги слушнаа сите обраќања кои беа пропратени со аплаузи, пензионерите – натпреварувачи се упатија по терените и локациите каде се одвиваат натпреварите. Пензионерите се натпреваруваат давајќи се од себе за да постигнат што подобри резултати за своето здружение, но и за себе лично!

На крајот како и секогаш победија најдобрите и најподгответните.

И оваа година, по четврти пат во низа победија натпреварувачите од ЗП Охрид и Дебраца. Во нивните раце и овој пат се најде сјајниот пе-хар, чиј сајј беше зголемен од најсмеќите и радоста на победниците. Втори беа Кумановци, трети Прилепчани и четврти домаќините, пензионерите натпреварувачи од ЗП Тетово.

Крајот на спортската Олимпијада 2014 во Тетово беше одбележан со македонски, албански и српски песни и ора, а ги пееја и играа сите заедно носејќи убави спомени од 19-тите Републички пензионерски спортски натпревари.

Калина С. Андонова



на 28 август 1996 година и на кои учествувале само 12 здруженија. Втората причина зошто го носи називот Олимпијада е затоа што на овие натпревари се постигнуваат солидни спортски резултати иако натпреварувачите се во поодминати години, во третото животно доба.

Годинава 19-тите Републички пензионерски спортски натпревари се одржаа во мултиетничко Тетово, сместено под падините на Шара, град познат по вековните традиции и празнувања во кои добрососедските односи секогаш биле во прв план, без разлика кој од која вера или нација е, град во кој се сочувале обичаите и традициите и на муслуманите и на христијаните, во кој не ретко се слушаат музика и песни и

## ВО ОВОЈ БРОЈ...

НОВ ПЕНЗИОНЕРСКИ КЛУБ ВО ШТИП

стр. 2 ►

ХРОНОЛОГИЈА НА РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

стр. 2 ►

19-ТИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ НА 6. СЕПТЕМВРИ 2014 ВО ТЕТОВО

стр. 4, 5, 6 и 7 ►

## АКТУЕЛНОСТИ

стр. 8 ►

ОБЈЕКТИВНО СТРАТЕШКО ПЛАНИРАЊЕ

стр. 10 ►

МЕНТОР ЌОКУ:  
РАБОТАТА ДАВА РЕЗУЛТАТИ

стр. 11 ►

ИНФО

стр. 12 ►

ПАНОРАМА

стр. 13 ►

PAKO USHQIMORE, ESKURSIONE, PUSHIME VERORE



стр. 14 ►

КУЛТУРА

стр. 16 ►

ЗДРАВСТВО

стр. 17 ►

ЗАБАВА

стр. 18 ►

ВИДИЦИ

стр. 20 ►

ДЕНОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА  
20-ТИ СЕПТЕМВРИ НА СЕГАШНИТЕ И НА ИДНИТЕ ПЕНЗИОНЕРИ ИМ ГО ЧЕСТИТА

СЗПМ

Вашата пензија секогаш на први во месецот.  
НЛБ Сребрен пакет

NLB Тутунска банка

ТВ Прилеп

## Во Словенија доследно ќе ја претставиме Р. Македонија

Деновиве на камената бина на плоштадот „Александрија“ во Прилеп во рамките на годишното културно прилепско лето со своја програма настапија пензионерите од Прилеп и Битола. Тие преку песните на пензионерите од КУД „Сирма војвода“ од Битола и „Пензионер“ од Прилеп им се претставија на прилепските љубители на староградската народна песна. Тие исполнуваат по шест староградски песни придружувани со оркестарска музика од подрачјето на двата града.

Инаку во ЗП Прилеп во двете КУД „Пенка Котеска“ и „Пензионер“ интензивно се подготвуваат за претстојниот настап во Словенија.

– Со учество на двете културни друштва при нашето здружение со околу 50 учесници во Словенија нашата Македонија ќе ја претставиме во најдобра слика, вели претседателот на ЗП Прилеп, **Кирил Гоѓиски**. – Со нас на фестивалот „За трета животна доба“ во Јубљана ќе настапат и претставници од Австроја, Италија, Хрватска, Унгарија, Словенија и други. Така,



по досегашните гостувања на претставниците на пензионерите од Куманово, Пробиштип, Кочани и Тетово, годинава СЗПМ реши ние да бидеме претставници од Македонија, – истакнува претседателот Гоѓиски.

На овој меѓународен пензионерски фестивал покрај реферат за семејството како интергенерацијска заедница и интергенерациите односи во поширокото општество што ќе поднесе претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, посебен осврт ќе има и претставникот од ЗП Прилеп и член на ИО на СЗПМ, Илија Адамоски на тема функционирањето на здруженијата на пензионери и нивната поставеност во Република Македонија, за меѓунардничката солидарност, како и

сотрудничката со локалната власт и значењето на Меморандумот со ЗЕЛС и очекувањата од Законот за пензионерско организирање.

– По два пати во неделата се подготвуваат за настапот во Јубљана, вели претседателот на комисијата за култура и забавен живот при ЗП Прилеп, **Блаже Спиркоски**. Во понеделник и петок се подготвуваат членовите на КУД „Пензионер“, а во вторник и четврток на КУД „Пенка Котеска“. Во среда заеднички настапуваат и ги подготвуваат ората со кои ќе настапиме во Јубљана.

Сметаме дека автентично ќе ги презентираме фолклорното народно творештво и наследство, – истакнува Блаже Спиркоски.

**Кирил Ристески**

Нова понуда на ОНЕ за пензионерите

## Фиксна линија и ТВ со најниска претплата

Компанијата ОНЕ „Телеком Словенија Груп“, на 4-ти септември 2014 година, во ресторант „Амика“ во ГТЦ во Скопје, на кој присуствуваат повеќе медиуми и претставници на СЗПМ и на здруженија на пензионери од Скопје, ја објави најновата понуда за пензионерите за користење фиксна линија и телевизија. За припадниците на третата доба ОНЕ го понуди најдоброт пакет со најниска месечна претплата на пазарот, за само 348 денари месечно. Главниот маркетинг директор во Компанијата, **Виктор Доневски**, истакна дека со фиксната линија на ОНЕ пензионерите во Македонија добиваат поволни цени за разговор, иста цена за локални и национални разговори, но и бесплатен фиксен безжичен телефон Panasonic KX-TG1611, лесен за инсталација, а без надоместок за приклучок.

– Телекомуникацискиот оператор ОНЕ беше првиот кој воведе олесната процедура за склучување договор за сите пензионери во Македонија. Кај нас пензионерите можат да склучат договор на 24 месеци само со писки чек и документ за лична идентификација. Понудите кои ги креираат за нив се најконкурентни и исклучително поволни и не го оптоваруваат скромниот пензионерски буџет. Нашата компанија ја креираше оваа пензионерска понуда бидејќи пензионерите го заслушуваат тоа, – изјави директорот Виктор Доневски.

На прес-отворено и јавно претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, при што се заблагодари на понудите поволност за пензионерите и ја истакна плодната соработка со ОНЕ како резултат на почитувањето и исполнувањето на обврските од договорот, кои, веќе пет години, континуирано се оставуваат. Тој потенцираше дека со оваа мошне поволна понуда ќе се зголеми интересот на пензионерите за користење на услугите на

ОНЕ, бидејќи истите ќе влијаат врз подобрувањето на нивниот стандард.

Имајќи го токму тоа предвид, Mini Boom TV на ОНЕ нуди најдоставно и најповолно решение за пензионерите, за да можат да ги следат сите национални и балкански телевизиски канали, но и сите македонски регионални канали, достапни во зависност од регионот. Mini Boom TV уредот е лесен и брз за инсталација, а истиот



е пренослив, па така пензионерите ќе можат да го користат секаде, каде и да патуваат низ Македонија.

Со прес-отворено и јавно претседателот на ОНЕ раководеше **Емилија Зографска**, менаџер за односи со јавноста.

М.Д.

Меѓународна соработка

## Настан на „Езерските скакулци“ од Холандија во Демир Капија

Големата хуманистика и искрената пријателка на Македонија, Јесика Готенбос од Холандија преку своите чести посети во претходните неколку години, скопли бројни пријателски особено со пензионерите од Пробиштип, но и од некои други градови во земјата, а преку многуте донација од фондацијата „Помош за Македонија“ воспостави „хуманитарен мост“ помеѓу Холандија и Македонија. Фондацијата донараше: медицински апарати и опрема, мебел, постелнина, облека, дидактички материјали и финансиски средства во повеќе здравствени, образовни, социјални и хуманитарни институции во Македонија.

Последните години вакви донацији во повеќе наврати беа донирани и во Специјалниот завод во Демир Капија. Покрај ова хуманитарната Готенбос, со помош на нејзината долгогодишна пријателка од Пробиштип, Милевка Здравковска – претседателка на Комисијата за културно-забавен живот при СЗПМ, година обезбеди и учество на пензионерскиот ансамбл Де Мерсе Хопперс („Езерски скакулци“) од Холандскиот град Харлем Мермии на престижниот меѓународен фестивал „Илинденски денови“ во Битола.

Во рамките на турнејата „Скакулците“ имаа настапи во неколку градови во Македонија, а највпечатливи беа двета концерти во Демир Капија, од кои еден пред штетниците и вработените во Специјалниот завод. Таму,



на отворено, во дворот на Заводот, во прекрасен амбиент, беа изведени три кореографии: „Лалињата од Амстердам“, „Од север до југ“ и „Игри околу езерото“. Со своите динамички танци и колоритните автентички холандски народни носии тие предизвикаа впечатливи позитивни емоции кај штетниците. Се разведрија нивните лица, се разиграа срцата и дури стануваа од своите колички да го следат ритамот на музиката и танцот на танчерите.

Вечерта, во преполната сала на Домот на кулурата „Мирка Гинова“ од Демир Капија, многубројната публика проследи заеднички концерт со фолклорниот ансамбл при Домот. Се редеа холандски танци и сплетови на познати македонски песни и ора.

Импозантна беше глетката кога на крајот се играше заедничко оро по звуките на песната „Македонско дование“. Тоа беше вистинско шаренило од носии и бои. Публиката со бурен аплауз ги награди актерите на оваа незаборавна фолклорна вечер која беше културен микс – спој на две култури.

На крајот следеше заедничко држење до доца во ноќта и договор за понатамошна соработка.

**Петар Стефанов**

ЗП Штип и Карбинци

## Свечено отворен нов пензионерски клуб

Пред големиот христијански празник „Вознесение на Пресвета Богородица“ свечено беше пуштен новоизградениот пензионерски клуб за околу 200 пензионери во приградската населба „Три

те и руралните средини, бидејќи тие не се во можност да доаѓаат постојано во градот. Преку овие клубови се врши едукација, дружење и други активности од интерес на пензионерите.

Потоа пред присутните зборуваше претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој изрази задоволство што секојдневно се градат и пуштаат во употреба вакви објекти, кои служат за подобрување на условите на животот на пензионерите.

– Познато е дека скоро третина од населението е во третата добра и затоа доколку сме да им создадеме услови за достоинства старост. Тој се осврна и на добрата соработка на Сојузот со ЗП Штип. Домаќинот на овој пензионерски клуб **Никола Иванов - Аспарух**



чешми“, која се наоѓа на самиот излез од Штип. На свеченоста присуствува: првият човек на СЗПМ претседателот Драги Аргировски, претседатели на повеќе здруженија на пензионери, граѓани и членови од штипското здружение. Градоначалникот **Иличо Захариев** поради неодложни обврски, подоцна и се пријнува на свеченоста, им посака на пензионерите уште многу вакви успеси, а во најскоро време и долго очекуваниот дом на пензионери и стари лица да започне со градба. На свеченото отварање зборуваше и претседателот на ЗП Штип и Карбинци **Михаил Василев**, кој истакна, дека овој пензионерски клуб се изгради од пензионерски средства и ќе биде во трајна сопственост на пензионерите од Штип.

– Ние како здружение, сакаме да имајемо клубови секаде каде има услови за тоа, а посебно во приградски-

го криеше задоволството дека идејата се преточи во реалност и дека пензионерите конечно имаат катче каде ќе се дружат со кафе и чај, ќе гледаат телевизија, ќе играат шах, домино и ќе се подготвуваат за своите активности.

**Ц. Спасикова**

брова и други естрадни уметници и актери.

На перформансот свое видување за љубовта кон Македонија имаа и Ангелина Маркус и Мијрана Тренчева.

Инаку, просторот беше претседен да ги прими многуте посетители кои во срцето и душата ја носат посветеноста кон нашата татковина, кон Македонија.

Настанот заврши со убави народни македонски песни во изведба



на познатиот патриот и вљубеник во македонската музика и песна, Ристо Крапчев, пријнувајќи му „хор“ на присутните меѓу кои имаше голем број пензионери.

Перформансот „Сè за Македонија“ беше „спонзориран“ од големата љубов кон Македонија.

**Благој Арсов**

## ЗП Ѓорче Петров и ЗП Сарај Свечен собир

Пред големиот празник „Св. Ѓорѓи“ денот на пензионерите на Македонија, 20-ти септември, ќе се одржи голем пензионерски собир со културно уметничка програма, на 19 септември во Сарај, со почеток во 10 и 30 часот. Ова е втора средба која станува традиционална и е во Програмата на СЗПМ, а претставува централна прослава на овие два значни за пензионерите, празници.

Домаќините на средбата ЗП Ѓорче Петров и ЗП Сарај очекува-

ат на оваа манифестија да присуствуваат и да се дружат голем број на пензионери од Скопје и другите градови во Р. Македонија.

На собирот на присутните ќе им се обратат претседателите на здруженијата – домаќини на средбата, градоначалниците на општините Ѓорче Петров и општина Сарај, Сокол Митровски и Беким Мурати, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и градоначалникот на град Скопје Коце Трајановски.

На средбата претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, по повод денот на пензионерите на Македонија, 20-ти септември, ќе ги прими претседателите на здруженијата присути на манифестијата.

**К.С. Андонова**

Хронологија на досега одржаните Републички пензионерски спортски натпревари

## Спортување и дружење за здраво тело и здрав дух

**В**о чест на Денот на пензионерите на Македонија, 20 септември, а поаѓајќи од системата во здраво тело – здрав дух, Сојузот на пензионерите на Македонија заедно со Комисијата за спорт во 1996 година започна со реализација на идејата за организирање масовни спортски натпревари на пензионерите во нашата земја. Се сметаше дека спортувањето во поодминатите години од животот овозможува да се одржува физичката и интелектуалната функција на човековиот организам. Поради тоа се планираше најпрвин да се одржат натпревари во општинските организации на пензионерите, потоа во региони, а завршила да бидат еднодневни републички спортски игри.

– Оваа иницијатива беше доставена до сите, во тоа време, 34 здруженија на пензионери, при што се добија различни мислења и предлози, – се потсетува Андон Марковски, тогашен потпретседател на Извршниот одбор и еден од доајените на пензионерското организирање во Македонија. – Постоеше извесна скепсис за нејзината успешна реализација, за тоа каков ќе биде интересот кај пензионерите за спортувањето, дали ќе се обезбедат најнеопходните материјални и други средства и слично. Сепак, преовладеа оптимизмот и корисноста од спортското организирање за дружење и за ширење на приятелството и за надминување на монотонијата кај пензионерите, така што за учество на натпреварите се пријавија 12 здруженија.

**Првите** републички пензионерски спортски натпревари се одржаа во **Охрид на 28 август 1996 година** со вкупно 150 учесници, од кои 45 натпреварувачи во шах, стрелатство и пикадо. Во шах победи екипата на ОВР – Скопје, пред Неготино, Кичево, Ресен и Радовиш. Во стрелатство најдобро беше екипата на Тетово, пред Охрид, Куманово, Кочани и Велес. Во пикадо жени првото место го освои екипата на Куманово, пред Гостивар, Струмица и Велес.

Веќе идната **1997 година** на **Вторите** републички пензионерски спортски натпревари во **Дојран** учествуваа 80 натпреварувачи и 270 придржани членови и гости од 19 здруженија: Берово, Битола, Гостивар, Гевгелија, Кавадарци, Кичево, Кочани, Крива Паланка, Куманово, Охрид, Прилеп, Радовиш, Свети Николе, Струмица, Тетово, Штип и ОВР „Кисела Вода“ и

„Гази Баба“ од Скопје. Домаќин на средбата што се одржа на 20 септември беше Здружението на пензионерите од Гевгелија, а пензионерите се натпреваруваа во шах, домино, стрелатство, трчање и тегење јаже. Претходно, регионални спортски натпревари се одржаа во Скопје, Струмица, Кавадарци и Кратово.



Во **1998 година** Сојузот презема пошироки активности за посестрано, посеопфатно и поквалитетно организирање на слободното време на пензионерите, особено на спортското поле. На 20 септември на спортските терени кај Кисела Вода во **Куманово** се одржаа Третите по ред Републички пензионерски спортски натпревари со учество на 500 учесници од кои над 100 натпреварувачи.

**Четвртите** републички пензионерски спортски натпревари се одржаа во **Виница** на 18 септември **1999 година** со 550 учесници и над 100 натпреварувачи.

**Петтите** републички спортски натпревари се одржаа во септември **2000 година** кај **Крани** – на Преспанското Езеро, со учество на околу 800 пензионери, а домаќин беше Здружението на пензионерите од Ресен. Како значаен и траен документ за оваа значајна спортска пензионерска манифестијација СЗПМ од 2001 година започна со објавување на специјален Информативен билтен на 40 страници во боја. Со збор и слика, но и преку разни прегледи и графикони, се добива потребното сознание од корисноста на овие натпревари, кои од година на година стануваат помасовни и поквалитетни.

**Шестите** републички пензионерски спортски натпревари се одржани на 16 септември **2001 година** кај Велешкото Езеро „**Младост**“, а домаќин е Здружението на пензионерите „Карпош“ од Скопје. Учествуваа 600 пензионери од кои 182 натпреварувачи во шест дисциплини и тоа 105 мажи и 77 жени од 22 здруженија. Најдобра

беше екипата на Здружението на пензионерите од Тетово.

**Седмите** републички пензионерски спортски натпревари се одржаа на 14 септември **2002 година** кај охридска **Горица** со учество на околу 860 пензионери, од кои 235 натпреварувачи во осум дисциплини и тоа 138 во машка и 97 во женска конкуренција. Најдобро и овој пат беше Здружението од Тетово кое го освои преодниот пехар.

**Осмите** републички пензионерски спортски натпревари се одржаа на 13 септември **2003 година** во **Кавадарци**. Бодрени од околу 1050 навивачи и гледачи, 276 натпреварувачи се



натпреварува во 9 дисциплини, а како најдобар беше прогласен вториот регион (Карпош, ОВР, Тетово и Гостивар).

**Деветтите** републички пензионерски спортски натпревари се одржаа на 11 септември **2004 година** кај хотел „Еуротел“ во **Струга**, а домаќин беше здруженијата од „Центар“ и Струга. Учествуваа 1070 учесници од кои 289 натпреварувачи и тоа 160 во машка и 129 во женска конкуренција. Севкупен победник беше Здружението на пензионерите од Тетово. На оваа масовна пензионерска манифестијација присуствуваа и гости од Албанија, Бугарија, Црна Гора, Турција и Македонија при што се одржа средба на која се разговараше за соработка на пензионерите од Балканот.

**Десеттите** јубилејни Републички пензионерски спортски натпревари се одржаа на 10 септември **2005 година** кај Велешкото Езеро „**Младост**“ на кои пред над 900 присусти говореше тогашниот претседател на Владата на РМ Владо Бучковски. Во девет дисциплини се натпреваруваа 299 натпреварувачи од кои 166 во ма-

шка и 133 во женска конкуренција од 33 здруженија, а севкупен победник беше Здружението на пензионерите од Куманово.

На 9 септември **2006 година** кај автокампот „**Крани**“ на Преспанското Езеро на **11-ти** Републички пензионерски спортски игри учествува досега најголем број учесници 1.114, од кои 351 натпреварувачи и тоа 192 пензионери и 159 пензионерки. Најдобри резултати остварија спортстите од Здружението на пензионерите од Охрид.

На 15 септември **2007 година** **12-ти** Републички пензионерски спортски натпревари по трет пат се одржаа кај Велешкото Езеро „**Младост**“ во присуство на 760 учесници од кои 364 натпреварувачи и тоа 172 мажи и 122 жени. Оваа масовна пензионерска спортска манифестијација ја поздрави претседателот на Владата Никола Груевски. На натпреварите најдобри беа од Здружението на пензионерите од Тетово.

На спортскиот центар „Шампион“ во **Радовиш** на 6 септември **2008 година** се одржаа **13-ти** Републички спортски натпревари со 800



учесници, од кои 192 во машка и 172 во женска конкуренција од 34 здруженија. Овој пат најдобри беа спортистите од Здружението на пензионерите од Куманово.

На 26 септември **2009 година** кај „Еуротел“ **Струга** се одржаа **14-ти** Републички пензионерски спортски натпревари, а домаќин беше Здружението на пензионерите од „Центар“ – Скопје. Присуствуваа околу 860 учесници од кои 376 натпреварувачи, 198 во машка и 178 во женска конкуренција. Натпреварите се одржаа во 11 дисциплини, а севкупен победник повторно беше Здружението на пензионерите од Куманово.

На 18 септември **2010 година** се

одржаа **15-ти** јубилејни Републички пензионерски спортски натпревари на спорскиот центар „Шампион“ во **Радовиш** со учество на 380 натпреварувачи од 35 здруженија од кои 200 во машка и 180 во женска конкуренција.

На 10 септември **2011 година** се одржаа **16-ти** Републички пензионерски спортски натпревари во **Струга** на комплексот Ливадиште. На истите присуствуваа 1100 пензионери, а учествуваа 384 пензионери спортисти и тоа 200 мажи и 184 жени.

На 11 септември **2012 година** во **Скопје** во хотелскиот комплекс NEW STAR се одржаа **17-ти** Републички пензионерски спортски натпревари, а покровител беше премиерот на државата Никола Груевски кој со своето присуство им укажа чест и почит на пензионерите. На истите присуствуваа 1100 пензионери, а победничкиот пехар отиде во рацете на ЗП Охрид и Дебра по втор пат.

**18-ти** Републички пензионерски спортски натпревари кои се одржаа во **Штип** на 7-ми септември **2013 година**, а учествуваа 1651 пензионер од 37 здруженија, а на оваа пензионерска спортска олимпијада во Штип присуствува и се дружеја 1500 пензионери од цела Македонија.

На годишните **19-ти** по ред спортски натпревари непосредно учество имаа рекорден број на здруженија 55 здруженија, со 1714 натпреварувачи од кои 1047 во машка и 667 во женска конкуренција. Прво на настап на Републичките натпреварите во **Тетово** обезбедија 47 здруженија. Во спордба со претходните години бројот на натпреварувачи по сите параметри се зголемува, што претставува добар знак дека бројот на пензионерите што сакаат да се бават со спорт и спортски активности е постојан во пораст, што е и една од главните програмски цели на СЗПМ.

Покровител на натпреварите беше министерот за труд и социјална политика **Диме Спасов**, а победник оваа година беа .....

Овој преглед експлицитно покажува за грижата на Сојузот за здравјето на своите членови со активно стареене низ годините. Така ќе биде и понатаму.

**Д. Аргировски**

## Спорт и видови на спортиви

**П**о најновата меѓународна дефиниција „спорт“ како поим ги опфаќа физичките активности кои човек ги изведува појадија на натпреварувачки причини. Порано со овој поим се означувале сите игри и забави. Всушност, под поимот спорт се подразбираат разни моторички активности од варјабилен и динамичен карактер во кои на специфичен начин се исказуваат способностите на спортстите на тренинг и натпреварување. Според нивото, спортот може да биде врвен односно селективен и масовен, односно неселективен. Инаку, според ангажираноста на спортстите и целите кои се поставуваат, постои професионален, аматерски, рекреативен, училиштен, студентски и спорт на луѓе со инвалидитет. Значи, се спортува за разонода, за развивање и обликување на телото, за подобрување на способностите и здравјето, за јакнење на натпреварувачки дух, за активно стареене и слично.

Спортивите се делат на: групни и самостални.

Групни (заеднички) спортиви се изведуваат со двајца или повеќе луѓе (пр. фудбал, кошарка, тенис, волейбол итн). Во самостојни (поединечни) спортиви спаѓаат оние спортиви во кои поединецот сам се залага за својот успех. Во поединечни спортиви спаѓаат тенис, шах, боречки спортиви, атлетика, триатлон, пикадо, билјард и други.

Во многу поединечни спортивки дисциплини на официјални натпревари бодовите од поединечните натпреварувачи се собираат за да се добие екипен победник. Некои спортиви може да се изведуваат и поединечно и групно односно во парови. Такви се тенис, бадминтон, уметничко лизгање, веслање, кајак и друго. Натпреварувачкиот карактер на спорот мотивира за постигнување поголеми резултати. Аматерскиот спорт се практикува главно од рекреативни и здравствени причини (разонода, здравје, здраво стареене).

Има и други поделби на спортивите дури и според годишните времења (летни олимписки игри, зимски олимписки игри и други). Постојат натпревари само од една спортивка дисциплина, но има и натпревари во кои има неколку спортиви. Така, модерниот петобој или триатлон е спој на неколку различни спортиви.

Постојат и спортиви кои се групирани, на пример во следните групи:

- **Атлетика:** фрлачки дисциплини (диск, копче, кугла, кладиво), тркачки дисциплини (спринт, средни патеки, долги патеки, високи и ниски пречки, штафети), скокови (висински, далечински, траскок, стап). Вишебој.
- **Екипни спортиви со топка** – развиени се од средноамериканските игри со топка: американски фудбал, австралиски фудбал, фистбал (fistball), канадски фудбал сличен

на американскиот, келтски фудбал, кошарка, корфбал (korfball), мал фудбал, нетбал (netball), фудбал, одбојка, одбојка на песок, рагби (заеднички назив за два спорта рагби унија и рагби лига, а понекогаш се спомнува и како американски фудбал што е погрешно, ракомет, ракомет на песок, ватерполо, стреетбал (streetball)).

**Спортиви во кои топче се удира со речет:** бадминтон, пинг-понг, сквош, тенис.

**Спортиви во кои топче се удира со палка или со стап:** бенди или банди (bendi ili bandy), басебал (baseball), голф, хокеј во сала, хокеј на трева, хокеј на ролшуи, хурлинг (hurling), инлине хокеј (inline hokej), крикет, лацrosse (lacrosse), поло, скатер хокеј (skater hokej), софтбол, уличен хокеј.

**Велосипедизам:** уличен велосипедизам, циклокрос, велосипедизам на писта, ридско-планински велосипедизам. **Гимнастика:** аеробик, ритмичка гимнастика, општа гимнастика, спорурска гимнастика, спорурска акробатика, трамполин, плас.

**Спортиви на снага:** боди билдинг, дигање товар. **Спортиви за прецизност:** билијард, снукер, бокање, голф, куглање, стреличарство, стрелатство, пикадо.

## 19-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ТЕТОВО

# Празник и гордост за учесниците и за пензионерите



**С**ојузот на здруженијата на пензионери на Македонија и оваа година во чест на одбележувањето на 8-ми септември – Денот на независноста на Република Македонија и 20-ти септември – Денот на пензионерите на Македонија, на 6-ти септември ги одржа Деветнаесеттите републички пензионерски спортски натпревари. Учесниците на оваа пензионерска спортска олимпијада се сретнаа во градот под Шар Планина, на терените на познатиот комбинат „Тетекс“ – Тетово. Четиристотини најдобри претставници од 47 здруженија на пензионери од Македонија се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини и во 21 категорија во машка и во женска конкуренција.

Покровители на ова најмасовно спортско натпреварување на пензионерите од Македонија беа Министерството за труд и социјална политика на РМ и Комерцијална Банка АД Скопје. Спортските игри ги следеа повеќе од 1000 учесници, гости и други присутни граѓани. Во име на домаќинот – Здружението на пензионери од Тетово, добредојде на учесниците и на гостите прв им посака претседателот на Собранието на ова здружение **Гојко Ефоски**, а претседателот на Извршниот одбор **Шабан Азизи** ги поздрави учесниците и присутните на албански јазик. „Вашиот домаќин, градот Тетово е мултиетничка средина. Овде живеат Македонци, Албанци, Турци, Роми, Срби, Босњаци и други етнички припадници, кои го развиваат градот и градат заеднички живот. Така е и во Здружението на пензионери“, – рекче покрај другото Азизи. Во име на градот домаќин и Локалната са-

моуправа се обрати **Ахмет Ќазими**, раководител на Секторот за јавни дејности, кој на албански и на македонски јазик ги пренесе искрените поздрави од гардоначалничката Теута Арифи и го истакна задоволството што присуствува на оваа голема пензионерска манифестија.

Во поздравниот збор, претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, истакнувајќи го значењето на спортските активности во третата добра, нагласи дека оваа пензионерска спортска олимпијада не е само натпревар и покажување на психофизичките можности, тука таа е празник и гордост за секој учесник, но и за сите пензионери.

На присутните им се обрати и министерот за труд и социјална политика **Диме Спасов**, кој истакна дека и натаму ќе продолжи добрата соработка на Министерството со Сојузот и здруженијата на пензионери од Република Македонија со единствена цел да се зголемат можностите во решавањето на актуелните проблеми, да им се помогне на пензионерите во остварувањето на правата што им припаѓаат и да им се подобри квалитетот на животот и стандардот во целина. Потоа, со посебно задоволство и радост, министерот Спасов заедно со претседателот Аргировски го прогласија првенството за отворено, а начинот на спроведувањето на натпреварите во 11 спортски дисциплини: стрелаштво, шах, пикадо, тегнчење јаже, трчање, фрлање гуле, скок од место, табла, домино, двобој и трбој, го објасни **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ.

Натпреварите започнаа со посебен ентузијазам и максимално загање на сите учесници, а најдобри резултати во поединечна и екипна конкуренција и оваа година постигнаа претставниците на ЗП Охрид и Дебрца. Четири години по ред тие не го препуштаат првото место, а преодниот пехар и сега им им припадна. Честитајќи им ја победата, на завршната манифестија пехарот им го врачи претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**. Победниците ја поделија радоста со останатите учесници и сите се придружија кон веселбата, во која посебна живост внесоа познатите естрадни пејачи **Иrena Спасовска** и **Круме Спасовски** пријдружувајќи ги познатиот музички бенд од Тетово. Во ова импресивно спортско натпреварување и незаборавно дружење на учесниците, свој придонес имаше и водителката **Божана Кулавкова**, новинарка од Велес.

**М. Димовски**



## 19-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ТЕТОВО

### Обраќање на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски

**П**очитувани учесници на 19-тите републички пензионерски спортски натпревари кои што за прв пат во двадесетцетата историја на пензионерската Олимпијада ги одржуваат во градот под Шара, во Тетово.

Драги гости, пријатели на пензионерската популација, дозволете ми најпрвин во името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и во мое лично име на министерот за труд и социјална политика Диме Спасов искрено да му го честитам повторниот избор на оваа многу значајна функција и да се заблагодарам за прифаќањето да биде покровител и свечено да ја прогласи за отворена оваа наша најголема пензионерска спортска манифестија.

И во оваа свечена пригода, не може, а да не се истакне дека со министерот Спасов, а со тоа и со Владата на Република Македонија, имаме многу успешна соработка во интерес на сите пензионери во нашата држава.

Оваа најголема спортска пензионерска манифестија во нашата земја ја одржуваат по повод 8-ми септември Денот на независноста на Република Македонија и 20-ти септември Денот на пензионерите на Македонија. Пензионерите со посебен питет и восхит ја очекуваат 23 годишнината од осамостојувањето на државата, а со нова светлина ја одбележуваат и 68 годишнината од зародиштот на пензионерското организирање во нашата земја.

Во изминатите години СЗПМ, како најмасовна невладина, неполитичка, мултиетничка асоцијација значително придонесе многубројното членство, благовремено и точно да биде информирано, да ги афишира своите проблеми и постигања, а со тоа да ја анимира јавноста и државата за заштита и унапредување на правата од



пензиското и здравственото осигурување, за подобрување на стандардот, за создавање на услови за активно и достоинствено стареење. Со своите активности и резултати, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија прерасна во почитувана граѓанска организација, позната кај нас, но и во Европа.

На тој факт укажува и оваа пензионерска олимпијада на која преку селективност на натпреварите во здруженијата и на осумтте регионални игри, за учество се изборија рекордни 400 натпреварачи, од исто така рекорден број на 47 здруженија на пензионери. Секако, и во овие дождливи услови, со сигурност може да се очекуваат нови добри резултати, а посебно на летото на меѓусебното дружење, на ширењето на приятелствата и соживотот што е наш императив и еден од главните цели и приоритети.

Пензионерската спортска олимпијада не е само натпревар и покажување на психо физичките можности на припадниците на третото добра. Таа е празник и гордост за секој учесник, но и за сите пензионери.

На сите вас, на сите пензионери им ги честитам престојните празници, а на натпреварувачите им пожелувам добри резултати.

### Обраќање на раководителот на Секторот за јавни дејности во општина Тетово Ахмет Казими

Почитувани пензионери,  
Имам особено задоволство во името на градоначалникот на Општина Тетово, Теута Арифи, да ве поздравам и да присуствуваам на 19-ти Републички пензионерски спортски натпревари во чест на 8-ми септември, Денот на независноста на Република Македонија и 20-ти септември, Денот на пензионерите.

Задоволство е да се биде со Вас. На овој начин давате пример за младите генерации како треба да се негуваат и унапредуваат спортските натпревари.

Желбата да се учествува на вакви игри е доказ дека годините не се пречка за здрав спорчки дух, а дружењето и во третото добра – главен мотив за учество на натпреварите.



Општина Тетово со задоволство ги поддржува активностите на Сојузот на пензионери. Без Вашата мудрост нема успех и напредок, а ние како општина и во иднина ќе стоиме зад Вашите проекти. Ви посакувам здравје, долг живот и многу среќа во натпреварите.

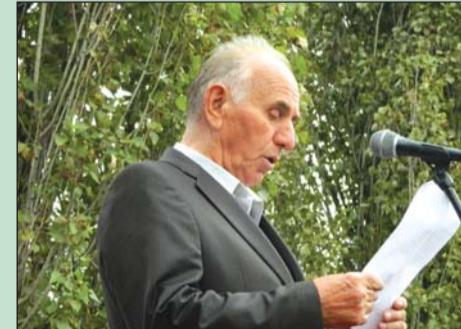
### Обраќање на претседател на Собрание на ЗП Тетово Гојко Ефтошки



Драги пензионери, почитувани гости,  
Се наоѓаме пред завршетокот на оваа ДЕВЕТНАЕСЕТА по ред спортска манифестија, што ја нарековме ПЕНЗИОНЕРСКА ОЛИМПИЈАДА. Овде во Тетово, во кругот на гигантот на текстилната индустрија на Македонија, ТЕТЕКС, своето знаење, вештина и издржливост ќе ги манифестираат 400 спортисти – пензионери во 21 дисциплина во машка и женска конкуренција, како прваци на осумте регионални спортски натпревари. Две причини има за тоа зошто овие натпревари ги нарековме ПЕНЗИОНЕРСКА ОЛИМПИЈАДА. Прво е масовноста. На регионалните натпревари учествуваат 1.714 пензионери, и второ, одушевување е да се гледа како сите натпреварувачи сакаат и постигнуваат солидни спорчки резултати.

И во оваа прилика сакам да нагласам дека спортската активност е привилегија на здрав организам. Спортувањето го јакне човечкото тело. Посебно заслужува што е благотворно за луѓето од третото добра, на кои спортувањето има

### Обраќање на претседател на ИО на ЗП Тетово Шабан Азизи



силно влијание за побавно стареење.  
Во претходните 18 републички спортски натпревари, тетовските пензионери осум пати беа колективни победници и спаѓаат меѓу иницијаторите за нивно организирање. Меѓутоа, за прв пат сме домаќини на натпревари на државно ниво. Сакам да истакнам и тоа дека нашиот придонес е и во пренесување на спорчкиот дух во сите пензионерски средини, што услови да имаме се послина конкурренција.

Вашото домаќинство, градот Тетово е мултиетничка средина. Овде живеат Македонци, Албанци, Турци, Роми, Срби, Босњаци и други кои го развијаат градот и градат заеднички живот. Така е и во Здружението на пензионери. Нашиот град има богато историско и културно минато, вековна традиција на заеднички живот, што го прави поразличен од сите други, но и попривлечен за секој добронаемерник.

Дозволете ми на крајот уште еднаш сите да ве поздравам, а посебно гостите.

### Свечено обраќање на министерот за труд и социјална политика Диме Спасов

**П**очитуван претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, почитувани пензионери, почитувани гости!

Пензионерите се мудрост и искуство. Вие сте градители на Република Македонија и чувари на вистинските вредности! Затоа со огромна почит се обракам на отворањето на 19-тите Републички пензионерски спортски натпревари во организација на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.

Вашот Сојуз во текот на своето постоење се разви во една од најбројните организации во земјата која достоинствено ги промовира, но и ги застапува правата и интересите на пензионерите и го поттикнува нивното интегрирање во социјалниот живот и севкупните општествени текови. Со активностите кои континуирано ги реализира и во кои ги вклучува своите членови преку организирање на различни настани од социјален, културен и спортски карактер, Сојузот е жив организам каде пензионерот го добива заслуженото место и внимание.

Организирањето на денешната манифестија по 19-ти пат, покрај тоа што овозможува дружење и рекреација на пензионерите, значи и можност повеќе за споделување на искуства.

Оттука, со посебно задоволство Министерството за труд и социјална политика е покровител на Републиките пензионерски спортски натпревари и секогаш во рамките на можностите ќе поддржува реализација на настани и програми кои се однесуваат на пензионерите и нивните интереси.

Би сакал да истакнам дека пензионерите се значајна алка во социјалниот живот, бидејќи располагаат со искуства и знаење и се директно заслужни за развојот на нашата држава. За мене како ресорен министер, соработката на државните институции со невладиниот сектор е клучен фактор во развојот на една демократска држава како што е Република Македонија, а особено кога се работи за социјалните права и интереси. Во тој правец сакам да потврдам дека приоритет на Владата и на Министерството за труд и социјална политика е безбедување достоинствен живот на старите лица и пензионерите.

Почитувани,

Економската криза во Европа имаше влијание и врз социјалното осигурување, особено врз пензиите и нивната исплата во огромен број на држави. Некои држави преземаат рестриктивни мерки во пензиското осигурување кое придонесе намалување на правата или „замрзнување“ на висината на пензијата за неколку години. Но, за разлика од другите држави, во Република Македонија пензиите се исплатуваат редовно и се врши усогласување и континуирано зголемување. Почнувајќи од 2006 година до сега просечната пензија се зголеми за 62%, а најниската пензија од 2006 година до сега се зголеми за 76%. Исплатата на пензиите, континуирано и постојано се врши во првата седмица од месецот, што значи дека она што го ветивме го остваруваме постојано.

Во 2014 година се изврши усогласување на пензиите за 5%, односно од март 2014 година со исплатата на фејруарската пензија секој пензионер доби дополнително усогласување на пензијата од 600,00 денари. Во Управниот одбор на Фондот на ПИОМ има претставник од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Преку учеството во управниот одбор Сојузот е дел од процесот на управување со работата на Фондот на ПИОМ.

Во рамките на програмските активности за обезбедување социјална заштита и социјална сигурност на старите лица и во 2014 година се реализира Проектот „Бањско-климатска рекреација на корисници на пензија“. Потреба-



та од продолжување на проектот проилегува и од интересот којшто корисниците на пензија го изразија со користење на услугите минатите четири години на истиот. Проектот продолжува со негова реализација во наредниот период, при што годинава ќе бидат опфатени 5500 пензионери и со тоа од почетокот на проектот во 2010 година, заклучно со оваа година оваа бесплатна услуга ќе ја искористат над 27 600 пензионери.

Од следната година започнуваме со спроведување на новиот проект „Бесплатен туристички викенд на корисниците на пензија“. Со овој проект ќе се овозможи рекреација на корисниците на пензија и нивен квалитетен социјален живот, а истовремено ќе се развива туризмот. Преку овој проект ќе бидат опфатени до 3000 корисници на пензија.

Водиме постојана грижа за повозрасните лица со цел да има поголема исполнетост на нивното слободното време и поголема нивна независност во секојдневното живеење. Поаѓајќи од потребата за оформување дневни центри за старите лица во местото на живеење, развивајме мрежа од дневни центри како социјални сервисни служби за стари лица. Во 2014 година отворивме три дневни центри, но и понатаму планираме да продолжиме со истиот интензитет. Со овој проект имаме за цел да ја подобриме социјализацијата на повозрасните лица преку нивна секојдневна комуникација и дружење.

Воведовме низа поволности за отворање на приватни старски домови при што интересот за инвестирање е се подголем и се отвораат се повеќе вакви установи. Исто така, заедно со Министерството за здравство го започнуваме проектот за домашна грижа на стари лица, за оние кои што се во потешка здравствена положба.

Покрај другото, Владата во соработка со градот Скопје овозможи бесплатен превоз во градскиот јавен сообраќај во Скопје во вторник, петок, сбота и недела.

Исто така го стартувавме проектот за бесплатен викенд еднаш во месецот за превоз на старите лица во железничкиот сообраќај во Република Македонија. Сите лица мажи над 64 години и жени над 62 години имаат право на бесплатен превоз во повратен правец во определен викенд во месецот.

На крајот сакам да потенцирам дека и во иднина ќе продолжиме да ја унапредуваме соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија не само во овие проекти, туку и во други активности и проекти, со единствена цел, да го подигнеме животниот стандард на пензионерите и нивното вклучување во социјалниот живот.

Министерството за труд и социјална политика дава отворена поддршка и на сите невладини организации, општини и организации кои работат на полето на заштитата на старите лица и целосно сме подгответи за уште поинтензивна соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Почитувани, Ви посакувам убави моменти на оваа манифестија и овој ден да го поминете во дружење и радост. Воедно Ви го честитам празникот на нашата државност 8-ми септември и 20-ти септември, денот на пензионерите во Република Македонија. Да сте живи и здрави, и да се среќаваме уште многу години.

## 19-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ТЕТОВО

**Охриѓани пак победници**

Стрелаштво



Стрелаштво



Шах



Шах



Пикадо



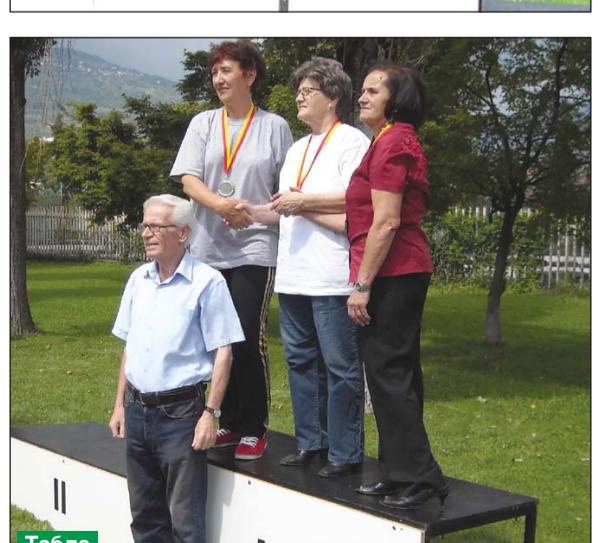
Пикадо

**Н**а 19-те републички пензионерски спортски натпревари, кои се одржаа на 6-ти септември 2014 година, на терените во комплексот „Тетекс“ – Тетово, се натпреваруваа 400 најдобри спортисти (208 мажи и 192 жени) од 47 здруженија на пензионери од Македонија. Во мешне изедначена поединична и екипна конкуренција, најдобри резултати постигнаа натпреварувачите од ЗП Охрид и Дебрца и по четвортти пат едноподруго ја славеа победата. Кумановчани повторно го освоја второто место, како што и прилепчани третото, а домаќините од Тетово беа задоволни со четвртото место. Но, како течеа натпреварите?

Во стрелаштво со воздушна пушка **во женска конкуренција** најдобра беше екипата од ЗП Прилеп со 191 круг, пред ЗП Куманово (187 кругови) и ЗП ОВР – Скопје (186 кругови), а во **машка конкуренција** првото место го освои екипата на ЗП Кочани со 240 круга, втори беа охриѓани со 239 кругови, а трети битолчани со 232 круга. Медалите на победниците во женска конкуренција им ги врачи Ѓорѓи Серафимов, член на ИО на СЗПМ, а во машка конкуренција, Бесник Потеста, потпретседател на Собранието на СЗПМ.

Во дисциплината **шах во женска конкуренција** првото место го освои екипата на ЗП Центар – Скопје, пред ЗП Македонска Каменица и ЗП Струга, а во **машка конкуренција** ѓорчепетровци го однеса златото, додека среброто им припадна на кочанчани, а бронзата на ЗП Куманово. Медалите ги врачија Методија Тошевски, потпретседател на ИО на СЗПМ и Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ.

Во **пикадо во женска конкуренција** најдобра беше екипата од ЗП Свети Николе, пред ЗП Пробиштип и ЗП ОВР – Скопје, а во **машка конкуренција** најдобра беше екипата од ЗП Куманово, пред ЗП Охрид и ЗП Тетово.

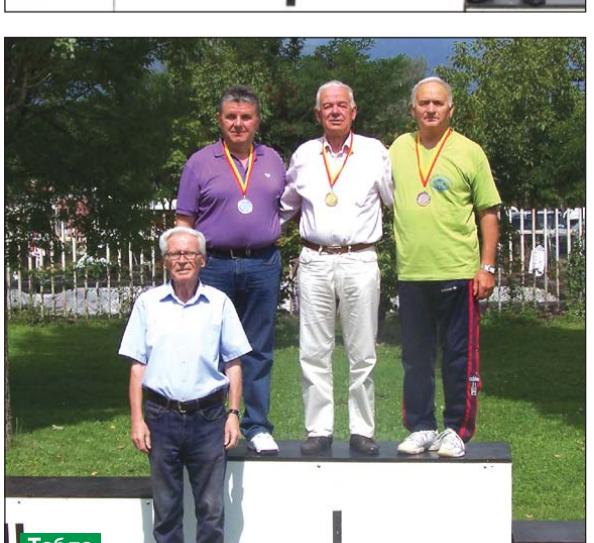
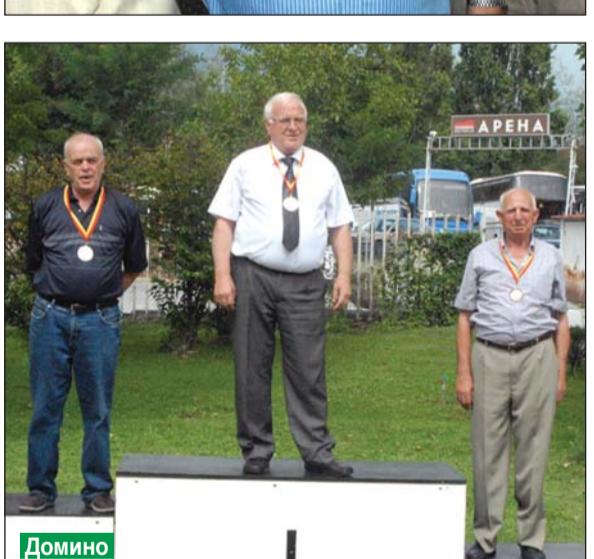


**нција** победниците од Гази Баба зад себе ги оставија натпреварувачите од ЗП Крушево и ЗП Богданци. Медалите на најдобрите учесници им врачија Илија Адамоски и Ѓорѓе Андонов, членови на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината **тегнење јаже во женска конкуренција** припадничките на ЗП Гази Баба од третото се искачија на првото место, тетовци го повторија минатогодишниот успех задоволувајќи се со второто место, а штипјани го освоја третото место. Во **машка конкуренција** натпреварувачите од Гази Баба, трипати по ред го освојуваат првото место, втори беа кочанчани и трети тетовци. Медалите ги врачија Стојан Насевски и Стево Бојаџиев, членови на ИО на СЗПМ.

Во **фрлање ѕуле во женска конкуренција** победничката од минатата година Марија Каракамишева од ЗП Богданци, повторно застапана на првото место, а третопласираната Јабланка Веселиновска од ЗП Тетово се искачи на второто, додека третото место го освои Милица Андревска од ЗП Солидарност – Аеродром. Во **машка конкуренција** најдобар беше Блажо Станојков од ЗП Куманово, Гласе Симоновски од ЗП Неготино го освои второто место, а третото, Ѓорѓи Радевски од ЗП Солидарни пензионери – Илинден. Медалите ги врачија Љубица Кузмановска, член на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ.

Во дисциплината **трчање жени до 60 години**, првото место и припадна на Љупка Трифуновска од Охрид, второто на Галаба Георгиева од Штип, а третото на Петрунка Ѓорѓиевска од Македонска Каменица. Во истата дисциплина, но во категоријата **над 60 години**, најдобра беше, Павлина Каичева од Струмица пред Благица Миркулоска од Охрид и Радица Симевска од Гочче Петров. Во



Табла

## 19-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ТЕТОВО

**машка конкуренција во трчање до 60 години** најбрз беше Ристо Нетков од ЗП Штип пред Нијази Тахири од ЗП Тетово и Моме Цветановски од ЗП Куманово. Во категоријата **над 60 години** победи Блаже Србиновски од Охрид, втор беше Љубе Павлов од Кавадарци, а трет Драги Ефремов од Виница. Медалите, во категоријата до 60 години жени и мажи, ги врачи Шабан Азизи, а над 60 години во двете категории, Јордан Костадинов, двајцата членови на ИО на СЗПМ.

Во поединичната дисциплина **скок од место** се натпреварува само мажи и, како и минатата година, најдалеку скокна Марјан Николовски од ЗП Охрид, пред Ѓорѓи Николов од ЗП Кочани и Рашид Идризи од ЗП Чайр. Медалите им ги врачи Руфат Рамадани, член на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината **домино во женска конкуренција** најдобра беше Љубица Настоска од Струга, пред Даринка Стојкова од Радовиш и Ратка Спасовска од Пробиштип. Во **машка конкуренција**, за првото место се избори Фејзи Рустеми од Тетово, за второто Ристо Данчев од Битола и за третото Симо Манев од Свети Николе. Медалите ги врачи Гојко Ефтоски, претседател на Собранието на ЗП Тетово.

Првото место во **табла - жени** го освои Тодорка Савова од ЗП Солидарност – Аеродром, второто Славица Јованова од ЗП Прилеп и третото Снежана Атанасова од ЗП Свети Николе. Во **машка конкуренција** најдобар беше Никола Атанасовски од Крушево, пред Стојан Петковски од Охрид и Миливоје Крстевски од Куманово. Медалите им ги врачи Доне Тодоровски, член на ИО на СЗПМ.

Во најмашката дисциплина **тробој**, првото место го освои Ѓорѓи Јаневски од ЗП Охрид, второто Симе Цветкоски од ЗП Прилеп и третото Дobre Билболовски од ЗП Гостивар. Во најтешката дис-

циплина **двобој жени** победи охриданката Верица Пулеска, второ место освои Јасминка Тодоровска од ЗП Куманово, а трето Снежана Стевковска од ЗП Гази Baba. Медалите ги врачи Александар Захариев, член на ИО на СЗПМ.

Според Правилникот, во трите дисциплини: **стрешаштво, шах и пикадо во женска и во машка конкуренција**, беа прогласени и најдобрите поединци на кои претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски им врачи посебни пехари. Епитетот најдобри меѓу најдобрите го заслужија: Вера Димитровска (ЗП Прилеп) и Тоше Јанкуловски (ЗП Охрид) – **стрешаштво**, Лилјана Славевска (ЗП Центар) и Ристо Крстев (ЗП Ѓ. Петров) – **шах**, Тања Михајлова (ЗП Св. Николе) и Насте Игњатовски (ЗП Гази Baba) – **пикадо**.

Натпреварите беа мошне добро организирани и се одвиваа според програмата, а на крајот сите ја славеа победата на најдобрите. Преодниот пехар на победниците од ЗП Охрид и Дебрца на заедничката прослава им ги врачи претседателот на СЗПМ Драги Аргировски. Видно задоволен и воодушевен од постигнатиот успех, претседателот на ИО на Охридското здружение **Ѓорѓи Трпчески** им се заблагодари на учесниците за вложениот труд и вети дека припадниците на ЗП Охрид со навремени и интензивни подготвоки ќе ја продолжи традицијата во постигнувањето високи резултати на пензионерската спортска олимпијада.

Текст и фотографии:

Мендо Димовски

Зоран Андреески - Трио маркетинг

Петар Андреевски



Тегнење јаже



Тегнење јаже



Гуле



Гуле



Тробој



Двобој



Двобој



Најдобри поединци



Трчање до 60 години



Трчање до 60 години



Трчање над 60 години



Трчање над 60 години





Тел. 070 279 859; 02/2436 700  
Бул. Јане Сандански 79а пок. 5  
Аеродром, 1000 Скопје

## ЕКСТРА ПОНУДА!!! **ОДМОР - РЕЛАКСАЦИЈА - ЗАБАВА**

7 ДЕНА (6 НОЌИ) ВО УЛТРАМОДЕРНИОТ, 4 СВЕЗДИ

### **HOTEL MOUNTAIN DREAM - SPA CENTER**

Банско, Бугарија, 15-21 Ноември. Цена по лице 125 ЕУ



- Сместување во хотел со 4\* Маунтайн Дрим во Банско во апартмани со 4 легла, апартманите се со по 2 соби 55м2 и одделени со врата и кујна целосно опремена со кујнски прибор. Сместувањето е на база ноќевање со појадок шведска маса.

- На располагање на гостите е најголемиот покриен базен во Банско, фитнес сала, цакузи, сауна парна и турска бања. Хотелот располага со лоби бар, ресторант меана и спа центар.

- Во цената е вклучен превоз со туристички автобус Скопје-Банско-Скопје со попатна посета на Благоевград, како и излет со риболов на пастрмки со можност за ручек. За сите заинтересирани секој ден се организира бесплатен превоз до минералните бањи Римска бања и Добриниште, таму се плаќа само за влез.

- Во цената е вклучена и жива музика донесена од Скопје која ќе ги забавува гостите во вечерните часови.

Вашата пензија  
секогаш навреме.

**НЛБ Сребрен пакет**



#### НЛБ Сребрен пакет

- VISA Electron дебитна картичка
- ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
- Зегин - НЛБ Тутунска банка картичка
- Кредитни картички

- Трајни налози
- Сребрен кредит за пензионери
- Депозити за пензионери

*Здравје јошиш!*



NLB Тутунска банка

#### Поволности

- Пензија на првиот работен ден во месецот
- Плаќање на рати без камата во сите аптеки на Зегин
- 3% попуст во BEPO маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката

**NLB** Тутунска банка



## Три новини од ФЗОМ кои се однесуваат на лековите на рецепт

**П**рвата новина се однесува на лекови на рецепт пропишани од дежурен лекар.

Од 1-ви септември 2014 година лекарите во дежурните лекарски служби во здравствените домови ќе можат да пропишуваат лекови на рецепт на товар на ФЗОМ уште четири лекови (антивиротици и антибиотици) и тоа од следната генерика:

1. Aciclovir, таблети;
2. Aciclovir, крем;
3. Dexamethasone+Chloramphenicol, капки за очи;
4. Ciprofloxacin, капки за око и уво.

Сега 50 генерики со различна форма, односно, 142 лекови по заштитено име, од кои 15 се нови дополнети лекови, дежурните лекари ќе можат да ги пропишуваат на рецепт на товар на ФЗОМ. Лековите се наземети за терапија за желудник, стомачни тегоби, срцеви заболувања, антивирусна терапија, антибиотици, антиревматици, лекови против болка и покачена телесна температура, седативи, лекови за респирааторни заболувања и лекови за алергија.

**Втората новина се однесува на организирањето дежурни аптеки по градовите**

За обезбедување на континуирана здравствена заштита за осигурените лица нокќе, сабота, недела и државни празници, приватните здравствени установи – аптеки кои

имаат склучен договор со ФЗОМ договорено е да организираат дежурства.

Со новата одлука за организирањето дежурства во аптеките од 1-ви септември 2014 година дежурствата ќе се спроведуваат на следниот начин:

1. Континуирани дежурства – Скопје, Битола, Куманово, Прилеп, Тетово, Охрид, Струмица, Велес, Штип и Гостивар.

2. Комбинирани дежурства – Струга. Континуираните дежурства во аптеките се спроведуваат во период од месец јуни до месец август во годината, а останатиот период од годината дежурствата се спроведуваат во аптека по телефонски повик.

3. Во останатите градови/насели места во државата, дежурствата се спроведуваат по телефонски повик, односно лицето определено за дежурство во аптеката по телефонски повик издава лекови на осигурено лице во просториите на аптеката. За организираните месечни дежурства, аптеките доставуваат распоред до дежурната лекарска служба. Распоредот на дежурства за тековниот месец на аптеките, се објавува на веб страницата на ФЗОМ ([www.fzo.org.mk](http://www.fzo.org.mk)).

**Третата новина е олеснување за рефундациите за лекови од Позитивната листа**

За олеснување на надоместокот на средства (рефундации) за лекови од Позитивната листа купени од странство, Управниот одбор на ФЗОМ донесе и одлука за измена во Позитивната листа од формално-правен карактер со кој се обезбедува еднаков третман на осигурениците за остварување на правото на надоместок на средства за купени лекови во РМ или странство. На осигурениците ќе им се надоместуваат средства за лек од Позитивната листа кој бил купен во странство, без разлика дали лекот е во промет во РМ или не. Одлуката на Управниот одбор на ФЗОМ е во постапка на добивање согласност од министерот за здравство, а ќе стапи во сила и ќе се применува по објавување во Службениот весник на РМ.

Во практика ова ќе значи дека доколку осигуреникот купил лек кој не е регистриран во државата, а се наоѓа на позитивната листа, Фондот ќе може да му надомести средства за тој лек. Со оваа потешкотија осигурениците се соочија откога Фондот дозволи на позитивната листа да бидат сите јачини за одреден лек, а истиот лек не е регистриран во Македонија, но лекот го има во околините држави.

Овие три новини претставуваат посебна поволност за пензионерите чие здравје е нарушуено во третото добра. **K.C.A.**

Интервју со Спирко Николовски, претседател на ЗП Куманово

## Постигнувањата се резултат на успешното раководење

**ЗП Куманово е едно од најактивните во Сојузот на ЗПМ. Кажете ни накусо за настанувањето и повеќедеценското опстојување?**

– Здружението на пензионерите е формирано 1946 година. Тоа е едно од основоположниците на Сојузот на ЗПМ. Речиси во сиот седумдесетиен период остваруваше континуиран организацион и активен творчески живот. Во своето делување посебна ренесанса доживува од пред десетина години. Ова Здружение се вбројува меѓу најразвиените во нашата држава. Во него членуваат близу 13 илјади пензионери, организирани во 34 органацији на подрачјата на општините Куманово, Липково и Старо Нагоричане.

**ЗП Куманово се издвојува по обемот, по разновидноста во дејствувањето и секако, по високите резултати. Врз која основа се темели ваквата активност?**

– Високите резултати се должат на програмските задачи, утврдени за секој одделен сегмент, во интензивноста на раководството на сите нивоа, на волонтерската работата, одговорниот однос, отчетноста и транспарентноста пред пензионерите, како и комуникацијата со ограночите.

**Има мислења дека сте најактивни во културните дејности, во спортот, рекреативните движења и информирањето, на сметка на здравствено-социјалните и хуманитарните активности. Кој е вашиот одговор?**

– Тие што површно ја познаваат работата на нешето Здружение, извлекуваат паушални неаргументирани мислања. Културата и спортот се многу атрактивни, видливи и за нив повеќе се пишува и говори во јавноста. Меѓутоа, состојбата е сосема поиздравана. За илустрација ќе најдем дека за најфункционалните потреби на пензионерите, (помош на болни и изнемошти лица, бањско-рекреативен одмор, социјални потреби, рекреација и сл.) се планирани и се исплаќаат повеќе од две третини од вкупните финансиски средства. Во овој сегмент, подолг би бил списокот да ги наведувам активностите, но во куси приди поделкувам дека во спрота со Црвенот крст спроведуваме проект „Мал чин – голема помош за стари лица“. Во оваа „Година на солидарноста 2014“ се одвиваат повеќе собирни акции, предавања за едукација од областа на здравството, како во градот, така и во руралните ограночи.

**Изнесениот коментар, секако е во функција на постигнувањата во наведените сегменти, ЗП Куманово посебно е препознатливо во културно-уметничките активности. Што имате за тоа да кажете?**

– Да, во овој сегмент сме најактивни и препознатливи во земјава и надвор од неа. Формирано е КУД, кое во изминатите 13 години приреди над 320 јавни настапи, од кои 4 во Бугарија, во Србија, и по два во Хрватска, во Словенија и Албанија. Во друштвото има секции, чиј ани-

матор и предводник е Комисијата за културно-уметнички самодејствији. Имаме настапи на фестивали, концерти, ревии, промоции на книги, изложби, поетски вечери и сл. Но, во последните 5 години, Драмската работилница стана феномен во рамките на пензионерското творештво. Толку активна група нема не само во Македонија, туку нема ниту на Балканот, па дури Европа. На репертоарот се поставени и се одиграни над 45 претстави, речиси во сите градови во Источна Македонија и во Врање, Србија.

**Кумановското здружение се вбројува меѓу поуполните и во областа на спортот, што се потврди и на 19-тиот Републички спортски натпревар во Тетово. Кажете нешто и за тој дел од вашите активности.**

– Комисијата за спорт при ЗП Куманово застапува чиста десетка за своите активности. Нашите спортистите се вбројуваат меѓу првите три здруженија од Република-ва. Тоа е резултат на редовните тренинзи во сите дисциплини, како и многубројните натпревари. На најуспешните спортисти им се ододолжуваат на традиционалната Новогодишна забавна вечер, при што на транспарентен начин им доделуваме благодарници, дипломи и пехари.

**Вашето здружение соработува со повеќе здруженија во нашата земја и со странство. Какви се вашите исклучувања кои можат да послужат за пример?**

– И во оваа област имаме позитивни искуства. Ние сме отворени за соработка. Нашите постигнувања привлекуваат повеќе здруженија за соработка, за размена на искуства. Тоа има повеќеслојна придобивка зашто учиме едни од други. На пример, со ЗП „Гази Баба“ соработуваме повеќе од една деценија. Од пред две години се појавијаме со Здружението на воени пензионери од Скопје. Интензивна соработка одржуваат со: ЗП Прилеп, ЗП Кочани, ЗП Велес, Радовиш, Штип, Неготино, како и со скопските здруженија. Плодна соработка имаме со здружението на Младите пензионери од Битола и Куманово, како и со Здружението на Македонците „Вардар“ од Општината Медијана од Ниш.

**Со вашето лично и ангажирањето на раководството придонесувате во зголемувањето на популарноста и афирмацијата на здружението. Што ве мотивира?**

– При преземањето на оваа одговорна функција во 2011 година, сите од раководството и органите, се обврзавме со несмалено темпо да го продолжимо континуитетот на активностите. Така е за време на целиот мандат. Остварувајме редовни контакти со раководствата на ограночите и редовно ги информираме за се. Исто така соработуваме со локалните самоуправи, со невладиниот сектор, како и телата и комисиите на СЗПМ.

**Разговорот го водеше Мендо Димовски**



## ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ Објективно стратешко планирање

**Н**а една од последните седници на Управниот одбор на Фондот на ПИОМ беше разгледан предлогот на Стратешкиот план за периодот од 2015 до 2017 година и истошто беше едногласно одобрено дека ваквите квалитетни предвидувања се прават на време, значи сите идни промени, особено на финансиско-економски план подготвено да се дочекаат и, се разбира, негативните последици одговорно да се спречат во интерес на сегашните и идни пензионери.

Во оваа прилика, а за подобро разбирање на тригодишното предвидување кон каде ќе се движат правите на развој на Фондот на ПИОМ, ќе се задржиме само на неколку сегменти, за кои е оценето дека и во иднина ќе бидат во центарот на внимание. Имено, што се однесува до оптимални услови за живеење во домовите за корисници на пензии. Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Изготвувачите на овој Стратешки план, соодветно внимание му посветиле и на прашањето за обезбедување оптимални услови за живеење во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии. Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста на пензионерите во домовите за корисници на пензии.

Според планерите, тоа ќе се обезбеди и се поддржи самостојателноста

## Пензионери од Охрид, Битола и Куманово гости на ЗП Врање

Православниот празник „Свето преображение Господово“, кој е празник на ЗП и на градот Врање и оваа година, на 19 август беше пригодно одбележан. На свеченоста присуствуваа околу 270 пензионери, гости и претставници од јавниот живот на градот Врање, меѓу кои потпретседателот на СЗПС и пратеник во српскиот парламент Мирољуб Станковиќ, почетниот претседател Зоран Алексиќ и делегациите на здружениите на пензионери од Македонија, од градовите Охрид, предводени од секретарот Стефан Владимиров, од Битола со претседателот Томе Илиоски и од Куманово со потпретседателката Љубица Кузмановска и секретарот Ристо Даутовски.

Присутните гости, пријателите од здружениите градови и претставниците од јавниот и културниот живот ги поздравија претседателката на ЗП Врање, Мира Трајковиќ. Во својот пригоден говор таа истакна дека Здружението годинава одележува 68 години од

формирањето, и дека има голем број членови за коишто се грижи и прави напори пензионерите да бидат почитувани, да бидат физички и духовно активни. ЗП Врање, кое брои над 8.000 пензионери, има формирано повеќе клубови и секции, од коишто најактивни се Шаховскиот клуб, Фолклорната секција при Активот на пензионерки, која со успех ги популаризира народните песни и обичаи од своето поднебје, а има настапувано на многу концерти во земјата и странство. Активот на жени се истакнува во организирањето хуманитарни акции, особено за децата кои не се згрижени или се без родители. По обичај, на свеченоста по поздравите говори на претставниците од здружениите ЗП од Македонија и други градови, беше кршена погачата, како чин на близокост и долговечност во актуелната и натамошната соработка. Свеченоста заврши со богата фолклорна програма проследена со песни и игри во интерпретација на КУД „Врање“ и групата „Биоритам“. К. Спасески

ЗП Пробиштип

## Летување за паметење

Во текот на годината што одминала ЗП Пробиштип правеше и прави напори да ги задоволи желбите на своите членови кога се работи за посета на атрактивни, значајни и непознати локалитети каде не биле до сега. Орга-



низираше и бројни активности, се со цел да анимира што поголем број пензионери, да им го исполни времето, да им овозможи дружење со своите врсници и да им го разубави старењето. Исто така, здружението даде посебен придонес во заштитата на животниот стандард на пензионерите преку разни форми на хуманитарни активности, испракање на бањско лекување, снабдување со дрова по поволни услови, дојделување еднократна помош на болни и социјално загрозени семејства и друго. Покрај тоа, годинава на стотина пензионери Здружението им овозможи, под мошне поволнi услови, да заминат на четиридневен годишен одмор, на брегот на Охридското Езеро. Во вкупниот аранжман од три ноќевања, три појадока, три вечери и превозот, здружението учествуваше со 20 отсто финансиски средства, така што, за четиридневното летување, кое траеше од 7-ми до 10-ти август, пензионерите

М. Здравковска

ЗП Делчево

## Зголемени активности

Во Делчево, малото градче во најисточниот дел на Република Македонија, кое гордо го носи името на нашиот познат македонски револуционер и идеолог Гоце Делчев, дејствува и истоименото здружение на пензионери, членка на Сојузот на ЗПМ. Оваа година ЗП Делчево поинтензивно се вклучи во активностите предвидени со Програма за работа и сите планирани задачи досега ги има во целиот реализирано. Посебно се истакнува во организирањето спортски активности, а на вакви манифестации и средби учествува нашата Република. Тука се и разните дружења, посети, екскурзии



како во нашата земја така и во странство. На тој начин животот на пензионерите во Делчево станува поубав, поинтесен и позабавен.

На 27.07.2014 година Здружението на пензионери од Делчево, поточно Активот на пензионерки, на чело со претседателката Снежана Спасеска организираше еднодневна екскурзија во соседна Република Бугарија. Беше посетен „Рилскиот манастир“ и неговата околина. Посетата беше успешно реализирана. Пензионерите беа одушевени од убавините и чистиот воздух на планината Рила и манастирот „Свети Јован Рилски“.

С. С.

Разговор со Ментор Коку, претседател на ИО на ЗП „Чаир“

## Работата дава резултати

Претседателе, најпрво, да се претставите. Кој е Ментор Коку?

– Роден сум во село Делогојди – струшко. Основно училиште завршив во Охрид, гимназија во Струга, а правен факултет во Скопје. По завршувањето на студиите се вработил и целиот работен век го поминав во правосудните органи, а само последните две години работев како адвокат. Пред три години заминав во пензија и веднаш се вклучив во работата и активностите на Здружението на пензионери „Чаир“, за да на 26 ноември 2013 година бидам избран за претседател.

Вие сте претседател на Извршниот Одбор на едно од постарите здруженија во Скопје. Оттука се наметнува прашањето и за негово кусо претставување?

– Здружението на пензионери „Чаир“ за време на своето постоење поминало низ повеќе искушненија, но сепак опстојувало и ги извршувало своите програмски задачи. Притоа посебно сакам да го потенцирам проблемот кој настанал со формирањето на скопските општини, односно територијалната подделба, така што дел од членството се прелива во новоформираните здруженија. Со помош на СЗПМ и со наше поактивно ангажирање се надевам овој проблем брзо да го решиме. Здружението дејствува и опстојува, организационо и законски функционира и сите активности се одвиваат според Статутот во кој се набележани облиците и делокругот на работа на органите и телата. Сакам да истакнам дека

Здружението денес е консолидирано и активностите се одвиваат без никакви проблеми. Затоа, мислам дека веќе за нашето Здружение доаѓаат поубави и посреќни денови.

Да се навратиме на обврските и задачите кои произлегуваат од програмата за работа на Здружението. На кои активности најмногу се фокусирате?

– Главно сите планирани активности во целост ги реализираме. Неодамна, организираме екскурзија до Струга и Охрид на товар на Здружението. Во 2014 година, која е прогласена за солидарна, акцент ќе ставиме на хуманитарно-здравствената заштита на пензионерите. Приоритет ни е доделување парична помош на болни, социјално загрозени и изнемоштени лица и пензионери со ниски примања. Оваа година, планираме да направиме две акции за доделување таква помош, врз основа на критериумите што ги изготвиме. Само да спомним дека сме мошне активни и во спортско – рекреативниот и културно-забавниот живот, при што остваруваме добра соработка со другите здруженија и СЗПМ. Исто така, создаваме амбиент на добра меѓусебна соработка и помеѓу членството и таквата атмосфера доведува до резултати.

Каква соработка остварувате со Локалната самоуправа?

– Што се однесува до соработката со локалната самоуправа, може да каонстатирам дека и покрај потпишаната спогодба за меѓусебна соработка, таа се уште не е на она ниво кое го очекуваме. Имаме



ветување дека ќе ни помогнат околу изнаоѓање простории за оградите и клубовите и друга помош, но сигурно се чека да се укажат услови и можности за тоа. За посредувачка реализација потребно е да формираме координативно тело кое ќе се грижи за решавање конкретни прашања. Со тоа каонстатирам дека соработката со општината е корисна и води кон перспектива.

Дали сте задоволни од сработеното за овие неколку месеци и какви се Вашите натамошни планови?

– Во периодот што остана зад нас, сметам дека постигуваме добри резултати. Притоа, резултатите не се само мои, туку се успех и на сите органи и тела. Малку ми преччат некој заостанати работи од порано, како што очекуваме пресуда за надомест на штета, направена од поранешното раководство, но и тоа ќе го надминеме. До крајот на годината планираме целосно да ја реализираме програмата за работа, а подлогорочни ни се плановите за активирање на ограноците и клубовите што ги формираме.

Васил Пачемски

ЗП Тетово

## 55 години неразделни

Годинава Томислав и Васка Србиновски од Тетово одбележуваат 55 години заеднички живот, поминат во меѓусебно разбирање и вистинска брачна слога. Одбележале „златна“ и „сребrena“ свадба, а на 12 јули, кога наполнија



55 години брачна заедница, имаа семејно собирање што води кон дијамантска свадба. Велат, можеби овие години не значат некое посебно бележење, сигурно ги има повеќе, но дека претставуваат единствен случај заеднички да го поминат живот, а истовремено да поминат многу време во ангажирање на разни слободни активности, особено настапи на хоро, потоа како актери-аматери, извидници и уште многу други волонтерски ангажирања. Нивната семејна кука е во стариот дел на Тетово, на улицата „Гоце Делчев“, а досега најмалку по една дневно пијат заедничко кафе со семејството Стерјовски или

надени кога бевме информирани дека ќе не прими и папата. Средбата ја поминавме во вистинско задоволство, а папата ни честиташе на високиот квалитет во хорското пеење на црковни песни“, велиат сопружниците Србиновски.

Во слободните ангажирања на Томислав забележуваме дека бил активен во младинската и извидничката организација, во комората на занаетчи на Македонија, поротник во Основниот суд во Тетово. Целиот работен век го поминал како стolar во ШИК „Јелак“, каде постојано членувал во стручниот колегиум или бил биран во органите на претпријатието. И Васка покрај работите обврски во шивачицата на конфекцијата во „Тетекс“, била бирана во органите, во централниот одбор, а во тетовскиот театар имала неколку забележителни настапи како статистка.

„Активностите надвор од семејството, ни дваа енергија, не дозволува „да останеме“, го ширевме пријателството и другарството во местата каде по било кој основ гостувавме. Сега продолжууваме со ангажирање во Здружението на пензионери. Учествуваме во повеќе активности, а сме чести патници на организираните екскурзии“, вели Томислав.

Освен во семејството, двајцата поминале повеќе години во културно-уметничките друштва „Радован Чоник“, „Ильо Антевски – Смок“, како пејачи во хороите, играорци или актери-аматери. Со хороите на овие друштва, како и со црковниот „Кирил и Методиј“, поминале повеќе од 20 држави во Европа. За нас, посебно доживување беше приемот од папата Павле VI во Ватикан – Рим. Таму гостуваше црковниот хор. Бевме пријатно изне-

С. Димоски

## „Гемицијката“ со најдобра баница

На Републиката средба на пензионерите во Елецен, на која годинава по третпат ЗП Македонска Каменица организираше дружење и натпревар во сукање „бабина баница“, учествуваа голем број претставници од повеќе здруженија на пензионери. ЗП Велес го претставуваше тричлената група „Гемици“ (Тодорка Петкова, Вера Гратчанка и Славчо Дегустаторот), кои се покажаа најдобри во подготвката на ова старо и посакувано македонско јадење. Првото место велшани го освоија благодарение на вештите раце на Тодорка Петкова, која најбрзо и најдобро ја подготви „бабината баница“.

На Тодорка не е ова прва „битка“ во сукање и победување. Уште во младоста била активна на фолклорно поле (член на КУД „Керамичар“), за играорците израбо-



тувала народни носии, везела и плетела облеки за рачно изработените кукли, учествувала на повеќе хуманитарни манифестации со домашни производи, во Тетово на Меѓуетничката средба, во Крушево, на „Бабино блакџе“ на „Велешко“...

Уште како тинејџерка сама подготвуваша јадење за многучленото семејство, и помагав на мајка ми, вели Тодорка и додава: „Некој другачки, сакајќи да пробаат од суканото, во шега ми велеа: – е, е, таа секогаш сука, ама, како во народната поговорка – сама осукала – сама опала.“

На разделбата и посакуваме уште многу успеси во сукањето и подготвувањето јадења, кои речиси секогаш таа ги споделува со другите. Веле Алексовски

ЗП Ново Село

## Еко средба по повод 1000 години од Самоиловата битка

В организација на Здружението на пензионери од Ново Село, на 10 август 2014 се одржа Еко средба по повод 1000 години од Самоиловата битка на планината Беласица и големиот верски празник Св. Пантелејмон. На оваа средба присуствуваа пензионери од повеќе здруженија и тоа од Стумица, Радовиш, Гевгелија, Штип, Св. Николе, Лозово, Берово, Делчево, Злетово, Пехчево, Виница и Валандово.

Еко средбата ја отвори претседателот на ЗП Ново Село Никола Калпачки кој изрази голем задоволство што на средбата присуствуваат голем број пензионери.

Во име на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија



се обрати Станка Трајкова, секретар на Извршниот одбор на Сојузот, која истакна дека СЗПМ под-

држува вакви средби бидејќи тие се можност пензионерите да излazeат од своите домови, да се дружат и да го збогатат својот социјален и културен живот. Со нивна-

та посета на овие простори пензионерите покажаа дека не треба да се заборават храбрите самоилови војници на чии гробови сега сугаат пурпурни цветови кои Сонцето нежно ги гали.

Пензионерите на овој ден имаа можност да ги посетат и познатите Колешински, Смоларски и Габровски водопади, како и Мокринските извори.

Заедничка веселба се одржа во ресторант „Сонце“ во с. Борисово каде учесниците фатени рака за рака од различни градови на нашата држава покажаа желба за заедништво, дружење и пријателство.

На крајот пензионерите се приклучија и на „Печалбарските средби ПИРОГ 2014“ кај Самоиловата крепост од 1014 година сместена на падините на Беласица, која е позната и по името „светлика на планина“, а орото беше меѓугенерациска дружба која долго ќе се памети. С.Т.

ЗП Гевгелија

## Викенд кука во Смрдлива Вода

На триесетина километри од Гевгелија, во Локалитетот Смрдлива Вода, Здружението на пензионери на општина Гевгелија пред околу дваесет години има купено викенд-кука од приватно лице. Договорот за купопродајба не е доставен до надлежните институции (Катастар, Јавно претпријатие за комунални услуги како и ЕВН – Р.Е. Гевгелија)

Летото 2010 година во присуство на пензионери кои летувале во викенд-куката, исклучена е електричната енергија, одземено бројлот и одредена е казна од 188.000 денари за непријавено бројло на име на сопственикот.

Како се стопанисувало со објектот, доказ се дополнителните долгови спрема ЕВН за потрошена енергија, утврдена со записник од од-

земеното бројло но без претставник од Здружението.

Во текот на 2011 година, по испорака на фактура од страна на ЕВН – Р.Е. Гевгелија, Здружението на пензионери на општина Гевгелија и плати износ од 196.000 денари за потрошена електрична енергија и приклучок во износ од 23.000 денари за викенд-куката по добивањето на имотниот лист, како потврда на сопственост на Здружението.

Исплатените средства беа причината две години да не сме во можност да го адаптираме објектот што веќе беше подолго време препуштен на временските непогоди.

Со Програмата на Здружението на пензионери на Гевгелија од 2013 година се предвидоа средства за санирање на објектот. Со темелна

реконструкција, внатрешно функционално организирање на просторот, опремени се три двокреветни соби, заедничка кујна и трпезарија, бања со санитарен чвор, уредена летна бавча.

Во неколку смени, пензионери од општина Гевгелија, како и од други градови од Македонија ги поминуваат жешките августовски денови во викенд-куката. Местоположбата, непречениот пристап до објектот, како и близината на патот до Ски центарот Кожух, викенд-куката ја прават атрактивна за користење во секое годишно време.

Падините на Кожух планина се воздушна бања, а надалеку позната смрдлива вода ја користат како лековита не само пристапите во локалитетот Смрдлива Вода, тука и многу граѓани кои секојдневно полнат вода за домашна употреба.

Тоа треба да се види и доживее.

Л. Семенакова

Средба со Благоја Цветановски, активист од ЗП Карпош

## Мени за здрава долговечност

Благоја Цветановски со години не отстапува од стекнатата навика: утродо го започне со лесен појадок и чаша топло млеко, да ја изоди восстановената патека од 5-6 километри, а потоа да наврати во седиштето на ЗП Карпош за да се информира околу дневните активности или евентуално, ако затреба, да прискокне во помош при извршувањето на некоја задача. Така, во Здружението го скртавме после утринската доза пешачење и изненадени од неговата виталност, дозвавме дека ја започнал деветтата децинија од животот. Роден е 1934 година во село Света Каја Демир Хисар, каде го западил основното образование и таму останал до 1948 година. Желбата за подобар живот го отрнела од селото и откога дошол во Скопје, за секогаш останал тук да живее. Работниот век го поминал во НИП „Нова Македонија“ каде работел како машински слагач, а 8 години пред пензионирањето (1990 година), бил главен монтер за одржување на печатарски машини.



Познатиот линотипер веднаш се вклучил во пензионерската организација, а во 1998 година, откога влегол во потесниот круг на раководството на ЗП Карпош, станал и останал еден од најпознатите и најпризнатите активисти.

Благоја е претседател на органот „Тафталице 1 и 2“ и одговорен е за работата на клубот на пензионерите во органот. Покрај должностите во Здружението, како член на Општинскиот одбор на Сојузот на борците, тој е одговорен за организирање и давање почети на починати носители на споменици од 1941 година, а мошне успешно и одговорно ја извршува должноста претседател на надзорен одбор во Градскиот одбор на СБМ.

Станува збор за мошне надарен и одговорен активист во Здружението, кој е максимално посветен на задачите, а неговото ангажирање во која било област, навистина носи забележителни успеси, – вели претседателот на ИО на ЗП Карпош Трајко Савески.

Благоја посебно е надарен за ор-

ганизирање и практично спроведување на активностите од програмата за работа и тоа не само во сопствениот огранок, тука и пошироко на ниво на Здружението. Прв е кога треба да се организира екскурзија, да се посети некое културно-историско место или споменици, прв кога треба да се организира спортски напревар, или некоја културна манифестија, хуманитарна акција и друго. Покажаниот афинитет и способности кон социјално – здравствените активности придонесоа тој да биде избран за претседател на Комисијата за здравство и социјална заштита, која оваа година на вистина бележи мошне значајни активности во спроведувањето на пласките задачи.

Покрај големото ангажирање во Здружението Благоја наоѓа време и за себе, за извршување на секојдневните „ритуални“ активности, кои му ја подобруваат физичката издржливост и му ја чуваат виталноста. Како рецеп за здрав и долговечен живот тој го препорачува своето практикување на лесна и навремена исхрана, секогаш наутро поткрепена со чаша млеко, а навечер со јогурт. Но, со ова мени задолжително да се пременува пешачење најмалку 5-6 километри дневно, или можеби некоја слична активност. Конзумирање лекови воопшто не спомена. М. Димовски

## Ин Мемориам

### Почина претседателката на Собранието на ЗП Охрид и Дебрца Маринела Јовановиќ

Во 75-тата година од животот во Охрид почина професор Маринела Јовановиќ, позната како општествено-политички работник, публицист и културен работник. Таа целото работен век го мина во образованието како професор по македонски и француски јазик. Смртта ја затекна на функцијата претседател на Собранието на ЗП Охрид и Дебрца, што успешно ја извршуваше во изминатите неполни четири години. По повод смртта на претседателката Маринела Јовановиќ, телеграма со најдлабоки изрази на сочувство до семејството и ЗП Охрид и Дебрца, испрати СЗПМ и претседателот Драги Аргировски, кој во телеграмата напишаша: Искрено жалиме за смртта на почитуваната колешка Маринела Јовановиќ која беше истакнат активист во унапредувањето на пензионерското организирање и позната по подготовката на истакнати сценарија за одбележување на значајни јубилеи на ЗП Охрид и Дебрца. Љубовта кон пријателите и почитуваните никогаш не умира. Вечна и слава.



ѓани и добар и почитуван родитељ.

По повод смртта на претседателката Маринела Јовановиќ, телеграма со најдлабоки изрази на сочувство до семејството и ЗП Охрид и Дебрца, испрати СЗПМ и претседателот Драги Аргировски, кој во телеграмата напишаша: Искрено жалиме за смртта на почитуваната колешка Маринела Јовановиќ која беше истакнат активист во унапредувањето на пензионерското организирање и позната по подготовката на истакнати сценарија за одбележување на значајни јубилеи на ЗП Охрид и Дебрца. Љубовта кон пријателите и почитуваните никогаш не умира. Вечна и слава.

## Во Чашка на празникот Успение на Пресвета Богородица

На самиот ден на големиот верски празник Успение на Пресвета Богородица, дворот на црквата во населбата Чашка кај при тоа истакна дека ваквите



Велес, беше премал за да може да ги собере над две илјадите пензионери и други гости кои дојдоа од повеќе краеви на Македонија, самоиницијативно, но и организирано претпоставуваат и релаксираат.



Пикник средби се многу значајни за многубројната пензионерска популација, бидејќи тие на овие средби се дружат и релаксираат.

Б. Кулакова

## Вевчанското културно лето – 2014

### Промоција на романот „Јадица“

Во црквата Свети Никола“ од Вевчани, беше претставен романот „Јадица“ на д-р Владимир Плавески, а пригодно обраќање имаше и градоначалникот на Општина Чашка Горанко Пановски кој им посака добре дојде на пристапите и при тоа ги истакна постигањата и развојот на општина, нејзините туристички потенцијали, како и потребата од поголема соработка со пензионерите.

Пријателите на собирот, топло ги поздрави и им го честита празникот



вањето на својот роман во Вевчани, одговараше на прашања од заинтересираните посетители кои се однесуваат на обработуваниот период од романот, по многу што за Македонија клучната 1948 година и на начинот на кој е составуван и воден главниотлик на романот, Најден.

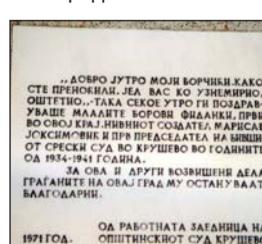
Вевчанското културно лето 2014, годинава се реализира по втор пат, новинарот Мишо Китановски и градоначалникот на општината, Ѓорѓија Угриновски изразија желба и во следните негови издади да бидат презентирани и идните добитници на наградата „Роман на годината“.

Стојан Кукунешоски

## Екскурзија во Крушево

Група пензионери од Подградци, Струшко, самостојно се организираа и го посетуваат легендарното Крушево, градот на културата за 2014 година. Крушево годинава е избран за културна престолница, поради понудата на најквалитетната програма со манифестијите како што се „Десет дена Крушевска Република“, Крушево етно град и друго. Посетата беше реализирана токму за време одржувањето на оваа манифестија, која остави импресивни впечатоци за историското минато на градот на првата република на Балканот.

На историскиот час што го одржа кустосот на музејот, овие возрасни посетители најголемо интересираше пројава на настаните кои ја испишале историјата на својот народ, преку споменикот „Илин-



косимовиќ, претседател на бившиот српски суд во Крушево во времето 1934-1941 година. За ова и други дела, граѓаните на овој град му подигаа спомен-обележје, од работната заедница на Општинскиот суд Крушево во 1971 година.

Исто така, по прошетката низ градот беше посетен гробот на Крушевската легенда Тоше Проески и неговиот Спомен дом. Т.К.







## Фиксна телефонија на ONE

ONE Ви нуди најевтино решение за фиксна линија со кое добивате:

- Најниска месечна претплата од 149 денари
- Бесплатно го задржувате стариот број
- Иста цена за разговори во цела земја
- Без надоместок за приклучок (со 24-месечен договор)
- Најповолни цени за разговор
- Бесплатен фиксен телефон – HWCD399

Повеќе информации во Центарот за грижа за корисници на (02) 181.



[www.one.mk](http://www.one.mk)

## ТУРИСТИЧКА АГЕНЦИЈА И ПРЕВОЗ НА ПАТНИЦИ

# НАК BUS



## ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ

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

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

# 125 евра

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

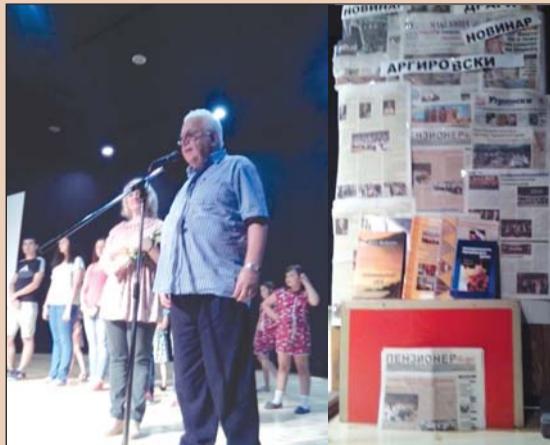
АГЕНЦИЈАТА **НАК BUS** ВРШИ И ТРАНСПОРТ НА ПАТНИЦИ  
ДО ПОВЕЌЕ ДЕСТИНАЦИИ ВО ЗЕМЈАТА И ВО ЦРНА ГОРА

контакт телефон: **044 331 587; 070 244 019**

ЗП Велес

## Вечер на повеќегенерациска почит

**Н**а 12 август 2014 година во салата „Бели Мугри“, во Велес се одржа меѓугенерациска средба посветена на Драги Аргировски новинар и публицист, автор на 18 книги од кои пет посветени на пензионерската популација на која во моментов е претседател.



на Аргировски беа испеани неколку патриотски песни омилени на омилените претседател на пензионерите кои беа проследени со силен плауз од присутните. Инаку, во салата „Бели мугри“ во Велес имаше присути од мали деца до средношколци кои настапија и дадоа свој придонес во квалитетот и содржината на овој несекојдневен настан. Најмалата група на детската ритмичка група „Црни мачиња“ испеа неколку народни песни мафтајќи мило со своите мали рачиња. Ученикот Александар Смаров изрецитира лична творба посветена на Аргировски, а Кристијан Јорданов прочита свој осврт за последната книга на Аргировски, „Наши пензионерски времиња“. Беа прочитани и цитати и мудри мисли од Гоце Делчев.

Драги Аргировски по многу нешта е мошне интересна личност со големо животно и професионално искуство и мудрост, од кој многу работи можат да научат генерациите од седум до седумдесет и седум години. Вреден и трудолубив, правдольубив и со изос трено набљудувачко отој чекори низ животот дружејки се и почувајќи ги и најмладите и најстарите. Затоа воопшто не изненадува идејата за организирање на „Вечер посветена на Драги Аргировски“ од страна на ЗП Велес, осмислена, режирана и успешно водена од Весна Димитровска – Бобевска.

Творештвото, како и ангажирањето на Драги Аргировски како председател на Сојузот на дружествите на пензионери на Македонија беше прикажано на богат зиден весник и низ повеќе слайдови и фотографии. Во присуство на раководството и голем број на пензионери членови на ЗП Велес, градот на Рацин и на многу други дејци и патриоти, во нивна чест и во чест

заснована на сеќавањата на велешките пензионери како вечер посветена на човекот кој ги застапува и брани правата и интересите на најмасовната популација во нашата земја, но во исто време и на човекот кој е многу активен и како општественик, публицист и новинар. Како таков е добитник на повеќе највисоки награди меѓу кои и наградата „11 Октомври“ за животно дело за новинарство и публицистика.

Божана Ќулакова

## Блаже Алексоски - актер, режисер, драматург и автор на повеќе книги



**Б**лаже Алексоски е пензионер веќе 16 години, а сега како што веќи ја тера осумдесет и втората година од животот. За него, вушност од него повеќе сакаме да слушнеме?

– Пред се бев актер во прилепскиот театар. Никогаш, или колку што се сеќавам малку време бев аматер.

Уште на почетокот ме вработија, ми даваа професионални и главни улоги. Колку улоги, или во колку претстави сум учествувал не ме прашувајте бидејќи не знам, веќе со години не ги бројам улогите. Преку стотина главни улоги имам одиграно во многу, многу претстави во театарот во Прилеп. Сите ми се драги, не би можел да изврши некоја посебно. Најмногу играна претстави се „Клопче“ и „Чорбаци Теодос“. Имам учествувано во повеќе телевизиски претстави и филмувани серии, во играни филмови и друго. Како режисер сум се потврдил со режија на „Полноќна кражба“, „Вампир во Прилеп“, „Инспектор дојде“, „Покондирена црпка“, „Белград некогаш и сега“, „Ожалостена фамилија“, „Мистер долар“, „Чест“ и други, како и преку триесетина претстави за деца, – веќи актерот и режисер, а сега пензионер Блаже Алексоски.

Алексоски има напишано и петнаесет радио драми, а бил драматург или ги напишал и претставите „Итроман Пејо“, „Нежни штурци“, „Колобан“ и други. Тој има добиено повеќе награди и признанија. Неколку награди, како и награда за животно дело ги

добил на Театарскиот фестивал „Војдан Чернодрински“.

– Драга ми е наградата што ми ја додели Советот на Општината Прилеп за животно дело, третоноемвриската награда. Сум добил награди за улогата на Луков во „Црнила“, Информбировецот во „Глогот в цубн“, „Работ и агата“ и уште многу други, што сега не ги памтам, а и не би требало да се споменуваат, ке личи на фалба, – вели сèкогаш скромниот Алексоски.

Исто така, тој е автор на повеќе книги во кои го описува животот на Прилеп и прилепчани, меѓу кои треба да се спомнат „Ачи Ристо Логодет“, „Ах“, „Прилепски курназлаци 1 и 2“, „Прилепски табиети“, „Коста Саруфте“, Прилепски прекари“, а готова му е и чека средства за издавање книгата со 450 страници „Маде ин Прилеп“.

Само да потсетиме, „Ачи Ристо Логодет“, всушност претставува романзиран животопис на една од најзначајните личности во Прилеп, човек за кого тесно е поврзан прилепскиот прогрес на планот на осознавањето на Македонецот, градителството, писменоста, културата и филозофското толкување на доброто и на злото. Во „Прилепски курназлаци“ во двете книги Алексоски не засмејува со прилепски македонски духови тости, шеги и итроштини во форма на историски и аналитички записи, книга смешна, а умна во срцевината. Тие итроштини се блескава експресија на човечката душа. Алексоски од детството ги слушал лутето, шегите и животот го посветил на собирање прилепски итроштини. Тој ги сака лутето како голем хуманист, им овозможува да не се заборават духови тости, ретките мигови на вистинска човештина, која врее во Прилеп и да остане за иднината за да сведочи за мокта на умот и животниот нагон на прилепчани, како што пишува во својата рецензија професор доктор Кирил Темков.

К. Ристески

## Кога песната лежи на срце

**С**тароста ја минува, најчесто со прошетки во градското шеталиште, сам или со некој од пријателите, а живее скромно, повлечено, прелетувајќи со мислите низ годините и богатиот животен музички опус. Чиниш, сè забележано во главата и, сè памети.

– Ристо Пулевски, роден во село Ниже Поле на 7-ми декември 1934 година, со овие зборови ги дава основните генерали, авторот на незаборавната „Тубината пуста да остани“, песна што се всади во душата на секој Македонец, а посебно на оние што заминава во туѓина, во јабана, по корка леб.

– „Тубината пуста да остани“ ја запеав првпат во 1962 година, во живо, преку Радио – Битола. Но пред тоа, доста работев на мојот глас. Настанувајќи на смотри во селото Дихово каде настапуваа сите околни села и, постојано ги освојував првите награди, – ја започнува својата сторија Пулевски.

Таков бил животот тогаш. Фронтовски организиран, а тој се врати во своето село по заминувањето во Романија, каде, негојот татко мислеше дека ќе го заштити семејството од воените несреќи. Таму Ристо се повреди со експлозивна направа, но болкан му беше што брат му, во туѓа униформа, го загуби животот. По војната и добрите односи на Романија и Југославија – животот пак продолжи во родното огниште.

– Се охрабрив. Дојдов во Радио – Битола и им кажав дека сакам да настапам. Ми направија аудиција. Се радувавшо што ме примија. Запеав со малиот народен оркестар со кој раководеше Борче Талевски – Боцкино. Тука беше и Кочо Стојановски – Кочани, Ичче беше, па Вангел... Тогаш емисиите беа директни. Во живо од студиото се пеја, зашто немаше магнетофони, немаше на што да се снима... Пред тоа, разговор со

## Културата во Богданци има своја легенда

**В**о Богданци има повеќе пензионери кои и во своите поодминати години активно работат во разни области. Еден од таквите кој во својата 89-та година од животот активно ја негува културата, е Ристо К. Пеев. Првите чекори со културата ги направил како војник во 1945 година во Штип настапувајќи заедно со Кирил Кортошев во дратата „Чорбацик зет“. По завршувањето на воениот рок тој се враќа во Богданци и во 1948 год. го формира КУД „Задругар“ и со него раководи до 1981 година. Потоа друштвото се интегрира во Домот на културата „Бранд Петрушев“, а Ристо продолжува да раководи со несмалена активност, сè до пензионирањето во 1987 година. Неможејќи да мирува, вљубен во културните забави, тој во 1988 ќе го формира КУД „Ильо Калчев – Дељо“, каде и денеска неуморно работи. За својата културна дејност Ристо има добиено многу признанија, но две како што вели, му се посебно мили: „Благодарност за долгогодишни придонес за развој на масовната култура“ од Културно-просветната заедница на Македонија во 1979 година и во 1986 година, пред заминување во пензија, признанието „Мирко Стевановски“, за посебен придонес во унапредувањето на драмскиот аматеризам во Македонија. Ристо не бил жива легенда, ако на своите сограѓани не им остави неколку драмски текста, кои извирно го отсликуваат бугарското секојдневие во минатото. По семинарот за режисери-аматери што го посетувал во Кочани од 1981-83 година, тој ги напишал драмските

Д. Чавдаров



во Скопје. Во Скопје ја зедра и Александар Сариевски и Васка Илиева. Тие, популарни, со таа песна и со други, заминуваа по светот на турнеи. Песната стана химна на печалбарите! Јас се радував со тој успех. Тие, најпознатите македонски пеачи, ја пејаат мојата песна. Се радував, се радувам. Секако навреме ја заштитиват за да си ги заштитат авторските права – вели Пулевски покажувајќи со раката на срцето во знак на благодарност на тоа што му стигнало како хонорар. Потоа зборуваше и за тоа како ја компонира песната „Дали знаеш мила мајко што сум несрекна“ посветена на неговата сопруга. И таа ја испеав. И таа стана популарна...

Ристо Пулевски станува еден од редовните пеачи. Некој го на говора да напише некоја своя песна, да испее тоа што му лежи на срце...

– Песната сама ми дојде. Инспирација. Се враќам в село вечерта и ја оставив сијалицата да свети во одајата горе, зедов тетратка, стило и почнав... доаѓаше песната како во сон, сама... Пишувам, а слухот работи. Почнав со „Тубината пуста да остани“ и пишувам додека и последната строфа не ја завршив длабоко во ноќта... Имав извирнала песна, овде во главата... и мелодијата, и зборовите – се беше во главата...

По два дена дојдов во Радио – Битола и му ја испеав на Боскино. Застанавме на прозорец и тој почна да ја нотира... Директорот, Ристо Невеновски, ми рече дека ќе ја пеам истиот ден. Се изненадувам. Реков: „Аман, бре!“ Но, пробавме со оркестарот и ја испеав...

Народот знаше што е убав и што влегува во неговиот живот како негов дел. По првата изведба, во емисијата жели на слушателите, набрзо таа песна стана најпопуларна. Ја нарачуваа и тука во Битола, но пристигнуваа пари и од нашите кои веќе ја чуле и заминале во Австралија, Америка...

– Песната стана популярна. Ја зеде дуетот Куцурова – Андреевски кои тогаш, мислам, студираа

Никола Талевски

## Движењето како лек

Често кога сме во состојба на физичка или ментална нерамнотежа бараме „лек“ надвор од себе, но многу повеќе можеме да ги решиме нашите здравствени проблеми со активирање на сопствените внатрешни потенцијали. Потребно е само да се исполнат одредени природни закони и да се научи како истите да се искористат. Мокта на движењета може да помогне да се ослободиме од многу заболувања.

Дали сте знаеле дека околу 80% од токсините од телото се исфрлат во текот на процесот на дишеењето? А што е дишеењето ако не е движение на дел од нашето тело?

Како правилно да се дишат? Ако сте цел ден во седечка положба телото нема потреба од зголемен износ на кислород и енергија, па затоа дишеењето е површно и пликтко. Тогаш многу токсини остануваат во нашето тело, бидејќи тие не можело да се исфрлат со таквото дишеење.

Кога интензивно се движиме, срцето чука побрзо, силно ја поттикнува циркулацијата и автоматски подлабоко дишаме. Со таквото дишеење се отвора процесот на детоксикација на сите нивоа. Повеќе свеж кислород влегува во телото и се исфрла од градите јаглеродниот диоксид. Крвта ефикасно носи кислород и хранливи материји до сите делови на телото и клетки. Бубрезите и црниот дроб, кои се важни во процесот на чистење токсини од нашето тело, не тераат интензивно да се потиме, па од телото преку кожата излегуваат со потта дополнителни нечистотии. Када се движиме ние го фокусираме нашето внимание на она што го правиме, и на тој начин го прочистуваме и нашиот ум од негативни мисли. Со насочување на нашето внимание на дишеењето и движењето се чувствуваат лесно и пријатно. Ова е еден вид медитација во движење. Затоа се вели дека движењето не ослободува и од „менталните“ токсини.

Многу луѓе имаат проблеми со

болки во грбот, особено постарите. Причините, се различни. Истражувајте утврдите дека поголемиот дел од проблемот е во врска со неправилното држење на телото и недостатокот на движење. Од многу седење особено кај повеќето постари луѓе, мускулите кои го држат грбетот почнуваат

да слабеат и немаат моќ да го одржува соодветна положба и се нарушува функционалноста на целиот организам. Ако на тој начин се живее подолго време, не само што ќе дојде до нерамнотежа во мускулите, туку исто така, ќе се јават и промени во коските и зглобовите и се јавуваат болки кои се послини со секој изминат ден. За среќа, има решение. Почнете да се движите и да вежбате. Ако не можете да се вклучите во некој спортски дисциплини, почнете да пешачите, но можете да си помогнете и со длабоко и свесно дишеење. Кога одиме и дишаме длабоко, не е можно да сме ступкани и да ги стегнеме нашите внатрешни органи. Со длабокото дишеење целосно се исполнуваат белите дробови со кислород, градите се прошируваат и грбетот се турка да се исправи. Автоматски се активираат мускулите „војници“ кои се одговорни за правилна позиција на грбетот. Во прилог на спорот, и јогата е уште еден начин за зајакнување на задните мускули, но и на сите други. Многу често болката предизвикана од хронична мускулна тензија со истегнување или масажа на мускулите исчезнува. И сите зглобови подобро се „чувствуваат“ со ослободување на напнатоста на мускулите поради стрес! Движењето од било каков вид, ефикасно ги зајакнува и релаксира мускулите и ја балансира работата на целиот организам.

Но, движењето го поправа и расположението! Движењето ги лечи и душевните болки, бидејќи духот и телото се поврзани многу повеќе отколку што сме свесни за тоа. Кој га се чувствуваат како да сте „по-



тонати во себе“, рамениците ви паѓаат напред и надолу, ви се затвора градниот кош, главата ви виси напред... Извледете како кокиче. Повлечени сте во себе и немате волја за ништо. Нивото на енергија паѓа. Ова е доказ дека нашата ментална состојба секогаш се рефлектира во држењето на телото. Ова значи дека со промена на положбата на телото, со движење, можеме да го смениме и расположението. Затоа кога ќе се почувствуваат така, шетајте, вежбайте, играјте... Забрзувањето на чукањето на срцето, ќе ја зголеми циркулацијата и витална енергија ќе почне интензивно да минува низ вашето тело, клетките ќе се разбудат и држењето на телото ќе се промени. Автоматски ќе се активираат хормоните кои го менуваат нашето расположение и светот ќе изгледа различно. Со други зборови, со движење буквально излегуваат негативните емоции. Ако сте лути на некого и не сте во можност да се изразите вербално, пробајте гневот да го исфрлите со број одење, бокирање на вреќа или перница или интензивно пливајте, скокајте, танцувајте... движете се! Загарантирано ќе се чувствуваат поинаку после тоа: полесно, растоварено, поживо, порелаксирано. Секоја активност која придвикува повеќе делови од телото, ќе промени вашата ментална состојба. И запомните: лутето кои не се движат и не се активни, имаат пошто здравје и расположение и покуја живеат, без разлика на возраста и генетиката. Со движење и активност обезбедете си го најдобриот, најефтиниот и најпријатниот лек.

М. Дамјанска

хормонално условениот рак на дојка. Тие состојки ја блокираат ароматазата, ензим кој го претвора андрогенот во естроген. Научниците од Израелскиот институт за технологија во Хайфа утврдиле дека сокот од шипки помага кај многу компликации на пациентите на дијализа. Помеѓу останатото, ја намалува стапката на смртност од срцеви болести и инфекции кај такви пациенти.

### Карфиол и сулфорафани

Десетици студии ја поврзуваат исхраната која содржи карфиол со ниската стапка на појава рак. Ова посебно се однесува на ракот на мочниот меур, дојката, дебелото црево, јајниците и простатата. Врската помеѓу карфиолот и превенцијата од рак не изненадува, оти карфиолот содржи **сулфорафани** (глукозинолати и тиоцијанати) – фитонутриенти кои на разни начини делуваат против ракот. Хранливите состојки од карфиолот ги опфаќаат и витамините А и С, кои исто така, имаат антиоксидативни својства.

### Синергија на доматите и брокулата

Овој со полифеноли богат тандем на билки се покажал дветоја ракот на студите изведени врз глувци. Доматот и брокулата поединечно го намалуваат растот на туморот за 34–42 %. Но, кога овие две билки се јадат заедно, туморските клетки се намалуваат за 52 %. Ова значи дека комбинирањето на доматите и брокулите произведува синергиска последица во борба против ракот на простата.

**Шипка и елагитанин**

Состојките на шипките можат да го запрат ширењето на ракот, тврдат истражувачите од Калифорнискиот Универзитет во Лос Анџелес.

Научниците од Калифорнискиот универзитет идентификувале неколку состојки кои помагаат при спречување рак на простата и ширење на метастази.

Најактивните состојки во оваа смисла се елагитанините, кои во пробавиот тракт се претвораат во споеви со моќни антиоксиданси и противвоспалителни својства.

Истите научници откриле шест активни состојки на шипките кои помагаат да го запрат развојот на

сигурните материји. Во текстовите третирани само една група на лекови кои најчесто понекогаш се земаат и без консултација со лекар и без рецепт:

**Антибиотици** - Иако антибиотиците ги уништуваат лошите бактерии, тие ги убиват и оние бактерии кои го производат витаминот Б, кој е задолжен за подобра работа на мускулите, коските, срцето и нервниот систем.

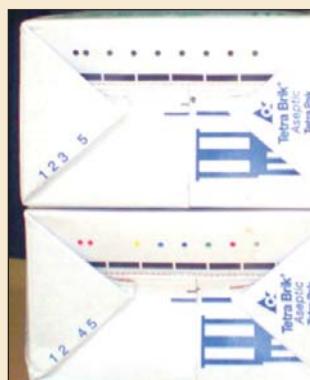
**Ризици**: Срцеви заболувања, кардиогени болести, грчеви во ногите и намалување на имунитетот.

**Против болки** - Лековите како аспирин и ибупрофен ја спречуваат синтезата на простагландинот, еден од главните медиатори на инфекцијата и болката, а овие лекови ја намалуваат фолната киселина, што може да доведе до срцеви заболувања.

**Ризици**: Срцеви заболувања, де-пресија, дијареја, осипи и анемија.

**Антидепресиви** - Овие лекови делуваат на нервниот систем, така што доаѓа до значајни промени во расположението. Некои од антидепресивите каков што е „prozac“ делуваат и на метаболизмот, варењето на храната и мускулите, а телото бара повеќе јод кој е важен за произведување хормони.

**Ризици**: Депресија, вишок кило-



пак тие бројки немаат врска со хартијата. Се тврди дека на Балканот нема фабрика која има линија за пастеријација на млеко на 190 степени и граѓаните можат затоа да бидат сигури дека не пијат рециклирано млеко.

Но по многуте афери поврзани со храната кои го стреса Балканот во последно време малку тешко се верува на објаснувањата од овој тип, објавува SMedia.

Според оваа втора теорија бројките долу значат колку пати биле рециклирана хартијата, ролната од која се прави амбалажата.

Сепак, производителите се должни да објават колку пати го повториле овој процес, а тоа го прават со помош на овие бројки.

На пример, има напишано броји 12345, бројот кој недостига е бројот колку пати е тоа млеко рециклирано.

Нпр. 123 56, број 4 недостига – тоа значи дека тоа млеко е 4 пати обновено, поточно 4 пати му истекол рокот.

Исто така може да се забележи дека и да купите цело пакување некој ќе имаат бројче кое недостасува на некој не. Се тврди дека тоа го прават производителите намерно како би избегнале клиентите кои купуваат млеко на големо или пак потрошувачите да избегнуваат одредени цели пакети.

Според второто објаснување

## Лековите лечат, но...

**К**ога имате некој здравствен проблем, лековите можат да помогнат да ја отстраните болката или причината на проблемот, но освен тоа, некои лекови предизвикуваат и одредени непотпуности, а воедно и го спречуваат вештачкиот организам во потполност да ги апсорбира и да ги искористи



хранливите материји. Во текстовите третирани само една група на лекови кои најчесто понекогаш се земаат и без консултација со лекар и без рецепт:

**Ризици**: Анемија, грчеви во ногите и намалување на имунитетот.

**Статини** - Овие лекови делуваат во црниот дроб и го потиснуваат ензимот кој создава холестерол, а кога го блокираат, вие го блокираат и коензимот CoQ10 кој делува во производството на енергија и изградбата на мускулите. Освен тоа, тој е и силен антиоксидант кој делува во сите клетки во телото.

**Ризици**: Умор, слабост, губење на памтењето, краток здрав, грчеви во ногите и намалување на имунитетот.

**Диуретици** - Диуретиците се користат за лекување на едемите, проблеми со срцето и хипертензија, но со нивно конзумирање се губат добра минерали и хранливи материји од организмот. Најважен е витаминот Ц кој е задолжен за по-добар имунитет и побрзо зајаснување на раните, а тука е и калциум кој е важен за јаки коски и заби.

**Ризици**: Грчеви во ногите и послаби коски, депресија, побавно зајаснување на раните и дебелеење.

**Инхибитори** - Со инхибиторите се лекува крвниот притисок, а некои од тие лекови кон себе го врзуваат минералот цинк. Отако го врзат, тие спречуваат правилно распоредување на цинкот во телото, што е опасно за растот на косата и имунитетот. Освен тоа, цинкот ја штити простатата кај мажите и е важен за произведување на тестостерон.

**Ризици**: Проблеми со простата, келавост и побавно зајаснување на раните.

**Б. Арсов**



## ЗАНИМЛИВОСТИ

### Арапско-муслумански изуми

Веројатно многумина не знаете дека многу нешта без кој денес не би можеле да живееме доаѓаат токму од муслуманските земји и култура. Издадена е книга за Муслуманското наследство, со цел да не се заборави историјата долга 1000 години, бидејќи како што вели професорот Салим ал-Хасани, „постои дупка во нашите знаења за оваа цивилизација“. Еве го неговиот избор на некои најинтересни пронајдоци:

**Хирургија** – Околу 10-тиот век од н.е., славниот доктор Al Zahrawi ја објавил илустрираната енциклопедија за хирургија од 1 500 страници, која во Европа била користена како медицински прирачник во следните 500 години. Меѓу многуте свои изуми, Al Zahrawi, е првиот лекар кој извел породување со царски рез и ја направил првата пинцета.

**Болница** – Болниците какви што ги познаваме денес, со медицински персонал и специјални сали, доаѓаат од Египет од 9-тиот век. Првиот таков медицински центар, била болницата Ahmad ibn Tulun основана во 872 година во Каиро. Оваа институција им обезбедувала бесплатна нега на сите оние на кои им била потребна, според обичај базиран на муслуманската традиција да се води грижа за болните.

**Летечка машина** – Проноаѓачот Abbas ibn Firnas бил првата личност кој направил машина која навистина полетала. Во 9-тиот век тој ја дизајнирал конструкцијата која потсетувала на птица. Во својот славен обид во близина на Кордоба во Шпанија, Фирнас полетал, но набрзо се срушил и го повредил рбетот. Неговиот дизајн несомнено бил инспирација за италијанскиот уметник и проноаѓач Леонардо да Винчи, стотици години подоцна.

**Универзитет** – Во 859-та година принцезата Фатима ал-Фихри го основала првиот универзитет кој доделувал дипломи во мароканскиот град Фес. Нејзината сестра изградила џамија во соседството и бил формиран комплекс од џамија и училиште кој се суштествува и постоец во 200 години, потсетувајќи ги луѓето дека знаењето и шоловањето е основа на исламската традиција.

**Алгебра** – Овој термин доаѓа од персискиот математички трактат кој потекнува од 9-тиот век со назив „Книга за промислувањето и балансирањето“ базирана е врз основите на грчкиот и хинду систем.

**Оптика** – Многу од најважните пронајдоци од оптиката доаѓаат од исламскиот свет. Околу 10-тиот век al-Haitham докажал дека луѓето објектите ги гледаат така што светлината се рефлектира од нив и доаѓа во окото.

3.K.

БРОЈ	"СКРАТЕНО"	СТАРОГРЧКО БОЖЕСТВО НА ТЕМНИНАТА	МУСЛИМАНСТВО	КЕТЛИН ТАРНЕР	КИСЛОРОД	СКАНДИ	ДЕЛ ОД ТЕННИСКА ИГРА	РЕКА ВО ШПАНИЈА	ЖЕШКИ	НАПАЛЕЈАЧКА НА ФОТОСОТ
ЈАПОНСКА ИНДУСТРИЈА ЗА ЧАСОВНИЦИ						ПРЕДГРАДНА ПАРИЗ УКРАС ОКОЛУ ВРАТОТ				
ЦРКОВЕН ЗНАК					КРПА ЗА ТРИЕЊЕ ПИС. РАБИНДРАТ					
РЕКА ВО РУСИЈА				ДИВА КОКОШКА ГРАД ВО ШПАНИЈА						
ПОКРИЕН ПАЗАР БРОЈ НА ОСВОЕНИ ПОЕНИ ВО СПОРТОТ							Ж. ИМЕ НА ГАЛЕНО АНРИ РАБО			
СУЛФУР		ЖЕНСКО ИМЕ ЖАЛОСТ					И.К. ЖИВОТНО СО БОЦКИ			
КЕТЛИН ТАРНЕР			ВЕЧЕРНА СЕДЕНКА Ж. ИМЕ (ДРАГИЦА)					АЛТ АНГ. МЕРКА ЗА ПОВРШИНА		СКИТАЧКИ ПЛЕМИЊА СТИЛСКА ФИГУРА ПРЕВРСКА СТАРА МЕРКА ЗА ТЕЖИНА ЕГИПТСКИ БОГ
"ОРГАНИЗАЦИЈА НА АМЕРИКАНСКИТЕ ДРЖАВИ"				Р.Н. ЕЗЕРО ВО АФРИКА		ЖАК АРТИН КАНАДСКИ ПОЛИТИЧАР ПЛЕР			ФАЛТА, КАРНЕР НОРДИСКИ БОГ НА ГРОМОТ	
НАПОРНО РАБОТЕЊЕ					НАУКА ЗА ЗЕМЈОТРЕСИТЕ СУЛТАНОВА ЖЕНА					
ЖЕНСКО ИМЕ НА ГАЛЕНО ИСУШЕН				АНРИ РАБО БАЊИ ВО ИТАЛИЈА			ЛИТЕРАТУРНО ДЕЛО (МН.) ЦЕЛ			ЖИЧЕН МУЗИЧКИ ИНСТРУМЕНТ
СУЛФУР		УБИЕЦ ОД ЗАСЕДА АТЛЕТ. ЗМЕЈКОВА					ПОЛИЦА ОТКРИВАЧ НА ДИНАМИТОТ			ФЛУОР ОСНОВАЧ НА ФИАТ
БУКВА ОД ГЛАГОЛИЦАТА			ГРАД ВО ИРАН РАБОТА (ТУР.)							
ЖЕНСКО ИМЕ				ПРИЛАГОДУВАЊЕ ЖРТВЕНИК (ЛАТ.)				МУЗИЧКА НОТА АРТИСТОТ ДЕ ВИТО		
ПОРАНЕШН А ЧЛЕНКА НА ГРУПАТА ЗАНА						ГЕР. ПИС. ГУСТАВ ДВЕ САМОГЛАСКИ			ЗАТВОР ВО ПАРИЗ (1631 Г.) ГРАД ВО АЗИЈА	
ШПАНСКИ НЕИМАР ОД 18. ВЕК					ТУР. ПОЛИТИЧАР ИСМЕТ Д.				Ж. ПЕАЧКИ ГЛАС Т.	
РЕКА ВО МОНГОЛИЈА				СПЛЕДБЕНИК НА ДУАЛИЗМОТ					КРАТЕНКА ЗА ДРЖАВАТА АЈОВА	

## Хумор

– Знаеш ли Трпе дека кога умира човекот, тој не знае дека умрел и не му е тешко.

– Да, ама тешко им е на другите околу него.

– Точно. Така е и со глупавите...

\* \* \*

Си разговараат двајца пријатели:

– Најмногу сакам кога си ја пуштам лентата од свадбата наназад.

– Зашто?

– Си одат роднините, музиката ми ги враќа парите, а жена ми среќна си оди кај мајка и...

\* \* \*

Четворица дискутираат на тема: Чии жени изневеруваат најмногу?! Едниот вика:

– На докторите! Постојано дежурства, итни случаи... и таа... сама!

Другиот:

– На воените лица! Проверки, вежби...

Третиот:

– Не бе! На морнарите!!! По цели месеци на море и...

Четвртиот... молчи цело време!

– А ти што велиш? – го прашуваат.

– Што да кажам бе?... Јас сум доктор на воен брод!!!

\* \* \*

Дошол еден човек кај Господ и не можел да престане да се смее. Господ се зубнил, обично сите кај него доаѓале тажни, па го прашал:

– Што се смееш, зарем не знаеш каде си?

– Знам каде сум, ама како да не се смеам, кога оние долу уште ме оперираат.

\* \* \*

Дечко се јавува кај својата девојка на фиксен.

Телефонот го кренал нејзиниот татко, кој има уште три ќерки.

– Ало, рипче дали си тоа ти?

– Не, овде сопственикот на аквариумот...

## Не кому е печено, ами за кого е речено

Си бил во некој град еден сиромав терзија. Дење ноке шиел и шиел, глава не кревал од работа. Сакал да спечали троја пари да си купи една кукарка и некое нивче.

Еден пазарен ден излегол царот да шета низ чаршија и кај што врвел покрај дуќаните, сите станувале, само терзијата не станал, чунки преесапил ако стани, ќе изгуби стотина игли од работата. Арно ама царот го видел и му рекол: „Абре терзијо, оти не стануваш коа врвам јас покрај дуќанот твој!“

– Честитити царе, прво не видеш, а јас сум многу сиромав и сум стегнал да заштедам некоја пари за кукарка и нивче. Отко го ислушал, царот му рекол: лели си се толку засилил, работи, а јас ќе ти пратам една убава риба да једиш со дечињата.

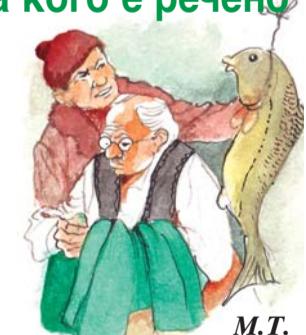
Си отишол царот на сарај и по измекар му ја пратил рибата.

– Заповедајте, терзијаши, оваа риба бакшиш е од царот.

– Беријетврсн, ај обеси ја на чивијана.

Терзијата продолжил да си шие, а во меѓувреме му влегол муштерија. Лавмубает, муштеријата ја пофалил рибата. Ако толку ти се бендисува ќе ти ја продадам за десет гроша и носија. Пред да ја земе рибата муштеријата рекол:

– Е, мајсторе не е за кого било печено, ами за кого било речено!



# За опуштени пензионерски денови!



претплата  
**348**  
ден/месечно

подарок  
фиксен телефон

Panasonic KX-TG1611

## Фиксна линија и телевизија со најниска месечна претплата

Одберете го најдобриот пакет со фиксна линија и телевизија, со најниска месечна претплата од само 348 денари. Плус, ќе добиете подарок безжичен фиксен телефон Panasonic KX-TG1611! Со пакетот ќе добиете:

- Фиксна линија со поволни цени за разговор, иста цена за локални и национални разговори и без надоместок за приклучок
- Mini BoomTV пакет кој ги вклучува сите национални и балкански ТВ канали - Сител, Канал 5, Алсат М, Телма, Алфа, МТВ 1, МТВ 2, МТВ 3, Наша ТВ, Сител 3, Канал 5+, DM Sat, RTS, RTV 21, Jugoton и KlasikTV, како и сите македонски регионални канали достапни во зависност од регионот. Едноставна и брза инсталација на BoomTV уредот, кој е лесно пренослив и можете да го користите каде и да патувате низ Македонија
- Олесната процедура за склучување договор, само со пензиски чек и документ за лична идентификација

Понудата е промотивна и важи ограничен период со договор на 24 месеци.

Повеќе информации во Центарот за грижа за корисници на (02) 181.

[www.one.mk](http://www.one.mk)

ЗП Куманово

## 13-ти меѓународен еко хепенинг во Пелинце

**З**П Куманово, на 16 август година, по 13-ти пат беше домаќин на традиционалната пензионерска средба, која се одржа во Излетничко-туристичкиот центар во Пелинце, на која присуствува над две илјади пензионери од дваесетина дружежија од Републиката и гости пензионери од Лесковац, Србија. Најправо на пристапите им се обрати првиот човек од кумановското дружение **Спирко Николовски**, кој посакувајќи им топло добредојде на гостите на хепенингот истакна дека оваа средба, со право се вбројува меѓу зачетниците на масовното пензионерско спрекавање во природа. Токму вакви средби се карактеризираат со масовни посети не само заради запознавање на убавините на земјата туку и заради оживување на настаните од минатото и посетување на нашите слободарски традиции. Тој зборуваше и за значењето на меморијалниот центар каде се сместени документите од првото заседание на АСНОМ, едно од најсветлите точки на нашето историско минато.

Од името на општината Старо Нагоричане, пристапите ги поздрави и им посака пријател престој и забава во историското Пелинце, претседателката на Советот, **Соня Павловска**, при што исказа интересни податоци за развојот и постигнувањата на општината.

Посебно внимание привлече обраќањето на претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој во



своето импресивно оптимистичко кажување ги акцентираше крупните проекти што Сојузот ги остварува во рамките на соработката со Владата и другите институции во Република Македонија, при што ги наведе придобивките на пензионерите, меѓу кои бесплатниот превоз во Скопје и неколку други градови во Македонија, бањското лекување и рекреација на пензионерите со ниски примања, како и најновата придобивка за бесплатен превоз во железничкиот сообраќај секој втор викенд, издавајување средства за помош на најниските категории на пензионерите и ред други бенефиции. Со многу комплименти зборуваше и за масовите движења на пензионерската популација на излет, екскурзи и движења во природа, како што е примерот со овој хепенинг, што традиционално кумановското дружение на пензионери го одржува во Пелинце. Потоа тој и официјално ја прогласи средбата за отворена, не кријќи го задоволството од уба-

вините на овој комплекс. На оваа манифестија, за првпат година, присуствува и гости пензионери од Лесковац, соседна Србија, во чие име се обрати **Весна Горѓевик**, изразувајќи желба и подготвеност за поинтензивна соработка на пензионерите од двете дружини.

Во Пелинце дојдоа и 16 претставници од Липковскиот крај, кои за првпат учествуваа како гости и пензионери од органите на дружината од Лојане, Случчане, Липково и Матејче, со што манифестијата доби мултиетнички карактер. Тие имаа и средба со Бесник Пощеста, потпретседател на Собранието на СЗПМ и Станка Трајкова, секретар на ИО.

Меѓународниот еко хепенинг во Пелинце траеше до доцните попладневни часови, со песна и оро и со звуките од македонска, албанска и српска музика. Сите заедно пееа, играа и се дружеа.

Јасмина Тодоровска

ЗП Кочани

## Масовен собир на пензионери кај Пантелеј

**Т**радиционалната средба на пензионерите од Македонија што по повод верскиот празник „Св. Пантелејмон“ се одржува во манастирскиот комплекс кај селото Пантелеј Кочанско, година беше најмасовно посетена досега. Над 3.000 пензионери од 18 дружини присуствуваа на оваа средба која од година во година собира голем број пензионери од сите краеви на Македонија. Година на средбата за првпат присуствуваа и пензионери од Охрид, Богданци и Тетово.

Манастирскиот комплекс кај селото Пантелеј Кочанско на 10 август широко ги отвори вратите за нови дружења, за нови приятелства и познанства. Пред манастирската црква посветена на „Св. Пантелејмон“ се одржа свеченоста на која во името на домакинот, Здружението на пензионерите на Кочани, добредојде и пријател престој им посака претседателот на дружинето **Горги Серафимов**. Тој посебно ги истакна задоволството што на оваа масовна средба се присути и пензионери од повеќе краеви на Македонија.

На средбата се обрати и претседателот на Сојузот на дружините на пензионери на Македонија, **Драги Аргировски**, кој во поздравниот збор ги истакна заедничките зајдови на Сојузот и Владата во зголемувањето на стандардот на пензионерите.

– Идната година ќе има зголемување на пензите за сите категории пензионери, а соработката со



Владата ќе придонесе остварување на нови програмски активности и проекти во корист на пензионерскиот стандард, – истакна Аргировски.

Градоначалникот на Кочани **Ратко Димитровски**, не го криеше за-



доволството од масовното присуство на пензионерите од цела Македонија на собирот во Пантелеј, притоа истакнувајќи дека општината ќе ги поддржува активно-

стите на пензионерите во сите сегменти на живеењето и работењето.

На собирот во Пантелеј беше организирана и богата културно-уметничка програма во која настапија Тоде Стојанов пензионер од Кочани со песните „Мажко ќе одам јабана“ и „Излегов горе на Осогово“, при што ги собра аплаузите и воодушевувањата на присуствите, а настапи и пејачката група и оркестарот при Здружението на пензионери од Кавадарци.

Инаку, за време на престојот во Пантелеј пензионерите се запознаа со вредностите на двете манастирски цркви посветени на „Св. Богородица“ и „Св. Пантелејмон“, со светата вода, богатото фреско-живопис насликан од тајфата на Димитрија Андонов Папрадишчи во 1671 година.

За средбата во Пантелеј поголем број пензионери искајаја најпофални зборови и за организаторот и за убавините на манастирскиот комплекс. Дружењето траеше до доцните вечерни часови со оро и песна.

К. Герасимов

Книга поддржана од СЗПМ

## „Ранета Птица“

**П**оетската книга „Ранета Птица“ е дело на Божана Џуџуловска, родена во с. Лактиње – Охридско. Таа уште како средношколка учествувала во литературниот круг при гимназијата „Св. Климент Охридски“ во Охрид, а нејзините први песни биле објавени во тогашните списанија на „Лужен бран“ и „Езерски глас“. Како вработена во фабриката „Херој Тоза Драгојќи“ објавила песни во збирката „Рука за сном“ и „Гласови за размеѓа“, за кои добила и посебно признание.

Песните поместени во книгата „Ранета



Птица“ од поетесата Божана Џуџуловска, ќе ги потсетат сите, а посебно пензионерите и луѓето од трето доба на младоста, убавината, радоста и љубовта.

Сите песни се поетски слики за копнежот, спомените, саканиот, осаменоста, за тагата, очекувањата, но има и песна за историската личност од нашето славно минато, како што е песната за Дејан војвода.

Книгата е поддржана со средства доцелен на конкурсот од Сојузот на дружините на пензионери на Македонија и е уште еден доказ дека и во третото доба може да се биде активен и да се твори.

К. С. Андонова

ЗП Кичево

## Пензионерска средба посветена на солидарноста

**Н**еодамна во Кичево во прекрасниот амбиент на хотелот „Арабела“ се одржа пензионерска средба посветена на солидарноста. Над 400 пензионерки и пензионери од дружините Охрид и Дебрца, Струга, Битола, Ресен, Демир Хисар, Крушево, Прилеп, Велес, Неготино, Штип, Струмица, Карпош, Гази Баба од Скопје, и од Тетово, како и од дружините од Кичево, кое беше дома-

и дарува, а помошта е добредојдена на секој кому му е потребна. За тоа ова дружење во Кичево нека се одвива во тој дух, во духот на солидарност и хуманост. Дел од собраните средства од оваа средба ќе бидат донацији на дете од Кичево, како прилог за негово лекување.

На средбата, покрај тоа што пензионерите ја покажаа својата солидарност и хуманост, тие се



кин на средбата, дојдоа и даруваа свои средства.

На оваа голема и хуманитарна пензионерска средба присуствуваше и претседателот на Сојузот на дружините на пензионери на Македонија, **Драги Аргировски** кој во поздравниот говор, покрај вообичаените топли поздрави, истакна дека ваквите средби на солидарноста треба да ги има почесто бидејќи пензионерите се познати и докажани како солидарни и хумани граѓани. Гостите, исто така, од им на ЗП Кичево ги поздрави и им посака добредојде, секретарот на дружинето, **Добре Лазарески**. Претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Кичево, **Ангелина Ристоска** во своето обраќање рече:

– Хуман човек е онај кој помага

дружеја и забавува со помош на реномираниот оркестар „Харизма“ од Кичево, а со своите народни песни се претстави младиот пејач Дарко Стојановски. Дружењето заврши со голема благодарност од страна на гостите за убавите мигови и со желба за повторно видување.

Инаку, престојот во Кичево пензионерите во предпладневните и попладневните часови го искористија да ги посетат манастирите „Света Богородица – Пречиста“ и „Свети Ѓорѓиј“ во селото Кнежино, а ја посетија и Куќата на уметноста која е во непосредна близина на манастирот и присуствува на меѓународната Кичевска ликовна колонија каде голем број ликовни творци ги сликаат своите ликовни дела.

А.Р.

Петар Папунчевски, пензионер од ЗП Ѓорче Петров  
**Активен и ведар и во десеттата деценија**

**П**етар Папунчевски е роден во далечната 1922 година што би се рекло во минатиот век, во селото Раштак, Скопско. Преку глава му поминала многу премрежиња, од дете до возрасен, до денес. Како бугарски војник преминал во партизани и активно учествувал во Втората светска војна, во народната борба за ослободување на нашата земја од фашистичкиот окупатор. Бил борец под команда на Михајло Апостолски и знаменосец, а војувал заедно со своите соборци од 1671 година.



на живот и активноста. Секој ден наутро вежбам, а тоа го правам цел живот. Кога и каде можам одам пеш. Иако имам 92 години помагам и дома на семејството. Живеам со најмалиот син и снаата. Убаво се разбираам и почитуваме. Благодарен сум посебно на снаата која ме чува како роден татко, што денес претставува вистинска реткост. Вообичаено е на старите да се гледа како на товар, но во моето семејство не е така. Ми ги одбележуваат и родендените. Инаку имам уште две ќерки, 6 внуци и четири правнуци.

Член сум на ЗП Ѓорче Петров, а речиси редовно секој вторник и петок одам во Дневниот центар за стари лица „Даре Џамбаз“. Таму играме карти, шах, табла... Читаме и весници и со нетрпение го чекаме излегувањето на секој број „Пензионер плус“. Се собираме од 20 до 50 пензионери, се дружиме и другаруваме, а задоволни сме и од тоа што во Дневниот центар се грижат и за нашето здравје. Таму се сртнав и се фотографирајќи со претседателот на државата Ѓорче Иванов. Тоа ми за мене беше голема чест.

Во Дневниот центар се организираат и екскурзии. Така неодамна беш во Крушево. Со почит се поклонив на Мечкин Камен, на паднатите борци кои ја бранеле првата македонска република, но и на гробот на Тоше Проевски, нашата прерано згасната музичка звезда.

К.С. Андонова

Берово, Струмица, Штип, Пехчево, Негрево. Учествувал и на сремски фронт.

Со гордост раскажува за тие далечни години на кои се сеќава како било вчера.

– По ослободувањето на нашата земја беш активно војно лице цели 20 години. Потоа уште 20 години работев во Македонска пошта од каде и се пензионирав на 58 години. Во пензија сум повеќе од 30 години. Денес како пензионер убаво ми минуваат деновите. Зравјето добро ме служи веројатно заради гените, но и заради здравиот начин