



## Мајски пензионерски активности на СЗПМ во знакот на јубилејот

**М**ајските пензионерски активности беа традиционални, но со предзнак на големиот јубилеј, 70 години од пензионерското организирање во Македонија. И во овие тешки денови за нашата земја, денови во кои неизвесноста како темен облак ја поматува светлината на Јубилејот, највоздрасната популација, пензионерите, со голема љубов учествуваат во сите активности кои ги организира Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Можеби некој ќе рече дека моментот не е за песна, но тие забораваат дека сите што живеат во оваа земја низ вековите, и тагата, и болката, и радоста ја исказувале низ песната. Од песната ја земале енергија за да продолжат. Низ песната и че-

Шопов“ во Штип, каде што се одржа 14-та регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата од петтиот регион: ЗП Струмица, ЗП Лозово, ЗП Ново Село, ЗП Злетово, ЗП Свети Николе, ЗП Радовиш и Конче, ЗП Пробиштип и домаќинот ЗП Штип и Карбинци, кои несекојдневниот настан го започнаа со дефиле низ улиците на Штип, градот на серенадите, градот на песната за Ленка Пингова. На ревијата покрај песни и ора беа прикажани и интересни обичаи.

И во Домот на културата во Крива Паланка со песна и оро настапија пензионерите од здруженијата од четвртиот регион, која се одржа на 4-ти мај 2016 година на денот кога починал најголемиот македонски револуцио-

убавото Пехчево во Малешевијата, се одржа 14-та регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата од првиот регион: ЗП Виница, ЗП Кочани, ЗП Делчево, ЗП Берово, ЗП Македонска Каменица и домаќините ЗП Пехчево. Врнжливото време не ги расколеба учесниците да продефилираат по улиците на ова еколошко гратче и со песна и оро да го најават настанот. Како вовед во ревијата и симболично прикажување на меѓугенерациската поврзаност, настапи женската играорна група при Домот на културата „Јане Сандански“ и внесе радост и колективно сеќавање на младоста кај сите интересни обичаи.

Домот на Армијата на Република Македонија во Скопје, на 10-ти мај 2016 година, беше центар на најмасовната фолклорна манифестија на пензионерите од шест скопски здруженија кои го сочинуваат третиот регион: ЗП Сарај, Здружението на воени пензионери, ЗП Кисела Вода, ЗП Солидарни пензионери – Илинден, ЗП ОВР на РМ и здружението на пензионери домаќин од општина Гази Баба.

На ревијата се слушнаа изворни изведби на кавали и гајди, се отпеаја убави македонски песни, се одиграа интересни македонски ора. Симболиката на спојот помеѓу младоста и искуството беше прикажана со настапот на младинското културно-уметничко друштво



СЗПМ  
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА  
НА ПЕНЗИОНЕРИ НА  
МАКЕДОНИЈА  
1946 - 2016

ЗП Демир Хисар, меѓу кои првпат се најде и здружението од Ресен. На сцената се пееше и изворен фолклор и староградски песни. Се слушнаа и влашка песни. Се презентираа обичаи, а доминираше спектаклот на бои од ноќите. И сето тоа беше уште еден доказ дека пензионерите придонесуваат за зачувување и афирмирање на културното наследство и идентитетот на сите што живеат во нашата земја.

Така беше и на 17 мај на регионалната ревија на песни, музика и игри од вториот регион на која учествуваа: домаќинот ЗП Бутел, ЗП Карпош, ЗП Горче Петров, ЗП Тетово, ЗП Шуто Оризари и ЗП Тафталице ДДД. Оваа ревија беше со најмногу мултиетнички елементи. Имаше песни на сите јазици, а тапаните на Ромите ги разиграа срцата на присутните. Имаше и хорски напеви. Сè на сè Македонија во мало, но голем пример за соживот и меѓусебен почит.

Последната регионална ревија се одржа на 19 мај во Кичево, а учествуваа здруженијата од осмиот регион: ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Гостивар, ЗП Македонски Брод, ЗП Вевчани, ЗП Струга, ЗП Дебар и Центар Жупа, ЗП Лабуништа и домаќинот ЗП Кичево. И оваа ревија беше со мултиетнички карактер. Учествуваа и големи и мали здруженија, но сите беа големи во желбата да се претстават што подобро и поавтентично.

Од осумте ревии најдобрите ќе настапат на Републиката ревија која ќе се одржи на седми јуни 2016 година во салата на Домот на АРМ која е претесна да ги прими сите кои ќе сакаат да го видат фолклорниот фердан исплетеен од песни, ора, музика и бои, а тоа преку медиумите ќе го видат и оние кои не веруваат дека во Македонија има соживот и единство, но ќе се уверат во тоа.

Задади сето ова 8-те регионални ревии и републиката фолклорна ревија беа прогласени за културни манифестији од интерес на државата и како проект беа поддржани од Министерството за култура и во 2016 година.

корот на орото ја исказувале вербата во опстанувањето, во напредокот, надежта за побава иднина, за просперитет и денови исполнети со радост. Така било секогаш. Не случајно во сите носии најзастапени се црната, црвената, белата и жолтата боја: црната како одраз на болката и тагата, црвената како боја на непокор, белата како боја на новиот ден и жолтата како бојата на сонцето кое дава живот. Не случајно звукот на ќемането е сличен на плачот на мајките по изгубените синови, а писокот на зулрите и кавалите повикуваат да се опстане. А орото, во орото не случајно многупати на почеток чекорот е бавен, тежок, за потоа да стане разигран и брз...

Дел од историјата на сите народи, а особено на оние кои живеат во нашата земја, испишана е во песните, во обичаите во нашето богато мултиетничко културно богатство. Затоа на овој простор успеал да се одржи соживотот, се одржала мултиетничката бидејќи соседот и приятелот бил повеќе од брат, без разлика на вера, јазик или нација. За жал, се добива впечаток дека оваа, оваа вистина за нас кој живееме во нашата убава земја, го знаат најстарите, а се повеќе како да го поддизаат или како и да не го почитуваат помладите генерации. Точно е дека историјата ја пишуваат победниците, но невистините се вистини само во времето наслушањата, а низ годините тие отпаѓаат како есенско лице.

На осумте регионални ревии на песни, музика и игри пензионерите преку песната покажаа дека на историјата, на традицијата не треба да се заборави. На корените треба да се биде горд. На претците треба да се биде достоен. Така е секаде, во сите земји, на сите меридијани, на сите континенти.

Со песна и игра се дружеа пензионерите во Домот на културата „Ацо



нер Гоце Делчев чија мисла „Јас го разбираам светот како поле за културен натпревар меѓу народите!“ е бесмртна и треба да биде звезда водилка на сите народи. На оваа незаборавна фолклорна манифестија учествуваа: ЗП Кратово, ЗП Куманово, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Центар и ЗП Чайр од Скопје, како и домаќинот ЗП Крива Паланка, а учесниците на ревијата по дефилето, имаа можност да се воодушевуваат од ракотворбите изложени во холот на Домот на културата.

Во градот на гемиџите на Рацин и на чалгите, во Велес, на 5-ти мај 2016 година, се одржа 14-та регионална ревија на песни, музика и игри. На оваа културна манифестија на пензионерите од Повардарскиот регион учествуваа: ЗП Кавадарци, ЗП Богданци, ЗП Неготино, ЗП Гевгелија, ЗП Валандово, ЗП Демир Капија и здружението домаќин од Велес. Овој настап е за поздравување и ќе остане врежан во меморијата на велешани со желба за другарување и ширење на пријателството.

На 9-ти мај, на денот на победата над најголемото зло, фашизмот, во



тво „Скопје“ од Скопје кое има добиено многу награди за своите настапи.

Во салата на Народниот театар, при Центарот за култура во Битола, на 11-ти мај 2016 година се одржа 14-та регионална ревија на песни, музика и игри на пензионерите од здруженијата од седмиот регион и тоа: домаќинот ЗП Битола, ЗП Прилеп, ЗП Крушево и

тервртото за култура и во 2016 година.

На 21-ви мај започнаа Регионалните спортски натпревари, на кои пензионерите ќе ја покажат својата психофизичка подготвеност. Републиката пензионерска спортска олимпијада ќе се одржи на 3 септември 2016 година.

К.С. Андонова

## ВО ОВОЈ БРОЈ...

### ОДРЕДЕНИ УЧЕСНИЦИТЕ НА РЕПУБЛИЧКАТА РЕВИЈА



стр. 2

### 14-ТИ РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ

стр. 3, 8, 9 и 13

### ХРОНИКА

стр. 5



### СПАСОВ ВО НЕГОРСКИ БАЊИ

стр. 7

### ИНТЕРВЈУ СО ПЕТЕР СКВАРЧА



стр. 11

### ВЕЛИГДЕНСКИ ПРАЗНУВАЊА

стр. 12

### ПАНОРАМА

стр. 15

### ИЗБОР НА АЛБАНСКИ

стр. 16

### ЗДРАВСТВО

стр. 18

### ЗАБАВА

стр. 19

### ВИДИЦИ

стр. 20

### ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

#### 9. Јуни

во „Nova Македонија“ - Пензионерски видици

#### 16. Јуни

- Прилог за пензионери

во „Коха“

#### 24. Јуни

„Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Тутунска банка

## Колумна

Мендо  
Димовски

## Повторно потсетување на фактите

**С** воевремено, можеби пред петнаесетина години, пишував, или се обидував, да пишувам афоризми. Тогаш испозапишав над педесетина мои мудрувања, меѓу кои се најде и латинската поговорка *Repetitio est mater studiorum*, но со прилепено афористичко кажување. Така, по мое испадна дека: **повторувањето е мајка на знаењето, а повторувачите се нејзини посиноци**. Неодамна, по прочитувањето на едно соопштение (брой 8) на малку забеганата Партија на самобендисани, пардон, обединети пензионери и граѓани на Македонија (ПОПГМ), ми се врати секавањето на тоа мое умивање за повторувањето што го научив во гимназиски денови. За да бидам актуелен, сакам целосно да го изменам и да го „негирам“ тврдењето во оваа латинска поговорка. Сега тврдам дека **повторувањето не е мајка на знаењето, туку мајка на незнаењето, а повторувачите се нејзини посиноци**. Така мислам затоа што во априлскиот број на „Пензионер плус“, пред да излезе во јавност споменатото соопштение на ПОПГМ, искажав и потсетив на некои факти и вистини за состојбата во пензионерската организација, без да го „консултирам“ водството на спомнатата партија, да го прозивам, да му забележувам и да му солам памет. Испадна дека „стручниот штаб“ на ПОПГМ, нешто прочитал, но не запаметил, или не сакал да запамти ништо, а во јавноста шире невистини, небулози и неосновано го напаѓа Раководството на СЗПМ, не баре тоа му е сопирачката за фаќање на „возот“ и стокмување до „победниците“. Вејројатно за да му се допадне на оние до кои неколкумина негови сакаат да „седнат“, доколку и тие кон кои се приклонува некаде седнат, избрзува со соопштението и ја кине најзелената (обично не се кажува што) „убеница од бостанот“.

И, ако бидне нешто, ќе заврши и нивната борба за „обесправените“ пензионери кои, како велат, ги замајуваат функционерите на СЗПМ, а неколкумина поддржувачи на ПОПГМ со длабоки цевови од максималните пензии, воодушевени од актуелното соопштение, безглово воскликуваат и го искажуваат својот егоизам и дилетантзам, покажувајќи тотално незнаење и неинформираност, со обид да ги обезвреднат успехите на Сојузот. Тука влегува и нивната осуда на солидарниот принцип на зголемувањето на пензите, како грижа за себе, а не за пензионерите. Такви „викачи“, си дозволуваат најголемиот број, преку 170 илијади пензионери со пониски пензии, да ги нарекуваат изматуфени стари голтари, кои „претседателот и тие околу него, ги убедуваат дека мизерните 500–600 денари на годишно ниво се нивен подарок“...

Ете зошто, покрај многу други нешта, сакам уште еднаш да акцентирам дел од кажувањата во споменатата колумна од претходниот број на весникот за да им помогнам на неинформираните да ги согледаат фактите за вистината. Тоа го повторувам и за оние повторувачи – нејзинковци, кои не можат одеднаш да ги сфатат работите, или пак на оние кои тоа можат, да им кажам да не се прават недоветни и да шират невистини и инсинуации, мислејќи дека така најбрзо ќе ги постигнат своите цели. И, конечно наведувам дел од фактите, кои никој и со ништо не може да ги оспори и порекне:

– Кој може да го оспори фактот за направениот бум во информирањето на пензионерите со покренувањето и развивањето на бесплатниот пензионерски весник „Пензионер плус“, кој на денот на Јубилејот, по повод 70-годишнината од пензионерското организирање во Македонија, на 20-ти септември, ќе го прослави излегувањето на стотиот број, како и одбележувањето на излегувањето на педесеттиот број на подлистокот

„Пензионерски видици“ во „Нова Македонија“, па и прилогот во „Коха“ на албански јазик. Овие гласила на пензионерите се најпосакувани и најчитани во Република Македонија. А тука е и ВЕБ страницата на СЗПМ, која уште пошироко и на современ начин ги информира своите читатели. Нападот за нејзиниот избор на истата од 2012 година, не сакам да го коментирам, бидејќи напаѓачот, или не знае што кажува, или наседнал на

тешка дезинформација.

– Кој може да го оспори успехот на СЗПМ во организирањето на пензионерските ревии на песни, музика и игри на регионално и републичко ниво во кои учествуваат стотици пензионери, како израз на богатото културно творештво и традициите во Македонија, кои со негувањето и отргнувањето од заборав се чува и потврдува идентитетот на нашето постоење. Со ревиите пензионерите од Македонија станаа препознатливи на европско ниво, првенствено промовирајќи се секоја година на Фестивалот за трета доба во Љубљана – Словенија. Оценувајќи ги постигнувањата и придонесот во негувањето и пренесувањето на културните традиции на идните генерации, Министерството за култура Ревиите ги прогласи за манифестијации од посебен државен интерес. А успехот во организирањето и спроведувањето на пензионерските спортски игри веќе 21 година по ред, кои прераснаа во пензионерска спортска олимпијада, е посебна приказна. Илјадници пензионери се натпреваруваат, се рекреираат и се дружат, што е основна препорака за активно и здраво стареење за сите припадници на третата доба.

– Кој може да го оспори успехот во воспоставувањето добра соработка со Владата на РМ и другите државни и локални управи и институции со кои низ партцирирањето во органите и застапувањето на интересите на пензионерите, се обезбедува остварување на правата што произлегуваат и им припаѓаат по Законот. Многу бенефити што ги имаат пензионерите, како што се редовната исплата и континуираното зголемување на пензите, бесплатното болничко лекување за определена категорија пензионери, бесплатната климатско-бањска рекреација, бесплатниот превоз со автобусите на ЈСП во Скопје и други градови во Република, бесплатниот железнички превоз секој втор викенд во месецот, бесплатниот туристички викенд, многулатото намалување на цените на лековите и уште многу други поволности, се резултат на таквата соработка и иницијатива на СЗПМ за создавање услови за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите.

– Кој може да го оспори успехот во организирањето средби на пензионерите на зелено по разни поводи и во разни градови, на познати културно-историски места, каде доаѓаат илјадници пензионери од сите краеви и средини, при што меѓусебно се запознаваат, се дружат и создаваат нови приятелства и релации за мулти-етничко живеење како пример на помладите генерации. На овие и на многу други средби се манифестираат и презентираат културни традиции и обичаи, се подготвуваат традиционални јадења, се пејат песни и сите играат во заедничко пензионерско оро.

Не може во еден здив се да се наброи и да се искажат сите активности, сите постигнувања и сите задоволства што ги имаат и уживаат пензионерите!

Заслепени од своите „виши цели“, сето ова не го гледаат члените на ПОПГМ, а „водат грижа за парите од членарината на пензионерите“, вршат распределби и сакаат да вработуваат млади кадри?! Лицемерно промовирајќи го своето „волонтерство“, веројатно и мислат дека сите овие успеси на СЗПМ, единствено паѓаат од небо!

Се надевам дека „клиентелата“ попговска (да се послужам со нивниот речник) сега, барем делумно ќе се запознае и ќе го сфати чинењето на СЗПМ во рамките на своите надлежности! Ако се уверам во тоа, ветувам дека повторно ќе ја редефинирам мојата латинска поговорка за повторувањето. Ако не друго, сигурно ќе ја вратам во нејзиното оригинално и вистинско значење!

## Одредени учесниците на Републиката ревија

**О**рганизациониот одбор и Комисијата за културно-забавен живот при СЗПМ, на седница одржана на 23-ти мај 2016 година, ги одредија учесниците на **Републиката ревија** на песни музика и игри, која ќе се одржи на 7-ми јуни 2016 година во Домот на АРМ во Скопје. Изборот на претставници од здруженијата на пензионери се изврши по одржувањето на 14-те регионални ревии на песни, музика и игри во осумте региони во кои учествуваа 50 здруженија членки на СЗПМ со над 1000 учесници. Одредувањето на учесниците беше извршено врз основа на предлогот на селекторот Томче Стојков и членовите на Одборот и Комисијата, кои со посебно внимание ги следеа и ги оценуваа ревиите. Така, на најмасовната републичка културна манифестија во Скопје ќе учествуваат здруженијата на пензионери кои на регионалните средби покажаа посебна креативност и оставија најдобар впечаток кај стручното жири и публиката. Во таа група спаѓаат следните 27 здруженија:

1. ЗП Битола - Хор со соло песна „Лек за вљубени“
2. ЗП Крива Паланка - Обичај - Кратовска свадба
3. ЗП Струга - Гурѓовденска песна
4. ЗП Гостивар - Албанска песна „Кара Ди Ели, Кара Хана“
5. ЗП Приштина - Гурѓовденски обичај
6. ЗП Гази Баба - Хорска изведба „Излегла Јана по поле“
7. ЗП Куманово - Сплет на ора и песни
8. ЗП Центар - Пејачка група - „Ми товарил калеш Дончо“
9. ЗП Радовиш и Конче - Свадбен бичај
10. ЗП Гевгелија - Со песната „Дедо попе“
11. ЗП Кочани - Сплет ора „На три пати“
12. ЗП Тетово - Пејачка група - песна на албански „Ти на мене, јас на тебе“
13. ЗП Тетово - Пејачка група - Свадбено невестинско оро
14. ЗП Кисела Вода - Кореографија со Македонско девојче
15. ЗП Прилеп КУД „Пенка Котеска“ - Песната и ората се наше богатство
16. ЗП Охрид и Дебрца - Женско невестинско + машко нарамо
17. ЗП Крушево - Влашка песна - Бела Мента
18. ЗП Аеродром - Сплет ора и песни со прва кореографија
19. ЗП Шутот Оризари - Сплет на машко и женско оро



20. ЗП Кичево - Водици - предавање и примање кумство
21. ЗП Кавадарци КУД „Лоза“ - Мешано машко и женско оро
22. ЗП Ѓорче Петров - Оро од скопско со завршеток „Црногорка“
23. ЗП Пехчево - Пејачка група - „Блажена гора зелена“
24. ЗП ОВР - Скопје - Оро „Шопска петорка“
25. ЗП Демир Хисар - Оро „Беранче“
26. ЗП Струга - песна за Струга
- Македонска Јаменица - „Копачка“
27. ЗП Велес - Пејачка група - „Налеј, налеј“ и „Миле Поп Јорданов“

Републиката ревија на песни, музика и игри, исто така, будно ќе биде следена од стручното жири на Извршниот одбор на СЗПМ, а здружението со надобар настап ќе биде избрано за учество на Фестивалот за трета доба во Љубљана – Словенија.

М.Д.

Од културното живеење во Скопје

## Пензионерите најзаинтересирани за театарски претстави

**С**ојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, покрај остварените поволности во корист на подобрување на животот на највзрасната популација - пензионерите, како што се, бесплатна бањска-климатска рекреација, бесплатен превоз со железнички сообраќај и со

пензионерите се присутни на претставите што ги приредува Македонскиот народен театар.

Инаку, МНТ за март и април оваа година додели 380 бесплатни билети за пензионерите заинтересирани за театарски претстави. Непосредна соработка со МНТ остварува Комисијата за култура при



автобусите на ГСП во Скопје, итн., успешно продолжува со започнатите проекти и на по-лето на културата. Така, во соработка со Министерството за култура, поттикна и обезбеди организирани посети на културните установи и институции, а најчесто и најмногу

Градскиот сојуз на ЗП Скопје, која на повеќе здруженија од нашата метропола им подели билети, најпрвин по повод Велигденските празници за културната манифестија која се одржа во дворот на црквата Св. Богородица и за Меѓународниот фестивал –

МНТ-фест, кој се одржа во просториите на новиот театар, во периодот од 12-15 мај. На општо задоволство, пензионерите покажаа голем интерес за театарските културни манифестијации, при што истите имаат можност да ги проследат и видат на сцена италијанските и апулијанските уметници.

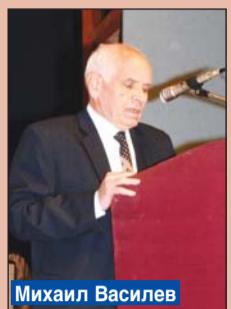
Отворањето на програмата беше на 12-ти мај со првата мошне успешна претстава на компанијата Фактори од Лече – Сон на летната ноќ, од Вилијам Шекспир.

На МНТ – фест се одигра и извонредната претстава „Во темната ноќ и не голтаат јајци пламни“, на театарот Алдес од Лука. Неговиот оригинален наслов „in girum post e“ претставува загадочен латински палиндром кој и Ги Дебор го избра за наслов на својот прочуен филм од 1978 година. Со овие активности се дава значајна порака дека пензионерите се важен дел од секојдневните збиднувања и културното живеење на граѓаните во Скопје.

Севастија Цветковска - Сотировска

## Штип: 14-та Регионална ревија на песни, музика и игри

## Обновување и чување на традициите



Михаил Василев



Илчо Захариев



Салтир Каровски

Н а 27-ми април 2016 година, пред големиот празник Христово Воскресение, во организација на СЗПМ во Домот на културата „Ацо Шопов“ во Штип, се одржа 14-та регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата од петтиот регион. Здруженијата на пензионери од: Струмица, Лозово, Ново Село, Злетово, Свети Николе, Радовиш и Конче, Пробиштип и до маќинот Штип и Карбинци, овој несекојдневен настан го започна со дефиле низ улиците на Штип.

Добредојде на учесниците и гостите прв им посака претседателот на ЗП Штип и Карбинци, **Михаил Василев**, кој го изрази задоволството за довербата на СЗПМ да бидат домаќини на оваа исклучително значајна културна манифестација, при што исказа некои резултати и цели на здружението за постигнување подобри успехи во иднина.

Повод: Неосновани напади и дискриминации

## Без Транспарентност, Отчетност, Солидарност, Меѓународна соработка, Соживот и многубројни активности - СЗПМ немаше да опстои 70 години!

**В**о Република Македонија од околу 300.000 корисници на пензија, членарица од 30 денари и 120 денари за Солидарен фонд за погребнина им се задржува на вкупно 281.600 пензионери кои доброволно се изјасниле за тоа. Во вкупната бројка на корисници на пензија се сметаат и деца на починати родители на кои со закон не смее да им се задржува членарина, а тоа се однесува и за земјоделските пензионери со ниски пензии, а има и околу 6.000 пензионери кои не се согласиле да им се запираат средства за членарина и Солидарен фонд.

Во Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија – СЗПМ (претседател Драги Артировски) членуваат 242.800 пензионери, а во Национален сојуз на инвалиди на трудот на Република Македонија – НСИТ на РМ (претседател – Крсто Џанев), во Сојуз на здруженија на инвалидски пензионери на Република Македонија – СЗИП на РМ (претседател – Љубомир Јанев) и во Сојуз на здруженија на инвалиди на трудот корисници на инвалидска пензија на Република Македонија – СЗИТ КИП на РМ (претседател – Гидо Бојчевски) членуваат вкупно 38.800 членови – инвалидски пензионери.

Ова значи дека кога некој ќе изјави нешто во врска со пензионерите во Македонија мора или треба да каже на кој Сојуз се однесува кажаното било тоа да е во позитивна или негативна смисла. Да не се знае нешто не е срамно. Иако денес е лесно да се дојде до истината и информации, срамно е да се тврди дека се знае и дека и дознаеното и недоразбраното е абсолютна вистина.

Предизвик да се укаже на ова е Соопштението број 8 на Партијата на обединети пензионери и граѓани на Македонија (ПОПГМ) во кое се изнесени повеќе тенденциозни невистини за СЗПМ и за нејзините 52 здруженија во нашата земја, пренебрегнувајќи го фактот дека овој Сојуз е најмасовна и најактивна невладина, неполитичка и мултиетничка пензионерска асоцијација на Балканот. Согласно Уставот и Законите СЗПМ има свој Статут, органи и тела, а здруженијата се правни субјекти. Во Статутот пишува: „Здруженијата на пензионери на Македонија доброволно се здружуваат во СЗПМ за остварување и заштита на целите и интересите на корисниците на пензија, за поцелосно и на единствен начин претставување пред надлежните органи на државата на нивните интереси, заштита и унапредување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, за остварување на поцелосна и поквалитетна здравствена заштита, како и за координирање, збогатување и унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби и на други дејности на пензионерите на Република Македонија“.

Атрибути кои го карактеризираат овој Сојуз се:

Транспарентност, Отчетност, Солидарност, Меѓународна соработка, Соживот и голем број културни, спортски и хуманитарни активности. Токму заради овие карактеристики СЗПМ опстојува 70 години, јубилеј со каков ретко кој може да се пофали. Од сите атрибути еве објаснување само за два кои најповеќе ги негира ПОПГМ:

**Транспарентност** сите значајни активности на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија се објавуваат во бесплатниот весник „Пензионер плус“ кој излегува секој месец во 6.000 примероци и е објавен на веб страницата на СЗПМ, во архива која ги содржи сите весници од 2008 година до денес и во „Пензионерски видици“ кој, исто така, се поместува на веб страницата на СЗПМ и на страницата за пензионери на албански јазик во „КОХА“. Голем број на информации за културните и спортските настани може да се прочитаат во билтените за фолклорните ревии и спортските настани

исто така поместени во архивата на веб страницата на СЗПМ, а сето ова го има дистрибуирано во сите здруженија и во 400 клубови на пензионери по здруженијата чија работа може да се види и на нивните потстранци. По транспарентно – здравје.

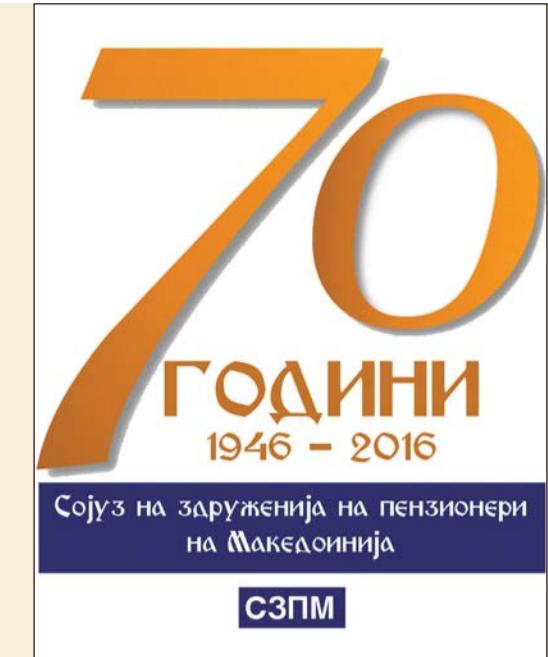
Зошто СЗПМ толку полага на транспарентност во работата? Затоа што само добро информираниот пензионер е добар за себе, за своето здружение и за државата. Благодарение на тоа, СЗПМ стана рамноправен партнёр и активен учесник во решавање на своите проблеми и на разрешување на многу дилеми во општеството и не е повеќе на marginите на случувањата.

**Отчетност** Непобитен факт е дека неколку години сите документи на сојузот редовно се објавуваат во „Пензионер плус“ и на ВЕБ страницата на СЗПМ, [www.szpm.org.mk](http://www.szpm.org.mk).

е потребно знаење само на прста математика. Со овие средства СЗПМ ги финансира своите програмски активности, како и работата на своите органи, тела и бројни комисии и тоа:

- Од вкупните средства од членарина – 4.340.000 денари или 59,6% се наменети за:
- програмските активности на сојузот, односно организирање и одржување на 8 Регионални ревии на песни, музика и игри, како и Републичката ревија на песни, музика и игри кои се прогласени за активности од посебен интерес на културата на Република Македонија.

- Се финансира и одржување на 8 Регионални пензионерски спортски натпревари, како и Републичката пензионерска олимпијада кои се прогласени за активности од посебно значење за луѓето од третото живот



јазам и волонтерство.

Тоа се непобитни факти. Ова го знаат сите членки на Сојузот, но раководството на ПОПГМ, со неаргументирани поточно измислени бројки и со паушални, едностранни и тенденциозни констатации и недолични квалификации како што се полтронизам, бесрамна пристрасност, накарадна себичност, клиентизам и други изми заборавени од веќе далечните времиња, тенденциозно без аргументи и докази настојува некако да го намали постигнатиот углед на СЗПМ. Тој несвојствен антагонизам е далеку од демократските принципи за однос на една политичка партија кон граѓанска организација. Пензионерите се луѓе со искуство и мудрост што го стекнале со годините и тоа ги штити од вакви манипулации. Иронијата да биде поголема, тврдењето дека зголемувањето на пензите не зависело од Владата треба да се има во предвид дека во услови на економски тешкотии, без зголемување на просечни плати и на животните трошоци, можеше да се преземат и рестриктивни мерки како што се случуваше во земјите од нашето опкружување, меѓутоа кaj нас со буџетски средства пензите се зголемуваат, со што просечната пензија во Република Македонија ја достигна висината од 213 евра, што е значително поголема во споредба со Косово, Бугарија, Албанија и Србија. И во Грција пензите драстично се намалени. Во изминатите години усвоени се и други предлози на СЗПМ за подобрување на стандардот на пензионерите: воведено е бесплатно болничко лекување за околу 170.000 пензионери со пониски пензии, бесплатна климатско-бањска рекреација што досега ја користеле околу 35.000 пензионери, бесплатен железнички превоз што досега го користеле над 50.000 пензионери, туристички викенд, бесплатен автобуски превоз во Скопје и некои други градови. Исто времено одговорно тврдиме дека во изминатите десет години никогаш не сме ги повикале пензионерите да излезат или не на гласање, или за кого да гласаат, бидејќи тоа е уставно право на секој поединец.

Така било секогаш до сега, така ќе и биде и овој пат во годината кога СЗПМ одбележува 70 години од пензионерското организирање.

**Драги Артировски, претседател на СЗПМ, Бесник Постоца, претседател на Собранието на СЗПМ, Салтири Каровски, потпретседател на**

**Извршниот одбор на СЗПМ, Станка Трајкова, секретар на Извршниот одбор на СЗПМ, Калина Сливовска Андонова, претседател на Комисијата за информирање на ИО на СЗПМ и главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“, Пере Андреевски, сметководител на СЗПМ, Методија Новковски, претседател на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите**

**на град Скопје, Tome Илиоски, претседател на ЗП Битла, Стамен Филипов, претседател на Собрание на ЗП „Солидарност - Аеродром“ - Скопје и многи други**



Објавен е и Статутот и правилниците за работа, а секоја година се објавува Извештај за работа, Финансискиот извештај и Одлука за годишна завршна сметка на Сојузот и на здруженијата членки на Сојузот. За разлика од СЗПМ, ПОПГМ која вели дека во СЗПМ нема отчетност за работата, на нивната веб страница има објавено само отчет за 2014, а за 2013 и 2015 НЕМА?

Кога сме кај отчетноста и транспарентноста еве неколку податоци како се троши „пензионерскиот денар“ кој влегува во касата на СЗПМ:

Пензионерите најпрвин во Фондот на ПИОМ доброволно даваат согласност од пензијата да им се задржува износ од 30 денари за членарина и 120 за Солидарен фонд за погребнина. Средствата за погребнина на посебна сметка во Народна банка на Македонија ги задржува ФПИОМ за исплата на посмртната помош на семејствата од починатиот пензионер што во моментот изнесува 30.000 денари, но со оглед на тоа што во Р.М. годишно починуваат околу 12.000 пензионери, средствата за оваа намена дури недостасуваат. Тоа може да се провери со проста математика.

Од членарината од 30 денари, на сојузите за извршување на нивните активности им припаѓаат само 2,5 денари по евидентиран пензионер, а останатите 27,5 денари четиричите пензионерски Сојузи ги дозначуваат на своите општински здруженија. Тие средства се користат согласно актите на здруженијата на пензионерите како самостојни правни субјекти, посебно со организирање и учество на пикник средби, за екскурзии, за хуманитарни дејности, за работа на клубовите на пензионерите и за други активности.

СЗПМ за своите 242.800 евидентирани пензионери добива месечно 607.000 денари или на годишно ниво 7.284.000 денари, што е многу далеку од бројката со која паушално манипулира ПОПГМ. И за утврдување на тоа

но доба.

- Значајна програмска активност на Сојузот е и организирање и издавање на пензионерското јавно бесплатно гласило, весникот „Пензионер плус“ кој излегува 10 пати во годината во месечен тираж од 6.000 премоци на 20 страници.

- Сојузот финансира пензионери и здруженија кои имаат културни творештва од областа на литературата и уметноста (ликовна, музичка, театарска и друго.)

- Програмски активности на Сојузот се и организирање и одржување на меѓународни средби на соработка со други Сојузи надвор од границите на Република Македонија.

- Во програмски активности на Сојузот е и работата на неговите органи, тела и комисии и тоа: седници на Собранието и на Извршниот одбор, на Надзорниот одбор, на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, на комисии за културно – забавен живот, спорт и спортски активности, здравство, информирање, меѓународна соработка, комисија за потикнување на пензионерското културно творештво, статутарна комисија, правно економски форум, комисија за проекти, како и организирање на разни работилница за годишни сметки и едукација на новинари и дописници.

- Од средствата од членарина – 1.744.000 денари или 23,9% се за сите

- други трошоци поврзани со севкупните активности и работењето на сојузот.

- Годишно околу 1.300.000 денари или 16,5 отсто се вкупни надоместоци за посебно ангажирање на 4-те избрани лица и 4 стручни лица со висина на надоместоци од 7.000 до 15.000 денари. За посебно вложениот секојдневен труд и за резултатите што ги постигнува СЗПМ не можат да се покријат со скромните надоместоци со оглед на користењето на акумулираното знаење и способност, зголемена одговорност, ентузијазъм и волонтерство.

## Сè поголемиот бројот на постари луѓе носи проблеми

Европа е најголемиот регион што со соочува со проблемот на брзо стареење. Според економистите, за да се спречи надолниот тек и генерацијскиот јаз, единственото нешто што треба да се направи е радикално да се променат одредени системи и односи. Тие исто така тврдат дека ако Европа сака да се соочи со демографскиот дефицит и да го реши истиот, регионот ќе мора да се потпре на искуството.

И што се случува во овој домен: едини би сакале да работат што подолго, други пак би сакале да одат во пензија што е можно побрзо. Овие две дилеми сведочат за контрадикторната реалност со којашто се соочуваат постарите лица во Европа, додека континентот го погодува демографска пресвртница. Според податоците на Евростат, цитирани од „Алијанс“, бројот на луѓето на возраст од 60 до 65 години е речиси еднаков со бројот на тие на возраст од 15 до 20 години. Според истиот извор европската економија за да напредува, постарите лица ќе треба да работат подолго, иако заради постоечките неполовни економски услови работодавачите и младите невработени кадри се против нивниот ангажман. Дел од проблемот може да е резултат на различните ставови кон возраста. Додека во некои индустриски граници се смета дека некој е многу стар за да работи на 40 години, на некои други места кога политичарите велат „стари“ луѓе мислат на проблемите поврзани со постаратата популација, не за нивниот ангажман. Како и да е, факт е дека трендот на отстранување на постарите луѓе од структурите на работната сила и нивно пензионирање е присутен, иако постојат општества каде што се свесни дека постаратата популација содржи работен потенцијал.

Учество на постарите работници во работните процеси се зголемил во изминатите години, особено во рамките на скратеното работно време. Постојат компании кои примаат постар персонал, но сега за сега се доста ретки, особено во земјите со висок процент на невработеност. Само помалку од 25% од вработените се на возраст над 50 години, што е пропорционално помалку од нивниот растечки број во општеството. Меѓутема работниот ангажман е особено битен кај оние кои заради неправедно и несодржено законодавство мораат да работат и над 70-годишна возраст бидејќи немаат други приходи.

Исто така постојат разработени системи кои ги применуваат компаниите за да се ослободат од постарите работници. Ги има и кај нас. Така, додека Европа остварува напредок во спречувањето на раното пензионирање, Грција се заложува ова да го имплементира како дел од пензиските реформи. И покрај силните протести организирани во Атина, Грција и многу други градови кои доведоа до парализација на државата, Грција и парламентот

К.С. Андонова

ЗП Тетово

## Парична поддршка на 132 пензионери

На 132 членови на Здружението на пензионерите Тетово им е доделена еднократна парична помош во просечен износ од по 3.000 денари. Средствата се доделуваат на пензионери чии приходи од пензија не надминуваат 10.000 денари, а во семејствата не се остваруваат други приходи. Или, како што истакнуваат во ЗП Тетово, тоа е материјална поддршка на членови со најниски приходи, или пензионери кои имаат потешки здравствени проблеми и се изложени на снабдување со посаки лекови.

Освен барање на секој пензионер поединечно, се бара мислење и од раководствата на органоците. Секоја молба за доделување еднократна парична помош мора да биде поткрепена со потпис на претседателот на органот кој членуваат пензионерите.

Со финансискиот план за 2016 година, за оваа цел се планирани 650.000

Г. Ефоски

сепак ја одобри спорната пензиска и даночна реформа. Реформата вклучува намалување на највисоките пензии. Спорната реформа предизвика намалување на пензиите повисоки од 1.170 евра, како и воведување на постојано активен механизам за намалување на бонусите.

Намалување на пензиите за 15 и 20 отсто ќе има за новите пензионери со над 30 години стаж и плата над 1.500 евра. Поради новата методологија на пресметка оние со стаж до 25 години и приходи до 1.000 евра месечно би добивале повисоки пензии од сегашните. Владата предвидува минимална пензия од 384 евра месечно, која ќе биде доделувана за минимум 20 години работен стаж. За секој две години помалку стаж, пензијата ќе биде 2 отсто пониска. Во Грција според Евростат, без реформите, трошоците за пензионирање до 2050 година би изнесувале една четвртина од бруто-домашниот производ, но не би било пожелено тоа да се меша со структурната потреба да се овозможи во Европа работниците да заработкаат и во поодмнинати години.

Повеќе од 1 милион луѓе над 75 годишна возраст во Велика Британија живеат во сиромаштија, покажува извештајот на хуманитарната организација „Индипендент ејџ“. Приходите на луѓето на оваа возрастна група се во просек 3 000 фунти годишно помали во споредба со помладите пензионери! Прагот на сиромаштија за еден пензионер во Велика Британија е 182 фунти неделно, а за парови износот достигнува 272 фунти. Министерот одговорен за оваа проблематика, Бароница Рос Алтман, вели дека Владата го согледала овој проблем и започнала кампања за подобрување на животниот стандард на постарите пензионери кои добиле призии во некои други услови и околности. Податоците покажуваат дека од 11,8 милиони пензионери кој живеат во сопствени живеалишта во В. Британија, само 4,8 милиони се помлади од 75 години, што е речиси половината од вкупниот број.

До 2050 година, населението во Европа, кое ќе изнесува 591 милион лица според Обединетите нации, се смета дека ќе се намали за повеќе од 8%, додека, пак, во САД, Канада, Јужна Америка и во Азија се очекува да се зголеми за повеќе од 30%, додека во Африка да се удвои. Едноставнокажано, ова значи дека за европската економија да напредува е потребна и комбинација од зголемена имиграција и повисока продуктивност на постарото население. Со тоа што процентот на 65-годишниците треба да достigne 28% во Европа до 2050 година и со очекување зголемувањето на животниот век да достигне 82 години (што беше 76 во 2006 година), Стандардната демографска приказна покажува дека во иднина нема да има доволно млади луѓе кои ќе се грижеле за се поголемиот број на стари луѓе.

К.С. Андонова

Средба со Милорад Трпоски, претседател на ИО на ЗП Струга

## Здружението постигнува се подобри резултати

**Н**а мартовската извештајна седница на Собранието оценивите дека минатата година ја завршиле успешно. Колку тоа ве мотивира во натамошното дејствување?

– Минатата 2015 година не само што ја завршиме со позитивна Годишна сметка, тука и во другите области бележиме добри успеси. Годинава, активностите се одвиваат со несменен интензитет. Мотив повеќе за тоа секако е 70-годишниот јубилеј на ЗПМ. Тоа ќе биде одбележување со пригодна свеченост, со музичка програма и врачување на признанија на истакнати пензионери кои дале особен придонес во развојот на ЗПМ од ЗП Струга.

**Кои се приоритетите и моменталната преокупација на вашето членство?**

– Напорно и интензивно работиме на спортски план, а желба ни е барем во две-три дисциплини да освоиме право место на републиките напретвари. За спортистите обезбедивме опрема, реквизити и добри спортски терени. Интензивно се подготвуваат и за ревиите на песни, музика и игри. Имаме сојузна пејачка група „Езерски бранови“ од која годинава очекуваат подобро претставување и на републичката ревија. Оваа година екскурзиите ги реализираат по желба на месните ограночки, а превозот е на товар на здружението. Да потсетам, минатата година во организација на ЗП околу 120 пензионери користеа тридневен престој

во Валона, соседна Албанија. Благодарение на заложбите на ЗПМ има подобрување на стандардот на пензионерите, особено последните неколку



години и тоа не можеме да го занемариме и негираме. Во локални рамки се монтираат спортски планки и макети за детски активности.

**Со кои здруженија и невладини организации остварувате најблиска соработка?**

– Факт е дека последните неколку години ја проширивме соработката со повеќе институции. Имаме успешна

соработка со локалната самоуправа на општина Струга, со сите соседни ЗП: Дебар, Кичево, Охрид и Дебрца, Македонски Брод, Битола, а пред две години се зборувавме со ЗП Крушево, со кое не врзуваат близки односи врз историска основа. Исто така, пред две години, потпишавме Слогодба за соработка и со Општинскиот Црвен крст на Струга.

**Каква е посетеноста и активноста на Клубот на пензионерите?**

– Посетеноста на нашиот Клуб се когаш е добра и не само од нашите, тука и инвалидите и другите пензионери и граѓани, бидејќи тоа го овозможува широкиот наменски простор, опременоста со спортски реквизити за сите салонски игри, следење на ТВ програма и друго. Дневно во Клубот по неколку часови минуваат по стотини и повеќе пензионери, а во зимските месеци и повеќе.

**Имате ли пофални зборови за Активот на пензионерите?**

– Не го кријам задоволството дека Активот на пензионерите под раководство на претседателката Елисавета Лазареска, е многу активен. Низ негојото дејствување доаѓа до израз масовноста на пензионерите, разновидноста на активностите, проширувањето на соработката со разни невладини организации. Затоа, Активот има целосна поддршка од здружението и материјална и финансиска.

Крсте Спасески

ЗП Свети Николе

## Бројните активности овозможуваат активно стареење

**В**о прекрасниот априлски ден, клубот на ЗП Св. Николе беше полн со пензионери кои дојдоа да се информираат за своите права од здравственото осигурување, за рефункција, медицинска рехабилитација и за уште нешта што им е значајно. Одговорните лица од ФЗОМ со своите трепеливи и опширни одговори им ги задоволија интересите на присутните, кои беа благодарни на ЗПМ и ФЗОМ како организатори на оваа успешна и потребна работилница, дел од проектот кој трае веќе три години.

Пролетта ја разбуди природата, но и луѓето ги поттикна на корисни и бројни активности и на почетно дружење. Група од околу 60 светиниковки пензионери го посетија Врање во соседна Србија. Вистинско уживање за екскурзијантите беше да се прошетаат и запознаат со убавините и знаменитостите на родниот град на Бора Станковиќ и да доживеат скрени мигови. На сите овој настан ќе им остане во пријатно сеќавање, нема да дозволат да исчез-



не и секако ќе посакат да се повтори.

На припадниците на златно животно доба културните и спорчки активности многу им значат. Во тие рамки во ЗП Свети Николе се одржуваат повеќе активности.

Десетина активистки од Активот на пензионерки го претстави ЗП Св. Николе на Меѓуетничката средба која се

одржа во Тетово. Сеќавањата на оваа традиционална манифестија на сите учесници долго ќе им ги разубавуваат некогаш здодевните и монотони дневни.

Во ресторантот „Илинден“ во село Црнилиште ечеше музика, се развило оро, се слушаше песна од многу грава. Таа весела атмосфера ја направија околу стотина луѓе во поодмнинати години, членови на ЗП Кратово, ЗП Крива Паланка, ЗП Пробиштип и домаќинот ЗП Св. Николе. Ова дружење кое се одржува циклично во текот на годината се всушност Меѓупашински приятелски спортски напретвари, средији кои сите со радост ги очекуваат.

Сите овие бројни активности во ЗП Свети Николе се доказ дека припадниците на третото доба, се луѓе во поодмнинати години кои имаат сила, зрелост, втора младост, приятелство – што им овозможува активно да стареат и со содржина да си ги исполнат пензионерските денови.

Вукица Петрушева

ЗП Куманово

## Повторно избран досегашниот претседател

**З**дружението на инвалидски пензионери од Куманово на 4.5.2016 година го одржа своето редовно годишно собрание на кое беше даден отчет за едногодишните активности.

Во уводното обраќање претседателот истакна дека во изминатата година како и во четиригодишниот мандат здружението се соочувало со бројни проблеми, но сепак благодарение на активноста на сите членови постигнати се забележителни резултати на повеќе полиња.

За посебно одбележување е константната соработка на Здружението на инвалидски пензионери од Куманово со здружението на инвалиди од Врање, Лесковац и Трговиште од Република Србија која прерасна во традиционална.

Исто така здружението имало активности и учествувало во одбележување на денот на инвалидите, Здекември. По тој повод на одржаните спорчки напретвари здружението постигнало очекувани резултати.

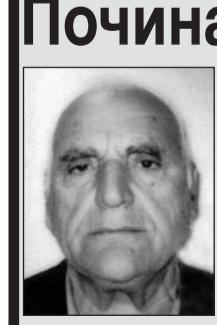
На предлог на Извршниот одбор на досегашниот претседател Станислав Стефановски му беше доверен уште еден четиригодишен мандат да раководи со Здружението на инвалидски пензионери во Куманово.

На крајот на седницата беа усвоени Извештајот и годишната сметка за 2015 година, а беше донесена и Програма за работа и финансиски план за 2016 година.

С.С.

IN MEMORIAM

## Почина Руфат Рамадани



На 09.05.2016 година, почина Руфат Рамадани, претседател на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите на општина Сарај. Роден е во скопско Кондово во 1940 година. Има завршено пр

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

### Поволности

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

**NLB** Тутунска банка

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

Контакт центар: 02/15-600

**ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА**  
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

### 40 - ДНЕВНА ПРОГРАМА СО ЧИСТ МАТИЧЕН МЛЕЧ



#### ПРИДОБИВКИ ОД МАТИЧНИОТ МЛЕЧ

- Зајакнување на функцијата на мозокот
- Заштита на црниот дроб
- Антивоспалително дејство
- Регенерирање на кожата
- Контрола на нивото на шеќерот во крвта

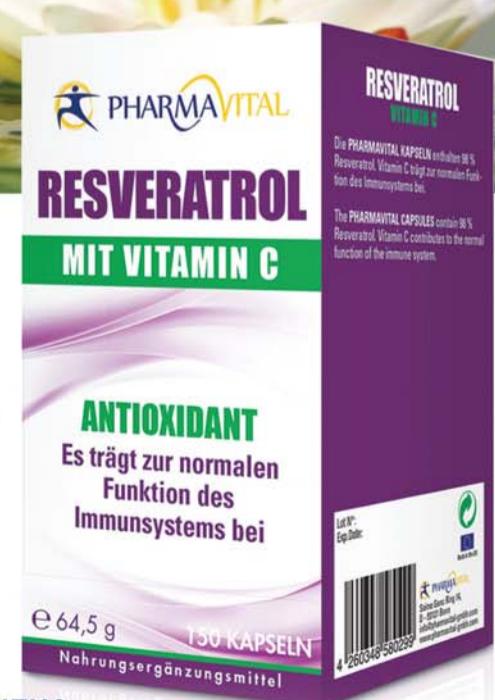
Матичниот млеч има силно антиоксидантно дејство, успешно го контролира нивото на холестерол, а само една лажичка дневно ја јакне способноста за апсорпција на калциумот што е клучно за остеопороза.



### РЕСВЕРАТРОЛ СО ВИТАМИН Ц

ПРИДОНЕСУВА ЗА НОРМАЛНА  
ФУНКЦИЈА НА ИМУНИОТ  
СИСТЕМ

**PHARMAVITAL**



ГЕРМАНСКИ КВАЛИТЕТ ЗА ОДЛИЧНА ЦЕНА

## Портрет

**П**опулацијата чиј залез е поблиску до крајот во стремежот за што подолго одложување на истот имаше скреќа во тие стресни времиња кои така лошо делуваат меѓу другото и на најбитното за битисувањето – здравјето, да го има за прв меѓу еднаквите, актуелниот Драги Аргировски кој толку многу придонесува за полесно, поупспешно, порадосно деноноки на генерацијата на која и тој самиот и припаѓа. Ке проговориме подолу малку за тој елоквентен, неуморен, ангажиран неимар на современиот барем малку да ја осознаеме вистината за тоа колку значи кога те води чесен, работлив, исполнителен член на многуилјадниот електорат со безброј барања, желби, дилеми, фрустрации, илузии, потреби... Свесен за тој конгломерат од посакувања и можности за нивното оживотворување успева да воспостави пред се

атмосвера, рамнотежа меѓу едното и другото преку разновидни форми на делување, да овозможи на најголемиот дел од двестопедесетилјадното членство да биде охрабрен, окуражен, така да се каже. Пензионерите да не се заборавени, маргинализирани, наредени во последната чекалница. Дали е тоа фолклор, спорт, матине, екскурзија, третман... Секој може да биде на некој начин убеден оти животот продолжува и после шеесеттите, седумдесеттите на дури и осумдесеттите. И секаде неговото присуство како вообичаен декор. За него нема селекција. Еве го на полигонот каде се тегне јакето, салат каде што настапува фолклорната група, во клубот на љубители на пишаниот збор, во делегацијата за меѓународна соработка за правата на пензионерите, во Владата кога се дискутира и решава за сигурноста и висината на пензииите... Еве го на новогодишното оро во Валандово, Куманово, Скопје, во куката на тешко бол-

ниот, во клиниката, министерството, асоцијацијата, информатичкиот оддел.

Таков е нашиот Драги. А не е млад. Ама од кажаното се гледа оти на многу млади треба да им служи за пример. Нема време тој за невреме. Исполнет со задоволство за хармонизираноста на тоа големо друштво, кое ако не се води мудро и самопрегорно, будно и орно лесно може да се демотивира имајќи во предвид колку се поголеми ризиците од грешките и неисполнувањето на обеканото кај постаратата популација. Да продолжи така би рекол на крајот. И морам да нагласам оти не сака вакви текстови. Работа, работа и само работа во сите свери од што подолгиот и посрекен живот во третото доба е неговата девиза. Но сепак се надевам оти нема многу строго да ме укори за напишаното за него. Очекувам со карактеристичниот широк осмев да дозволи да бидеме по малку и сентиментални, нели.

Петар Шаламанов

## Пензионерите за чиста животна средина

**С**ојузот на Здружението на пензионерите на Македонија, со своите асоцијативни членки-здрженијата и 250 000-то членство годинава го одбележува 70-от роденден со реализирани бројни проекти од интерес за пензионерите во: материјалниот статус, грижата за здравјето, културата, спорот, клубовите за дневен престој, грижата за сместувањето во домовите, меѓугенерациската соработка и соживотот, како и во информирањето. Собранието на СЗПМ на 21 декември 2015 година донесе Статутарна одлука за измена и дополнена на Статутот, во тоа член 17 во целите на Сојузот стои: „се грижи за унапредување на чиста животна средина“.

Со оваа определба чекорот што го презеде Сојузот со здрженијата е мошне позитивен и неопходен бидејќи произлегува од темелните вредности на Уставот на РМ, каде меѓу останатите, се вбројуваат и заштитата на животната и природната средина (член 8 став 1 алинеа 10). Со Уставот се гарантира правото на секој човек за здрава животна средина, а државата обезбедува услови за остварување на тоа право. Истовремено заштитата на животната средина е утврдена како

уставна должност на секој граѓанин (член 53).

Тргнувајќи од овие одредби се дава право и обврска на Сојузот организирано и програмски да се вклучува во активностите за унапредување на животната средина со годишните програми за работа. Програмските задачи можат да се планираат и реализираат преку постојните комисии за: здравјето, култура, спорот, меѓугенерациската соработка и соживот, активите на пензионерки и слично. Во СЗПМ и поголемите здрженија заради поуспешно работење би требало да се формираат посебни комисии за екологија или за чиста животна средина. Програмските содржини од оваа област по функција се едукативни, манифестирации и практички (општествено корисни). Со едукативните ќе се стекнуваат знаења за здрава животна средина: средината и здравјето, изворите на загадувањето, човекот и климатските промени, храната, отпадот, бучавата и сл. Манифестирации активности ќе се реализираат преку светските денови на: пролетта (21 март); водите (22 март); здравјето (7 април); Планетата (22 април); без цигара (31 мај); заштита на животната средина (5 јуни) итн. Општествено корисната работа останува најзначајната компонента во активностите на членството. Се тргнува од личен пример и придонес: личната хигиена, хигиената на жи-

вењето, исхраната; учеството во акциите за уредување на градското зеленило, пошумувањето, отстранување на отпадот, посебно пластиката и компјутерско комуникацискиот отпад и др. Активностите заради поголема успешност како што се уредувањето на урбанизираното зеленило, пошумувањето и спроведувањето со отпадот најпрактично е да се организира со надлежните државни и локални институции и јавните претпријатија. Тука покрај користењето на техниката и опремата ќе се обезбедат услови за дружење, меѓугенерациска соработка, соживот и рекреација.

СЗПМ со своето членство, со работниот елан, знаењето и мудроста и одговорноста, ќе биде пример за тоа како се подига, чува и заштитува животната средина и како се гради однос кон неа. Се надеваме дека овој сегмент од пензионерските активности ќе го достигне нивото на културното и спортското пензионерско организирање и живеење бидејќи човекот е составен дел на здравата животна средина (еко-култура, еко-спорт и еко-средина). Ќе работиме за здрава средина локално, ќе ја подобруваме на регионално и на глобално ниво. На оваа обзрзува и светската екомаксима: „МИСЛИ ГЛОБАЛНО-ДЕЛУВАЈ ЛОКАЛНО“, за подобро еко-утре.

Д-р. Мирко Макрешански

ЗП Радовиш и Конче

## Продолжува проектот „Фондот поблиску до пензионерите“

**С**огласно акцискиот план на Фондот за здравствено осигурување на Македонија, на 10. 05.2016 год. во клубот на пензионери во Радовиш беше одржана едукативна работилница. На работилницата учествуваа повеќе од 80 пе-

зионери од кои повеќето беа жени. Присутните пензионери внимателно ја слушаа презентацијата на Др. Лила Коцоман, која зборуваше на тема „Остварување на правото на специјализирана медицинска рехабилитација“, а потоа правниот Бле-



рим Османи ги запозна пензионерите со остварување на правото на рефундација. Сите пензионери беа задоволни од квалитетното излагање и од пријателскиот пристап на гостите – предавачи. Потоа, пензионерите поставуваа прашања во врска со нивните проблеми и на сите тие добија исцрпни одговори.

Во врска со настанот, за регионалната телевизија ТВ Кобра издава даде претседателот на ЗП Радовиш и Конче, Јордан Костадинов, кој воедно искажа голема благодарност за успешната соработка и за квалитетните предавања реализирани од страна на екипата на фондот.

Љ. Младеновска

## ПЕНЗИОНЕР *илус*

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:  
СЗПМ

Година IX – број 94  
мај 2016 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

### Издавачки совет:

Драги Аргировски (претседател)  
Бесник Постеца  
Салтир Каровски  
Станка Трајкова  
Гидо Бојчевски  
Лена Семенакова  
Павле Спасов  
Д-р Веле Алексоски  
Мустафа Камуроски  
E-mail: argirovski@szpm.org.mk

### Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова  
главен и одговорен уредник;  
Мендо Димовски,  
заменик главен  
и одговорен уредник;  
Членови:  
Цветанка Илиева  
Баки Баки,  
Спирко Николовски,  
Димитар Чавдаров

### Лектор:

Верица Тоциновска

### Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“  
бр. 14 – Скопје  
П.фах. 440  
Телефон: 02 3223 710  
тел-факс: 02 3128 390  
Web: www.szpm.org.mk  
E-mail: vesnik@szpm.org.mk

### Компјутерска обработка:

Томе Ангеловски

### Печати:

Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

## Спасов во посета на пензионерите во Негорски Бањи

**М**инистерот за труд и социјална политика, Диме Спасов, заедно со претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, Драги Аргировски и градоначалникот на Гевгелија, Иван Франгов, ги посетија пензионерите кои престојуваат во Негорски бањи, чиј престој е дел од



проектот бањско-климатска рекреација на Владата на Република Македонија.

При посетата во Негорски Бањи Спасов меѓу другото рече:

– Овој проект кој стартуваше 2010 година е еден од најприфатените од пензионите. Проектот опфаќа шест полни пансиони во кои влегуваат три оброци во денот, бањска терапија и повеќе други работи што влегуваат во сèвкупниот аранжман, вклучително и надзор на лекар и постојани прегледи за оние на коишто тоа им е потребно. Проектот резултираше со голем успех, а досега со него се опфатени над 36.000 пензионери. За оваа година се планира да се опфатат околу 5.500 пензионери. За нив се обезбедени сретства

од буџет во износ од 38 милиони денари и тоа 35 милиони денари за покривање на престојот на пензионерите и 3 милиони денари за трошоците за превоз. Ова е целосно бесплатен проект за сите оние кои ќе аплицираат и ќе бидат избрани.

Претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери Драги Аргировски, при оваа посета им го честите на присутните пензионери големиот џубилеј, 70 години од пензионерското орга-



ботка со Здружението на пензионерите во Општината, како и со СЗПМ, и рече дека локалната самоуправа ќе се залага за натамошна модернизација на бањите во Негорци.

– Гевгелиските пензионери ги користат погодностите на бањско-климатската рекреација, а Негорските Бањи се домакин и на пензионерите од целата земја. Ова е добро и за Гевгелија и за Негорски Бањи, добро е за сите, – рече Франгов.

K.C.A.

## ЗП Прилеп

## Одбележан патрониот празник

**П**о повод одбележувањето на 113 годишнината од започнувањето на македонскиот револуционер и деец Гоце Делчев, во истоимениот органок при ЗП Прилеп се одржа пензионерско дружење.

На собирот, гостите ги поздравија претседателот на ЗП Прилеп, Кирил Гоѓиоски. Тој на присутните им посака долг живот и уште многу вакви празнувања и дружења.

На оваа традиционална средба во овој органок по повод 4-ти мај, присуствуваше и градоначалникот на Прилеп, Марjan Ристески кој меѓудругото рече:

– Ви ги честитам Велигденските празници и патрониот празник на органокот посакувајќи ви долг, скрекен и здрав пензионерски живот. Ние како локална самоуправа



имаме одлична соработка со вашето пензионерско здружение и како резултат на тоа досега имаме остварено многу заеднички активности и проекти. Истото ќе го правиме и во иднина во граница на можностите, – истакна прилепскиот градоначалник, Ристески.

K.P.

Велес: 14-та Регионална ревија на песни, музика и игри

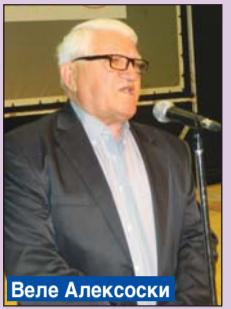
## Другарување и ширење на пријателствата

Градот на гемициите Велес, на 5-ти мај 2016 година, осамна во знакот на одржувањето на Регионалната ревија на песни, музика и игри и празнувањето на 70-годишнината од пензионерското организирање во Македонија.

На оваа културна манифестација на пензионерите од Повардарскиот регион учествуваа ЗП од: Кавадарци, Богданци, Неготино, Гевгелија, Валандово, Демир Капија и здружението домаќин од Велес. Добредојде и пријатни мигови на гостите и на учесниците им посака претседателот на ЗП Велес, **Веле Алексоски**, кој средбата ја окарактеризира како израз на културното богатство и традициите што се негуваат во подрачјата од каде што доаѓаат здруженијата.

На присутните им се обрати и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, при што ја искажа симболиката на поврзаноста на градот со спомените од 23-вековната традиција, кој како музеј на отворено, ги чува делата на своите градители, револуционери и преродбеници. Меѓутоа, пензионерите се тие чинители кои ги обновуваат, ги негуваат и оттргнуваат од заборав културните вредности и ги пренесуваат традициите на помладите генерации. Во таа мисија на здруженијата и во оваа ревија, претседателот Аргировски на сите им посака успешен настап и, како што рече, нека зачетат песните и музиката и нека се развие орто и со уживање во убавината!

Така, навистина и беше за цело време на ревијата: песни, ора и претстави, адети и обичаи, кои го отсликуваат културното наследство и богатото културно живеење во сите краеви и региони во Македонија. Овој настан за ракување и ден за поздравување се врежа



ЗП Велес



ЗП Аргировски

во меморијата за подолго паметење, со желба за повторно и побројано видување, за другарување и ширење на пријателствата и на соживотот, за да јакне духот и разумот, зашто само така активно се старее и се продолжува животот. Затоа, со убави песни и ора, во ресторант Розе Сала, сите им се препуштија на веселбата и на дружењето, што остави незаборавни впечатоци.

Мендо Димовски



ЗП Гевгелија



ЗП Велес



ЗП Валандово



ЗП Богданци



ЗП Демир Капија



ЗП Кавадарци



ЗП Неготино



Доделување благодарници

Пехчево: 14-та Регионална ревија на песни, музика и игри

## Пренесување на искуствата на помладите генерации



Борис Зарински



Игор Поповски



Салптир Каровски

адетите и традициите што се негуваат во подрачјата од каде што доаѓаат учесниците.

Признанија за успешниот настап на учесниците, во име на организаторот – СЗПМ, на претседателите и претставниците на здруженијата им врачи Гоѓри Серафимов, член на ИО на СЗПМ. Свој принос кон успехот на ревијата со своите креативни најави даде и водителката, Оливера Кратовска. Крајот повторно беше со пријатно дружење, со песни и ора, на кои ретко кој можеше да им одолее.

М. Д.



ЗП Делчево



ЗП Виница



ЗП Берово



ЗП Кочани



ЗП Македонска Каменица



Пехчево



Доделување благодарници

Низ убавиот крајолок на Малешевијата, учесниците на 14-тата регионална ревија на песни, музика и игри од здруженијата на пензионери од првиот регион, на 9-ти мај 2016 година, допатува рано наутро во Пехчево за да истапат на културна манифестација на пензионерите. Врнежливото време не ги поколеба да пропедилираат по улиците на ова еколошко граче и со песна и ора да го најават настанот кој е дел од одбележувањето на 70-годишниот јубилеј на пензионерската организација.

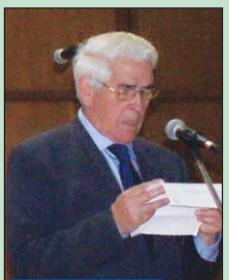
Добредојде на гостите и на учесниците прв им посака претседателот на Извршниот одбор на ЗП Пехчево **Борис Зарински**, кој посебно го поздрави градоначалникот и потпретседателот на ИО на СЗПМ.

Во своето обраќање градоначалникот на Пехчево **Игор Поповски** изрази задоволство што општинското здружение на пензионери е домаќин на оваа манифестација, за која рече дека служи за пример на помладите за тоа како треба да се негува и чува културното наследство и да се ползува искуството на возрасните, за да се постигнуваат успехи во сите сегменти од животот.

За значењето на ревијата и другите активности што се одвиваат во СЗПМ во рамките на одбележувањето на 70-годишниот јубилеј на пензионерската организирање и 25-годишнината од осамостојувањето на Република Македонија, зборуваше потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ, **Салптир Каровски**. Тој посебно го истакна придонесот на здруженијата на пензионери во негувањето на традициите и чувањето на културното наследство во Македонија, за што големо признание и поддршка Сојузот доби од Министерството за култура на РМ, кое регионалните и Републиката ревија на песни, музика и игри ги прогласи за манифестации од државен интерес. Тоа е поттик за уште поголемо залагање и вложување во развивањето и поддржувањето на ревиите на сите нивоа. Посакувачки им успех на учесниците во настапот, Каровски ја прогласи ревијата за отворена.

Како вовед во ревијата и символично прикажување на меѓугенерациската поврзаност, настапи женската играорна група при Домот на културата „Јане Сандански“ и внесе радост и колективно сеќавање на младоста кај сите присуствни. Потоа сцената ја презада учесниците на ЗП од: Виница, Кочани, Делчево, Берово, Македонска Каменица и домаќините од Пехчево. Одекнаа песните, изворните инструменти и музиката, почнаа да се прикажуваат обычите,

## Гази Баба: 14-та Регионална ревија на песни, музика и игри Презентација на фолклорните традиции



Горче Андонов



Тони Трајковски



Станка Трајкова

**Д**енот на Армијата на Република Македонија во Скопје, на 10-ти мај 2016 година, беше центар на фолклорната манифестија на пензионерите од здруженијата: Сарај, Воени пензионери, Кисела Вода, Илинден, ОВР – Скопје и Гази Баба, кои учествуваат на Четиринаесеттата регионална ревија на песни, музика и игри. Симболиката на спојот помеѓу младоста и искуството беше прикажана со настапот на младинскиот КУД „Скопје“ од Скопје. Кајко и многу други и оваа ревија се одржа во знакот на одбележувањето 70 години од пензионерското организирање во Македонија, а свеченот карактер на почетокот го нагласи хорот на домаќинот ЗП Гази Баба со изведување на „Свечената песна“.

Добредојде на гостите и учесниците прв им посака претседателот на ИО на ЗП Гази Баба, **Горче Андонов**, кој го поздрави и присуствува на претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски и претседателот на Собранието, Бесник Пощеста, градоначалникот на Општина Гази Баба, Тони Трајковски, како и претседателите на здруженијата, учесници на оваа ревија. Тој искажа посебна благодарност до СЗПМ, за укажаната довербата, нивното здружение да биде домаќин.

– Ова е убав пример од ваша страна, за младите генерации да ги следат вашите чекори, зошто сите заедно треба да го промовираме нашиот фолклор. Како што досега ги следевме активностите на здружението, ќе продолжиме и понатаму и ќе дадеме поддршка во сите активности што ги имаат. Посебно, за подобрување на условите, отвораме нови клубови, каде пензионерите го поминуваат слободното време – рече, покрај другото градоначалникот **Тони Трајковски**.

Во името на СЗПМ, поздравен говор одржа секретарот на Извршниот Одбор **Станка Трајкова**. Таа го истакна значењето на средбата во негувањето на традициите и поттикнувањето на активностите за збогатување на културниот живот на пензионерите.

– Одржувањето на овие ревии, претставува едно масовно културно пензионерско движење, кога го славиме нашиот јубилеј, со каков ретко кој може да се пофаши. Регионалните ревии имаат голема традиција и нивното оdrжување претставува значаен придонес на пензионерите, верни чувари на фолклорот, преку песната, музиката и игрите – рече Трајкова и ја прогласи ревијата за отворена.

Признанија за успешниот настап на учесниците во името на орга-

низаторот СЗПМ, им врачи претседателот на Комисијата за културно-забавен живот при Сојузот, Мендо Димовски. На крајот, сите учесници заедно на сцената ја исполнуваат песната „Ој Вардаре македонски“. Придонес кон успешниот настап со своето инспиративно водење низ ревијата даде познатата новинарка во пензија Цветанка Илиева. Средбата на пензионерите заврши со пријатна забава и дружење на учесниците во ресторант Ханибал со музиката на бендот „Амбасадор“.

Васил Пачемски



ЗП Сарај



ЗП Воени пензионери



ЗП Гази Баба



ЗП Кисела Вода



ЗП Солидарни пензионери - Илинден



ЗП ОВР - Скопје



ЗП Гази Баба



Доделување признанија

## Битола: 14-та Регионална ревија на песни, музика и игри Дружење и афирмирање на културното наследство



Соня Трпезанова



Томе Илиоски



Драги Аргировски

**В**о салата на Народниот театар, при Центарот за култура во Битола, на 11-ти мај 2016 година се одржа 14-тата регионална ревија на песни, музика и игри на пензионерите од ЗП: Битола, Прилеп, Крушево и Демир Хисар, меѓу кои првпат се најде и здружението од Ресен. Манифестијата ја најави и вовед за значењето и за градот домаќин даде водителката, воедно потпретседателка на битолското здружение на пензионери **Цветанка Ангелковска**.

Најпрво гостите и учесниците, а посебно претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, ги поздрави и им посака добредојде во градот на конзулатите, претседателот на ЗП Битола **Томе Илиоски**, кој на сите им го честиташе јубилејот по повод 70 години од пензионерското организирање со желба за подобро здравје и поголеми успехи во иднина.

– Овие традиционални средби на нашите пензионери треба да ја нагласат потребата и да ја пренесат пораката за негување и чување на извornите песни, игри и обичаи. Но пред се, сметам дека ваквите ревии имаат особено значење затоа што се овозможува дружење иближување на пензионерите од регионот, – истакна Илиоски.

Оваа културна манифестија ја поздрави и претставникот на Советот на општина Битола **Соня Трпезанова**, која во кратки црти го истакна значењето на ваквите средби каде што доаѓа до израз акумулираното искуство на поворзасните на полето на културно-забавниот живот на овие простори.

– Значајно место има и грижата за збогатување на културно-забавниот живот на пензионерите за што 14 години успешно се одржуваат и овие фолклорни ревии кои благодарејќи на својот квалитет во негувањето на извornиот фолклор и на староградски песни и обичаи, проследено со спектарат на бои на носиите, придонесуваат за зачувување и афирмирање на културното наследство, а со тоа и на идентитетот на сите заедници што живеат во нашата земја, – истакна во поздравниот говор претседателот на

СЗПМ Драги Аргировски и ја прогласи ревијата за отворена.

Настапите на вокалните и играорни групи во преполната сала на битолскиот театар беа проследени со особено внимание и бурен аплауз на пристапите.

По завршувањето на Ревијата на учесниците врачи Цветанка Ангелковска во име на СЗПМ, како член на Комисијата за КЗЖ, а дружењето во исклучително пријатна и весела атмосфера продолжи во големиот ресторант „Император“.

Добре Тодоровски



ЗП Крушево



ЗП Прилеп - КУД Пенка Котеска



ЗП Демир Хисар



ЗП Битола



Публика



ЗП Прилеп - КУД Пензионер



Доделување признанија

ЕКСКЛУЗИВНА ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ

# Безгрижно

чекориме кон иднина

**● Осигурување за целото семејство**

Бидете носител на осигурувањето на било кој член од вашето потесно семејство.

**● Полиси на рати**

10 еднакви рати без камата, со административна забрана на пензијата.

**● Голем број осигурителни продукти**

Осигурување од автомобилска одговорност, зелен картон, каско-осигурување на моторни возила, домаќинско осигурување, како и останати имотни осигурувања според вашите потреби.

**● Продажна мрежа**

Полисите можете да ги купите само во подружниците на Сава Осигурување и експозитурите на НЛБ Тутунска Банка.

**● Едноставна процедура**

Дојдете во некоја од продажните локации, со себе носете чек од пензијата и лична карта, а потоа потпишете ја полисата со пропратната документација.



Сите останати процедури се обврска на **Сава осигурување и Фондот на ПИОМ**.



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



СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА  
ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА  
[www.szpm.org.mk](http://www.szpm.org.mk)

24 часа поддршка за клиенти

**02 5101 500**



**SAVA  
OSIGURUVANJE**

**За секој случај!**

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

Интервју со Петер Скварча, извршен директор на САВА осигурување АД Скопје

## Квалитетна осигурителна услуга и олеснето плаќање за пензионите

**Н**ајнапред Ве молам запознајте ги наку- со читателите на „Пензионер плус“ со компанијата „САВА осигурување“ на која сте Вие извршен директор.

САВА осигурување е присутна на македонскиот пазар повеќе од 20 години, како една од првите осигурителни компании основани во Македонија. Затоа сме горди на својот придонес во развојот на конкурентноста на пазарот. Историски најзначајната промена нам ни се случи во 2007 кога мнозински сопственик на тогашен „Табак осигурување“ стана една од најголемите реосигурителни компании во југоисточна Европа – Сава Ре од Словенија, со што САВА осигурување почна да фаќа чекор со модерните трендови на развиените осигурителни пазари. Денес, групацијата Сава Ре се состои од 10 компании од трите осигурителни области: реосигурување, неживотно и животно осигурување – сите лоцирани во земјите од поранешна Југославија. Со групацијата Сава Ре клиентот добива безбедност, долгогодишно искуство во осигурителната сфера, како и перспектива за воведување нови развојни начини на продажба.

Од своја страна, САВА осигурување израсна во компанија со најквалитетно осигурително покритие и одлична исплата на штети, која развила сериозен и стабилен партнеришки однос со своите клиенти. Тоа го поткрепува и развиената продажна мрежа од над 40 подружници на целата територија на Република Македонија, повеќе од 200 вработени, голем број агенти и застапници. Покрај тоа, на своите клиенти секогаш сме им на располагање во директен контакт со продажни и советодавни услуги, преку 24-часовната телефонска линија, пријавувањето на штети преку интернет, активностите на социјалните мрежи.

Главен фокус на нашето работење се клинетите и нивното задоволство од услугите кои, по суштина на дејноста, ги обезбедуваме во

непријатни моменти за нив. Затоа, навремено и адекватно сервисирање на штетите ни е примарна цел на работењето.

Друга карактеристика на САВА осигурување е тоа што продуктите и услугите ги креирааме според потребите на клиентите, па станавме препознатливи како лидери во иновативноста и развојот на нови продукти. Во моментов, мо-

при набавка и плаќање на полисите, почнавме да бараме начин да им ги олесниме овие процеси. Благодарение на нашите партнери во овој проект – Фондот за ПИОМ и Сојузот на Здруженија на пензионери на Македонија, веруваме дека го најдовме моментално најдобриот начин да им обезбедиме на пензионерите квалитетна осигурителна услуга и олеснено плаќање на истата. Отсега пензионерите, без разлика дали ја користат услугата во свое лично име или ја купуваат за член од семејството, полисите може да ги добиваат на 10 рати без камата. Единствено што треба да сторат е да дојдат во некоја од подружниците на САВА осигурување, да носат чек од пензијата, лична карта и да ја склучат полисата со пропратната документација на лице место. Сите останати процеси се обврска на САВА осигурување и Фондот на ПИОМ. На крајот, Фондот на ПИОМ како исплатувач на пензија, врз основа на административна забрана, ќе го намирува долгот по основ на премија за секој пензионер поединечно. Во понудата се вклучени следните осигурителни продукти: осигурување од автомобилска одговорност, зелен картон, како осигурување на моторни возила, домаќинско осигурување, како и останати имотни осигурувања според потребите на пензионерите.

**Кои обврски произлегуваат од овој договор за СЗПМ и здруженијата?**

Улогата на здруженијата во проектот е од исклучително значење. Тие се логистичката поддршка на проектот – оние кои нам ни ги овозможуваат контактите со клиентите, а на пензионерите им го олеснуваат секојдневието со вакви проекти.

**Се однесуваат ли некои поволности од овој договор и на нивните семејства?**

Да. Како што спомнав, услугата може да ја

користат и членовите на семејствата на пензионерите, при што пензионерот е должен да ја склучи полисата во улога на договорувач.

**Зошто се одлучувате да соработувате со пензионерите, за оваа популација, за која има различни мислења и различен однос кон неа?**

Со оглед на тоа што бројот на пензионери во Република Македонија изнесува повеќе од 280.000 лица, се подразбира дека станува збор за една голема потрошувачка група која, покрај останатите, има потреба и за осигурителни услуги. Од друга страна, знаеме дека пензионерите се со лимитирани месечни примања што им претставува проблем кога треба некој производ или услуга да ја платат одеднаш и не ретко бараат одредени производи или услуги да ги плаќаат на рати. Можностите за плаќање на рати во Македонија во овој момент скоро и да ги нема, па затоа го доставивме предлогот до партните да се овозможи пензионерите да купуваат осигурителни производи во САВА осигурување на рати.

**Банките и осигурителните компании се однесуваат неправедно и со недоверба кон највзрасните граѓани. Зошто кога тие, познато е, се најредовни плаќачи на своите обврски?**

Нашиот однос кон пензионерите и склучувањето на оваа партнерство покажува дека ние не влегуваме во ваква категорија на компании.

**Вие сте извршен директор на компанија. Вашите обврски бараат искуство, знаење, но и голема посветеност и енергија. Ви останува ли време и за други задоволства и интереси?**

Мојот живот е динамичен и се одвива на реализација Скопје – Љубљана. Времето кое го поминувам во Македонија главно ми е посветено на работата, но настојувам да најдам некој час за спортување, особено за тенис, потоа за учење на француски јазик и секако, за дружество со пријатели. Своето слободно време со задоволство го поминувам со семејството – со оглед на тоа дека сопругата со двете ќерки живееат во Словенија, секој момент кој го поминуваме заедно, за нас е бесценет.

**Разговорот го водеше Калина С. Андонова**



жеме да се пофалиме дека го имаме најкомплетното покритие за осигурување на моторни возила на нашиот пазар – благодарение на продуктите за т.н. како на возачот позната како АО+ полиса, потоа воведувањето на автомобилска асистенција за помош при незгода со возилото на пат низ Македонија или Европа, како и со отворањето на нашата прва станција за технички преглед Сава Стејшн.

**Неодамна компанијата „САВА осигурување“ потпиша договор со Фондот за ПИОМ и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Кои се бенефитите за пензионерите од овој договор?**

Склучувањето на овој договор е показател за нашиот однос кон клиентите и имањето слух за нивните потреби. Свесни за тоа со какви потешкотии се соочуваат пензионерите

нашиот однос кон клиентите и имањето слух за нивните потреби. Свесни за тоа со какви потешкотии се соочуваат пензионерите



ната служба да реализираат, истака, 9 работни проекти. Од усвоениот преглед на активностите, може да се види дека на наредните седмици до крајот на оваа година, ќе бидат разгледани и усвоени 20 информации, потоа 6 извештаи, 3 програми и донесени повеќе одлуки кои се во функција на секојдневната работа на Фондот на ПИОМ.

Во оваа прилика, исто така, ќе го истакнеме донесувањето на најважните документи, како што се Годишниот план за јавни набавки во кој се дадени вкупните потреби за набавки во тековната година по видови стоки и услуги, потоа Програмата за тековно и инвестиционо одржување на деловните објекти на Фондот на ПИОМ, како и Програмата за купување на капитални средства за 2016 година и Информацијата за актуелната состојба на капиталот на Фондот во акции и удели, стекнати врз основа на Законот за трансформација на претпријатијата со општествен капитал. Исто така, во текот на годината ќе се донесуваат одлуки за продажба на акции и удели од вкупниот капитал стекнат по основа на трансформација на претпријатијата со општествен капитал, на претходна согласност на Владата на РМ, како и одлуки за зголемување или намалување на основната главнина на друштвата во кој Фондот поседува акции и удели. Ќе биде изготвен и Извештај за работата на Фондот на ПИОМ за 2016 год., во кој ќе бидат прикажани состојбите и податоците со подетални информации за извршувањето на ос-

новните функции и задачи од спроведувањето на пензиското и инвалидско осигурување. Од тоа ќе се согледа вкупниот обем за извршната работа со споредбени показатели за претходниот период.

Членовите на УО ќе имаат прилика да расправаат и по Информацијата за финансиската состојба на Фондот на ПИОМ за првите пет месеци од 2016 год. Информацијата ќе содржи податоци за остварените приходи и расходи на Фондот во спомнатиот период со споредбени показатели во однос со планираните со Буџетот на Фондот за 2016 год. и остварените во 2015 год. Исто така, ќе се дадат и првите оценки за финансиското работење на Фондот во 2016 год., со цел да се извршат измени и дополнувања на фондовскиот Буџет во рамките на Буџетот на Република. Но, тука е и Информацијата за спроведување на Солидарниот фонд, во која ќе бидат прикажани состојбите во сервисирањето на Солидарниот фонд-посмртна помош, што ја врши Фондот, согласно законските прописи. Во Информацијата ќе има податоци за извршени средства за посмртна помош и членарина, како и податоци за исплатените средства за починати корисници на пензија по оваа основа по општини и на ниво на Република Македонија. Ќе се разгледува и Информацијата за преземените активности во однос на наплатата на придонесите за пензиско и инвалидско осигурување во 2016 год., Информацијата за состојбата со наплатата на закупнина-та за издадениот деловен простор во домовите за живеење и клубови-

те за дневен престој на корисниците на пензија и за состојбата со изда-дениот станбен простор во домовите за живеење на корисниците на пензија во 2016 год., како и Информацијата за изменувањето и дополнувањето на Буџетот на Фондот за 2016 год. по извршеноот усогласување со Министерството за финансии и најпосле Информацијата за реализација на Програмата за инвестиционо одржување на деловните објекти на Фондот за 2016 год. и за реализација на Програмата за набавка на капитални средства и др.

Вака погледнато, произлегува дека членовите на УО на Фондот на ПИОМ и досега, но и во оваа 2016 год., ќе имаат полни раце за работа. Но, сепак, посебно место и значење ќе имаат нагласените прашања од финансиското работење на Фондот во функција на редовна исплата на пензиите, остварувањето на права-та, матичната евиденција од аспект на целосна ажуарност на податоците за обврзниците и осигурениците, унапредувањето на информатичката опременост, спроведувањето на меѓународните договори за социјално осигурување и други прашања, кои во текот на работењето ќе произлез-гуваат и во од ќе се разрешуваат. Со еден збор, оваа 2016 год. за членовите на УО значи целосна ангажира-ност, а тоа ќе рече пак, максимална мобилност за вработените – директни извршители на работните задачи, со цел квалитетна услуга за нашите пензионери и понатамошна афirmaција на Фондот на ПИОМ.

**м-р. Снежана Кутузовска**

## ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ Во костец со предизвиците

**О**пшта оценка е дека работата на Управниот одбор на Фондот на ПИОМ е многу богата и хармонизирана, што по иден основ нема застој во фондовското работење, кое било и е секогаш во функција на корисниците на пензија.

Сите донесени одлуки на УО, редовно и квалитетно се реализираат од страна на стручните служби, така што со право може да се истакне дека клиентите секогаш се задоволни што на време и одговорно се услужени. Кога на ова ќе се додаде и фактот дека пензиите на време се исплаќаат, притоа редовно следејќи ја законската определба за редовно покачување на истите, тогаш, со право може да се рече дека е направен голем исчекор во максималната мобилизираност и одговорност во истакнувањето на работните задачи на вработените во Фондот на ПИОМ.

Овие и уште неколку други круцијални определби се вткаени и во овогодишната работа на УО, а тоа, пред сè, се однесува на обезбедувањето средствата за редовна исплата на пензиите, особено преку поголема ефикасност во наплатата на придонесите и другите приходи на Фондот, потоа управувањето и одлучувањето за користење на средствата, како и подобрувањето на материјалната и социјална сигурност на корисниците на пензија согласно законските прописи, но и редовно и на времено добивање податоци за уплатениот придонес од обврзниците преку УЈП заради утврдување на стажот и платите на вработените во базата на податоците во Фондот. На



## Бутел: 14-та Регионална ревија на песни, музика и игри Израз на мултикултурното богатство



Љубчо Димовски



Петре Латиновски



Бесник Постеша

**Н**а 17-ти мај 2016 година, првпат во населбата на скопско Радишани, разиграни, со песна и музика, дефилираа учесниците на најмасовната културна манифестација на пензионерите од вториот регион, која се одржа во организација на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, а домаќин беше ЗП Бутел од Скопје. Колоритното дефиле низ населбата го предводеа учениците од ОУ „Ацо Шопов“ од Скопје и со својот фолклорен настап внесоа младост и свежина меѓу пензионерите, кои со истото темпо продолжија со своите изведби, докажувајќи дека и во третата животна доба, за радост, за песна и за игра, годините не се пречка.

Учесниците и гостите на оваа 14-та регионална ревија на песни, музика и игри најпрво ги поздрави претседателот на ЗП Бутел, **Љубчо Димовски** и исказа посебна благодарност за присуството на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски со своите најблиски со-работници и градоначалникот на Бутел Петре Латиновски.

Во своето обраќање градоначалникот **Петре Латиновски** истакна дека, како што е најмлада општината во Скопје, така е и здружението во рамките на СЗПМ, а успесите од соработката се забележителни на сите полиња во неговото дејствување. Тој вети дека и намату ќе ги поддржува пензионерите бидејќи нивните придонеси во изградбата и развојот на општината и пошироко, се мошне големи. Тие го заслужуваат тоа и во секој поглед даваат пример на помладата генерација пренесувајќи им го искуството и мудроста, особено значајни сега во нашето општество.

На македонски и на албански јазик се обрати претседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Постеша**, при што го потенцираше значењето на ревијата во чувањето и негувањето на богатото културно наследство и придонесот во афирмацијата на СЗПМ вон државата.

– Денеска сме тука да пееме, да слушаме музика, да играме, да се забавуваме, но и да се запознаваме со разноличето на културното наследство на сите националности во нашата земја, што е мошне значајно и потребно за јакнење на мултиетничкото живеење и чување на идентитетот, – истакна Постеша на крајот и ја отвори ревијата.

Потоа настапија учесниците од ЗП: Тетово, Шуто Оризари, Тафталице, Карпош, Гочче Петров и здружението домаќин. Силно одекнаа песните на македонски, на албански и ромски јазик, зачукаа тапаните и заечија зурлите. Симболиката на спојот помеѓу младата

и старата генерација се здоби со уште една друга мултиетничка димензија како израз на мултикултурното живеење. Се разви оро пензионерско, кое продолжи и се рашири подоцна на заедничкото дружење. Потврда за успехот на ревијата беше и доделувањето признанија на здруженијата учесници, кои во име на организаторот СЗПМ на претставниците им ги врачи Нурије Кадриу, член на Комисијата за КЗЖ при Сојузот. Исто така, придонес кон успехот даде и водителката Марија Бразда, новинарка од Наша ТВ. **М. Димовски**



ЗП Тетово - македонки



ЗП Тетово - албанки



ЗП Тафталице



ЗП Карпош



ЗП Горче Петров

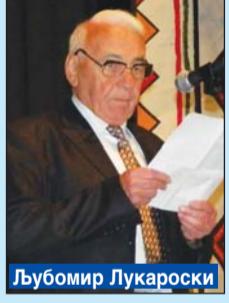


ЗП Бутел



Доделување благодарници

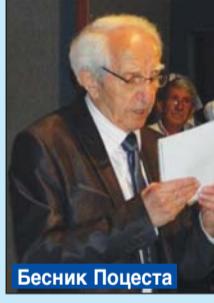
## Кичево: 14-та Регионална ревија на песни, музика и игри Изблик на разновидно роднокрајно културно богатство



Љубомир Лукароски



Мемет Мехмети



Бесник Постеша

Се слушна и мелосот на етничките заедници, како изблик на разновидното роднокрајно културно богатство.

Успешниот настап беше означен и со доделување признанија, кои на претседателите на здруженијата во име на СЗПМ им ги врачи Душан Ристески, член на ИО на Сојузот. Успешна водителка беше Зорица Ѓореска, од локалното радио „Акорд“ од Кичево, а импресивно и незаборавно беше и неколкучасовното заедничко дружење во ресторантот „Атва“.

М.Д.



ЗП Македонски Брод



ЗП Дебар и Центар Жупа



ЗП Охрид и Дебра



ЗП Струга



ЗП Кичево



Доделување благодарници



ЗП Гостивар

**В**о екот на одбележувањето на 70-годишнината од пензионерското организирање во Македонија, на 19-ти мај 2016 година, со одржувањето на најмасовната културна манифестација на здруженијата на пензионери од Западниот регион, во Кичево заврши циклусот на 14-тите регионални ревии на песни, музика и игри, што ги организираше Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Над 200 учесници на ревијата од ЗП: Македонски Брод, Охрид и Дебра, Гостивар, Струга, Дебар и Центар Жупа, предвидени од домаќините – ЗП Кичево, најпрво во свечен дефиле, весели и разиграни поминаа низ центарот на градот и се упатија кон Домот на културата „Кочо Рацин“, каде што настапуваа.

Добредојде на гостите и учесниците со посебен поздрав и задоволство за присуството на претседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Постеша и секретарот на Извршниот одбор Станка Трајкова, им посака претседателот на Извршниот одбор на здружението домаќин, **Љубомир Лукароски**. Исто така, гостите и присутните на албански јазик ги поздрави претседателот на Собранието на ЗП Кичево **Мемет Мехмети**, кој изрази задоволство и благодарност до раководството на СЗПМ на укажаната доверба нивното здружение да биде домаќин на ревијата.

Во име на СЗПМ на македонски и на албански јазик се обрати претседателот на Собранието **Бесник Постеша** кој го нагласи значењето на оваа културна манифестација во чувањето и негувањето на традициите и нашето културно богатство. Тој посочи дека токму пензионерите, како најискусни и највозрасни граѓани придонесуваат во обновувањето и ширењето на традициите, на мелосот, на адете и обичаите на етничките заедници, како израз на идентитетот и мултикултурното живеење во Република Македонија и како пример на помладата генерација за меѓусебно разбирање и јакнење на заедниците. Во тој дух и со таква порака до учесниците претседателот Постеша го заврши своето обраќање и ја прогласи ревијата за отворена.

На почетокот одекнаа песните народни и изворни, се прикажуваат обичаите, а под ритамот на музиката се пееше и се играше како некогаш. Шаренило и отсај на разновидни и разнокрајни колоритни носии ја исполнија сцената. Беа прикажани обичаи, адети, на традиционални народни песни и ора, созвучује на изворни народни инструменти што го отсликуваат поднебјето и потеклото на учесниците.

www.sparkasse.mk

Следете ни на Facebook

# НИВНАТА СРЕЌА, ВАШЕ БОГАТСТВО!

Пакет за пензионери со  
животно осигурување

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

- Потрошувачки кредит до 300.000 МКД со фиксна стапка од 7% во првата година, без административни трошоци и без жиранти за износи до 120.000 МКД
- Полиса за животно осигурување
- Трансакциска сметка и дебитна картичка на Шпаркасе Банка Македонија
- Дозволено пречекорување во Шпаркасе Банка Македонија
- Бесплатен траен налог за подмирување на обврските кон Банката од потрошувачкиот кредит

За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на Шпаркасе.

**SPARKASSE**   
Банка на вашето семејство.

Сигурност  
плюс!



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

## СИГУРНОСТ ЗА ВАС И ЗА ВАШИТЕ НАЈМИЛИ



СИТЕ ВИДОВИ ОСИГУРУВАЊА  
НА РАТИ БЕЗ КАМАТА

ДОСТАВА НА РАКА  
ДО ВАШИОТ ДОМ

ПОЛИСИ ЗА СИТЕ ЧЛЕНОВИ  
НА ВАШЕТО СЕМЕЈСТВО

ВРЕДНИ ПОДАРОЦИ  
СО СЕКОЈА ПОЛИСА



**БЕСПЛАТЕН  
КОНТАКТ ЦЕНТАР**  
**15 999**

КОНТАКТ ТЕЛЕФОН  
**078 489 852**

**Винер Осигурување**  
**Вистински избор за Вас**

**WINNER**   
VIENNA INSURANCE GROUP

ЗП Дебар и Центар Жупа

## Одбележување на Денот на победата

Делегации на Сојузот на борци од Дебар и Центар Жупа и Здружението на пензионери од двете општини и продолжувачи на традициите од НОВ, по повод 9-ти мај, Денот на победата над фашизмот, кој се слави како Ден на Европа, ги посетија спомениците и спомен обележјата во овој крај и положија свежо цвеќе. На одбележувањето на овој ден се пријатели и невладини организации, локалната самоуправа, Здружението на цивилните инвалиди од војната, Здружението на трудовите инвалиди, и други.

На спомен обележјето на народниот херој Лиман Каба, кој како учесник на антифашистичкото движење загина токму на овој ден кај Криж, близу Загреб – Хрватска, зборуваше претседателот на Општинскиот одбор на СМБ за Дебар и Центар Жупа, Иrfan Уштешенца, кој, покрај другото, рече:

ЗП Кочани

## „Рефлексии“ поетска книга на Атанас Георгиев

Деновиве роднокрајната литература на Кочани е забогатена со уште едно дело, поетската објава првеник на Атанас Георгиев, пензионер. Се работи за поетската книга под наслов „Рефлексии“, чиј автор е долгогодишен член на Литературниот клуб „Копнеж“ од Кочани и афирмиран музичар на Кемане, со кое изведува изворни песни од Осоговијата, и кантафтор на беззорје песни кои се изведувани на пензионерски и други натпреварувања.

Книгата „Рефлексии“ ја објави Јавната општинска установа Библиотеката „Искра“ од Кочани, а е печатена во тираж од 200 примерици во Печатницата „Генекс“ исто така во Кочани. Книгата содржи 45 песни, жанровски различни, во кои Георгиев пее за љубота, за сеќавањата од детство –

Осврт кон стихозбирката „Долина на солзите“ од Марија Димова

## Песни на напатена душа



Стиховите од стихозбирката „Долина на солзите“, првеник на Марија Димова од Велес, се пишувани и собириани цели 52 години, како што веќи таа, и сè што е напишано е вистинито, излезено од нејзината напатена душа. Пишувани кога и било најтешко или помалку тешко, од време – на време –

Потоа често се скрекава. Стдана добри другари, иако тој беше студент, а таа средношколка. Чувствува потреба да се дружат, а заедничките мигови им беа преубави. Двајцата беа весели по природа, се дополнуваа, се разбираа со погледот, за секој настан знаеа што мисли едниот и што мисли другиот. Но тоа не траеше долго. Времето и околностите го однесоа далеку од неа. Писмата се поретко пристигнуваа и потоа престанала...

Таа се омажи. Имаше убав живот и скречен брак. Иако беше така, нејзината прва љубов, момчето со убави црни очи и со шеташе низ главата и ѝ го поматуваше спокојот, скекаша беше некако присутно во позадината на сè, беше тука.

Дали се скекаваш на мене? – Дали се скекаваш? Во нејзините мисли сè се одвиваше со светлосна брезина. Ги врати спомените наназад, низ времето кога симпатичното немирно момче ја повлече за косата. Беше подгответена да му се развика, но кога се сретна со неговиот поглед ѝ застана здивот. Но зете не ја држеше. Невозможно беше да се опише возбудата што ја чувствуваше во тој момент. Си помисли: колку е убав. На него сè е хармонично, совршено. Иако имаше само шеснаесет години почувствува дека се заљубува во тоа непознато момче. Се случи љубов на прв поглед, но таа ништо не мукажа, само го гледаше.

– Зашто? – го прашува. По толку зајдуно изгубени години има ли смисла да ги оживуваат старите рани. Можеби е поубаво да остане како и до сега. Да се скекаваш еден на друг како згодни, убави, весели, полни со живот, со љуби-

– Денес се собравме да им оддадеме почит на сите кои помагаат и паднаа како борци за слобода и демократија во целиот свет. Поминаа 71 година и од погибието на нашиот херој Лиман Каба, кој го положи својот живот за мирот што го имаме и

посакувам и натаму да владее мир со векови, слобода и вистинска демократија, ветераните – херои секогаш да бидат во нашите мисли, посебно кај идните генерации да владее и да се поттикнува заедништвото, да има етничка и верска толеранција, што е порака и од Европската унија.

Потоа една делегација го посети и положи свежо цвеќе на споменикот на паднатите борци во дворот на основното училиште во село Косоврасти, каде што зборуваше директорот на училиштето Шанија Ѓировски, а на чествувањето присуствуваа вработените во училиштето и учениците кои се претставија со свои стихотворби и песни за Денот. На присутните им се обрати и претседателот на огранокот на пензионерите од с. Косоврасти, Авзија Муслиловски.

М. Уштешенца

### 9-ти мај

Нека цветаат лицата во радост  
Нека цвета земјата во сјај  
Нека остане спомен за 9-ти мај  
Насекаде, во секој наш крај.

9-ти мај да живее вечно  
Во спомен вечно да е тој  
честит и слава на борците смели  
За слободата што паднаа во бој.

9-ти мај – Ден на победата над фашизмот  
Ден на загинувањето на херојот Лиман Каба  
Ден кога Европа ни пружи рака  
Нека остане во спомен до века.

### Интересни книги

#### Тајната во нивните очи

Автор: Едуардо Сачери

На аргентинскиот писател Едуардо Сачери на македонски јазик му излезе мегахитот „Тајната во нивните очи“ во издание на „Македоника лита“. Според овој роман, е снимен истоимен филм кој во 2010 година беше награден со Оскар за најдобар странски филм. Делото е преведено на повеќе јазици. „Приказната е раскажана со мок и страст. Повеќекратно испреплетена со животниот пат на еден интелигентен и силен маж, но на крајот љубовта се покажува како најмокно средство“ - напиша Буенос Ариес Хералд.



Во центарот на дејството, кое се одвива во 70-тите години на дваесетиот век, во мермерните простории на еден аргентински суд, се секретарот Бенхамин Чапаро и неговиот алкохолизиран пријател Пабло. Приказната на Едуардо Сачери почнува три децении подоцна, кога Чапаро, веќе пензионер, има доволно време да ја преосмисли и да ја напише таа приказна која не му излегува од умот. Додека се обидува да пишува книга за случајот, триесет години подоцна, пензионираниот Чапаро се присетува на деталите од истрагата за силувањето и убиството на младата жена во нејзината спална соба. Како што налегува во минатото, Чапаро исто така се сеќава и на почетоците на неговата долгa и навидум неостварлива и сè уште неостварена љубов кон Ирене Орнос, некогаш само практиканка, а сега угледна судијка. Филмската адаптација на овој роман ја доби наградата Оскар за најдобар странски филм во 2010 година. Сачери, заедно со режисерот Хуан Хосе Кампанеља, е сценарист на филмот. Во 2015 година овој роман доби уште една екранизација, овојпат во холивудска продукција.

### Време на тивки разговори

Автор: Ан-Лиз Гробети

Новелата „Време на тивки разговори“ на швајцарската писателка Ан-Лиз Гробети, во превод од француски јазик на Катица Гароска Ацевска, ја објави „Македоника лита“. Делото е преведено на многу јазици, а авторката ги има добиено престижните награди „Сент Езипери“ и „Сорсиер“.



Новелата за млади и возрасни „Време на тивки разговори“, е поетска проза за пријателството. Делото претставува ретроспективен опис на минатото, каде што нацизмот воопшто не е директно споменат, но е осудуван преку слики, метафори и со атмосферата што постепено станува сè потешка. Приказната ги нагласува улогата на јазикот и неговата манипулација што води до нетolerантност и до непријатливост. Делото нуди интересна дихотомија меѓу поезијата, литература, љубовта спрема пријателот (човекот) и нацизмот. Оскар и јунакот на приказната се вистински пријатели – како и нивните двајца татковци, вљубеници во добра поезија кои ги врзува длабоко пријателство, кои сакаат да се смеат и да зборуваат до доцна во градината, да читираат возвишени стихови на големи поети, а потоа и своите стихови... Но еден ден сè ке се смени... Оваа новела е одлично четиво за пријателство кое секогаш може да им се спротивстави на најлошите појави и да ги победи омразата и насилиството. Таа е своевидна лирска балада за вистинското пријателство.

Избор: Васил Тоциновски

ЗП Радовиш и Конче

### Хуманост на дело

Повод големиот христијански празник Велигден, триесетина грижливи и хумани пензионери од ЗП Радовиш и Конче, на 25-ти април 2016 година, најпрво ги направија потребните подготвотки, а потоа организирани



издавач на стихозбирката „Долина на солзите“, со четириесетина песни, е „Александрија“ – Центар за образование, наука и култура – Велес и „Непокорни“ – Здружение на потомците на прогонетите од Егејскиот дел на Македонија – Велес.

Д-р Милчо Тренкоски

издавач на стихозбирката „Долина на солзите“, со четириесетина песни, е „Александрија“ – Центар за образование, наука и култура – Велес и „Непокорни“ – Здружение на потомците на Егејскиот дел на Македонија – Велес.

Најпрво ги посетија домовите на 83 изнемоштени и социјално загрозени пензионери – членови на здружението.

Во реализацијата на оваа хуманитарна акција се вклучија и претседателите на органите, Активот на пензионерки и членовите на комисијата за здравство и хуманитарни активности, предводени од претседателката Трајана Гргиева.

Во своето обраќање пред камерите на ТВ Кобра претседателката Гргиева истакна дека хуманитарните

акции се составен дел од работата на Здружението и имаат за цел да им помогнеме на сите лица кои имаат потреба од тоа. Потоа

таа со задоволство зборуваше за резултатите што ги постигнува комисијата на планот на чувањето, одржувањето и подобрувањето на здравјето на пензионерите.

Л. М.

### Апчиња за здрави

Во објавувањето на овие афоризми има и мала јубилејна симболика -50 години од објавувањето на мојот прв афоризам 1966 година. Речиси од тогаш ги објавувам под општиот наслов - „Апчиња за здрави“

Георги Хаци-Васков

- Мислеше дека сме „село без кучини“. Кога му се пуштија за него беше доцна.
- Законите му се само столчиња околу кои успешно вози слалом.
- Комедијантите во политиката се трагедија за народот.
- Ние сме следбеници на Јане и Гоце, но не смееме да заборавиме на следбениците на нивните убици.
- Пишувам рецензии и за ненапишани дела.
- Дрво без корен ветрот ќе го кутне. Човек без корен руши се околу себе.
- Политичарите забораваат дека гласачкото тело има и – душа!
- Кога ќе ти удрат со твој камен по глава ред е веднаш да провериш дали имаш нешто во неа.
- Какво едноумие? Јас не владеам сам! Тука се бате и тате, мама и дада, дедо и баба, кумата и кумот...
- Откако патиштата ни се разијда сообраќајките станаа неизбежни.

## Ќе се видиме

За љубов никогаш не е доцна. Но првата вистинска љубов кога ќе се роди живее и умира со нас. Таква љубов доживеа Вера. Иако во седмата деценија од животот, четириесет години во умот и се плеткаа црните убави очи на едно момче, кои скогаш блескаа со доброта...

Беше преубав пролетен ден. На Вера животот и приреди изненадување, кое не можеше ни да го замисли. Преку телефонот го слушна неговото име, но не поверува дека е тоа вистина.

– Дали се скекаваш на мене? – Дали се скекаваш? Во нејзините мисли сè се одвиваше со светлосна брезина. Ги врати спомените наназад, низ времето кога симпатичното немирно момче ја повлече за косата. Беше подгответена да му се развика, но кога се сретна со неговиот поглед ѝ застана здивот. Но зете не ја држеше. Невозможното беше да се опише возбудата што ја чувствуваше во тој момент. Си помисли: колку е убав. На него сè е хармонично, совршено. Иако имаше само шеснаесет години почувствува дека се заљубува во тоа непознато момче. Се случи љубов на прв поглед, но таа ништо не му кажа, само го гледаше.

– Зашто? – го прашува. По толку зајдуно изгубени години има ли смисла да ги оживуваат старите рани. Можеби е поубаво да остане како и до сега. Да се скекаваш еден на друг како згодни, убави, весели, полни со живот, со љуби-

– Ке се видиме! В. Петрушева

Reviali i 14-të i këngëve, muzikës dhe lojërave

## Shprehje dhe kultivim i pasurisë multikulturore

**M**anifestimi kulturor më masiv i pensionistëve në Republikë - i 14-ti i radhës revyal i këngëve, muzikës dhe lojërave, organizuar nga Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, ka mbaruar në afatin e caktuar me rezultate të shënuara. Më 17 prill 2016, Revylin të parët e hapën pen-



sionistët shqipjanë, ndërkaq, më 19 maj, në Kërçovë, ka mbaruar cikli i këtij manifestimi në tetë regjionet nga: Shqipja e Karbincit, Kriva Pallanka, Velesi, Pehleva, Gazi Baba, Manastiri, Buteli dhe Kërcova. Në të gjitha qendrat, organizatorët LShPM në krye me kryetarin Dragi Argirovski, ka dhënë fjalën përshtetëse të anëtarëve të drejtuesve më të ngushtë të Lidhjes dhe pothuajse në të gjitha vendet kanë marrë pjesë dhe kanë folur

M. Dimovski

ShP Dibër dhe Qendër Zhupë

## Shënim i Ditës së fitores

**D**elegacion i Lidhjes së luftëtarëve Dibra dhe Qendër Zhupa dhe Shoqata e pensionistëve të dy komunave, vazhdues të traditave nga LNÇ, me rastin e 9 Majit, Ditës së fitores mbi fashizmin, e cila festohet si Ditë e Evropës, kanë vizituar përmendorët dhe përkujtimoret në këtë anë ku kanë vënë edhe lule të freskëta. Në shënimin e kësaj dite i janë bashkëngjitur edhe organizatat joqeveritar, vëtëqeverisja lokale, Shoqata e invalidëve civil të luftës, Shoqata e invalididëve të punës, Ministria e mbrojtjes dhe qytetarët të tjera.

Në shënimin përkujtimor të heroit të popullit Liman Kaba, i cili si pjesëmarrës në lëvizjen antifashiste, ka humbur jetën po në këtë ditë tek Križ, afër Zagrebit - Kroacit. Në këtë takim ka folur kryetari i Këshillit komunal i SMB për Dibrën dhe Qendrën Zhupë, Irfan Ushtelenca, i cili, ndër të tjera, ka thënë:

- Sot jemi takuar për t'ju dhënë ndërim të gjithë atyre të cilët kanë ndihmuar dhe kanë rënë si luftëtarë përliri dhe demokraci në të gjithë botën. Kaluan 71 vite

M. Ushtelenca

ShP Tetovë

## Ekskursion në fqinjësi për 230 pensioniste

**M**bi 230 pensionistë anëtarë të ShP të Tetovës, kanë marrë pjesë në tre ekskursione. Pjesëma-



rrësit kanë shprehur kënaqësi të madhe përmundësinë e më të rriturve që të jetë pjesë e tre drejtimeve. Më gjatë, plotë katër ditë, ka zgjatur ekskursioni në më shumë vendë të njohura historike dhe turistike në Shqipërinë fqinje, në të cilën kanë marrë pjesë 64 pensioniste

në organizim të Agjencisë "Fert Atomik" nga Tetova. Nikoqir i pensionistëve tetovarë ishte hoteli "Besjanë" në vendin "Shkëmb i Kavajës" në qytetin Durrës. Në ditën e parë është vizituar muzeu i Skënderbeut në Krujë, e më pas, pensionistëve u është mundësuar vizita e lirë

Fier, Vlorë dhe Berat ku janë vizituar objektit historike lidhur me kohën e qeverisë së Ismail Qemalit në të cilin, Mehmet Pashë Dërralla, me prejardhje nga Tetova, ka qenë ministër i mbrojtjes. Në relacionin Durrës - Tetovë, është vizituar edhe kalaja në Elbasan.

Një javë më pas, pensionistët tetovarë ishin edhe në dy drejtime në ekskursion njëditor. Në Vranjë (Serbi) kanë udhëtuar 100 pensioniste, ndërkaq në Kosovë, në vizitën e qyteteve Ferizaj, Prishtinë dhe Prizren, ishin 50 pensionistë.

G. Eftovski

## Vizitë e Banjave të Negorcit

**N**dihmës ministri për punë dhe politikë sociale, Dime Spasov, bashkërisht me kryetarin e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Dragi Argirovski dhe kre



i qytetit të Gjevgjelisë Ivan Frangov, kanë vizituara pensionistët të cilët kanë qëndruar në Banjat e Negorcit, qëndrim i të cilëve është pjesë e projektit të Qeverisë së Rapublikës të Ma-

qedonisë Rekreimi klimatik në banjat. Gjatë vizitës së banjave të përmendura, zëvendës ministri Dime Spasov, ndër të tjera ka thënë se ky projekt i cili ka filluar nga viti 2010, është një

më të pranueshmit nga pensionistët. Projekti përfshinë gjashtë pansione të plota në të cilin hynë tri haje në ditë, terapi në banjat edhe disa punë të tjera të cilat bëjnë pjesë në aranzhmanin e përgjithshëm, duke përshtirë edhe mbikëqyrjen e mjeukut dhe kontrollë të rregullta mjejkësore përaata të cilët kanë nevojë. Projekti ka rezultuar me sukses të madh, me çka deri më tanë me të janë përfshirë mbi 36.000 pensionistë. Për këtë vit planifikohet të përfshihen edhe më se 5.500 pensionistë. Deri më tanë, në këtë

vit, shërbimin e kanë shfrytëzuar 3.660 shfrytëzues të pensionit.

Projekti vazhdon deri në fund të majit, ndërkaq, numri i mbetur deri më 5.500 do të shfrytëzohet në shator dhe tector.

Kryetari i Lidhjes së shoqatave pensioniste të Maqedonisë, Dragi Argirovski, gjatë kësaj vizite, ju ka uruar pensionistëve të pranishëm jubileun e madh - 70 vjetorin e organizimit pensionistik të Maqedoni, duke theksuar se ky projekt është më rendësi të madhe për personat e rritur, për shëndetin e tyre dhe socializimin e tyre, rekreimin e shoqërimin.

- Projekti Rekreimi klimatik në banja i Qeverisë së RM, LShPM e ka përkrahur para pesë viteve dhe është përlëvdatë që ai i ka tejkaluar të gjitha të priturat. Fitim nga projekti në fjalë kanë shfrytëzuesit e pensionit përgjithësisht me pensione më të ulëta, të cilët në asnjë rast nuk kanë mundësi që me mjetet e tyre të qëndrojnë në banjat, ndërkaq, Projekti kontribuon edhe në zhvillimin e turizmit në banjat e vendit. Të gjitha spekulimet nga ky projekt janë të pa vërteta. Mjetet përvosrojnë nuk kanë asnjë lidhje me këtë projekt, - ka theksuar Argirovski.

Kreui Gjevgjelisë Ivan Frangov, ka theksuar mirë bashkëpunimin me Shoqatën e pensionistëve të Komunës, si dhe me LShPM, dhe ka theksuar se vetëqeverisja lokale do të angazhohet përmodernizimin e mëtejmë të banjave në Negocri. K. S. A.

## Mbledhje raportuese e Kuvendit të LShP të qytetit Shkup Janë realizuar të gjitha detyrat programore

**K**uvendi i Lidhjes së shoqatave pensionistëve të qytetit të Shkupit, më 26 prill 2016, ka mbajtur mbledhjen e rregullt vjetore në të cilën janë shqyrtuar dhe miratuar Raporti për punë dhe Raporti finansiar dhe Llogaria përfundimtare për vitin 2015. Mbledhjen e ka hapur dhe me të ka drejtuar kryetari i Kuvendit Lupço Dimovski, i cilët filimisht ka përshtetur mjeukin e kryetarit të LShPM Dragi Argirovski dhe të kreut të qytetit të Shkupit Koce Trajanovski. Të pranishmit i ka përshtetur edhe kreu i qytetit Koce Trajanovski, i cilët ka theksuar rëndësinë e bashkëpunimit me pensionistët me shtetet fqinje. Kreu Trajanovski ka theksuar se në korniza të mundësive, qyteti edhe më tej do të kujdeset përmirësimin e kualitetit et jetës së pensionistëve.

Në mbledhje ka folur edhe kryetari i LShPM Dragi Argirovski i cilët ka theksuar rëndësinë e këtij viti jubilarë, në të cilin LShPM shënoin 70 vite të organizimit pensionistik të Maqedoni. Ai ka theksuar përpjekjet, dhe angazhimin e LShPM përgjësuar e transparente përmirësimi i kualitetit et jetës së pensionistëve, dhe ka drejtuar urime përmirësimin e kualitetit et jetës së pensionistëve.

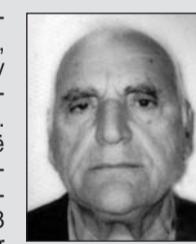
shkrimin e kontratës dhe ka shprehur falenderim përmështetjen financiare nga kreu i qytetit Trajanovski.

Duke theksuar rezultatet të cilat i ka arrit Lidhja e qytetit, kryetari i KE Metodija Novkovski, ka emëruar edhe aktivitetet bazë nga Programi i punës dhe në detyrat që do të fokusohen Këshilli ekzekutiv në vitin 2016. Me këtë rast, ai ka arsyetuar edhe llogarinë përfundimtare përvitit 2015 nga e cila shihet se është punuar drejtë. Vërtetim përmirësimi i këtij vlerësimi ka dhënë edhe kryetari i Këshillit mbikëqyrës Manoillo Manevski, si dhe pjesëmarrësit në diskutim, nga e cila ka dalë konkluzion se Lidhja e qytetit i Shkupit i ka realizuar të gjitha detyrat programore dhe se në mënyrë të drejtë i ka harxhuar mjetet e pëncilikuara financiare. Sevasti Cvetkovska - Sotirovska

## IN MEMORIAM

### Ka ndërruar jetë Rufat Ramadani

Më 09.05.2016, ka ndërruar jetë Rufat Ramadani, kryetar i Këshillit ekzekutiv të Shoqatës së pensionistëve të komunës Saraj. Ka lindur në vitin 1940 në fshatin Kondovë të Shkupit. Ka kryer shkallën e parë të juridikut. Nga viti 1968 deri më 1978 ka shërbyer në fshatin Rashçe, në postin e Shefit të



zyrës së vendit. Prej vitit 1978 deri më 1992 ka punuar në Seksiunin e mbrojtjes në komunën Karpoch të asaj kohe, ku ka punuar si referent prej edhe është pensionuar. Ishte një ndër nismëtarët e parë të themelimit të Shoqatës së pensionistëve të komunës Saraj, themeluar në vitin 2007 ku rrëth 7 viteve ishte kryetar, ndërkaq, dy vitet e fundit kryetar

i Këshillit ekzekutiv i shoqatës. Ishte anëtarë i Këshillit ekzekutiv në Lidhjen e shoqatave pensioniste të Maqedonisë dhe në mandatin e fundit, anëtarë i Kuvendit dhe i Komisionit për Statut të Kuvendit të LShPM. Ishte shok i mirë dhe detyrat e punës i kryente me përgjegjësi dhe profesionalizëm. Shoqata e pensionistëve të komunës Saraj, ka humbur shokun dhe punëtorin e mirë, por përgjithmonë do të mabetet në kujtesë.

## Luftëtarët nga Struga shënuan Ditën e fitores mbi fashizmin

**M**e rastin e 71 vjetorit të fitores mbi fashizmin, 9 Maj, Organizata bazë e luftëtarëve të Lufit nacional clirimit të Maqedonit e Strugës, para selisë së organizatës, organizoi takim të qytetarëve të Strugës dhe rrethinës me çka në mënyrë solemne kanë shënuar Ditën e fitores mbi fashizmin.

Edhe Republika e Maqedonisë edhe Struga si pjesë e luftës antifashiste ka dhënë kontributin e vet në fitoren

mbi fashizmin.

Në Ditën e përmendorë të fitores, është mbajtur ceremoni solemne në vënin e luleve në përmendoren e luftëtarëve të LNÇ dhe në bustin e luftëtarëve të rënë.

Përmirësimi i dy festave, ka folur kryetari i Organizatës komunale të luftëtarëve të Strugës Ajradin Memeti, ndërkaq, në këtë takim ka marrë pjesë edhe luftëtarë i vetëm i gjallë nga Struga Ilia Baloski i cili ka evokuar kujtime

nga lufta. Ndër të pranishmit ka pasur edhe numër të madh pensionistësh. Stojan Kukushenoski

## Eurostandard banka me kushte më të mira për pensionistët Eurostandard banka ka filluar pagimin e pensioneve ditën e parë të muajit

**M**e qëllim që t'ju del në ndihmë nevojave të klientëve të saj, Eurostandard banka, ka filluar pagësinë e pensioneve në ditën e parë të punës të muajit. Kjo e mirë do të vlefjet përgjithës pensionistët pa marrë parasysh se a kanë zgjedhur që pensioni i tyre të merret me dërgim në shtëpinë e tyre ose jo. Në këtë mënyrë ju mundësohet pensionistëve klientëve të Ba-

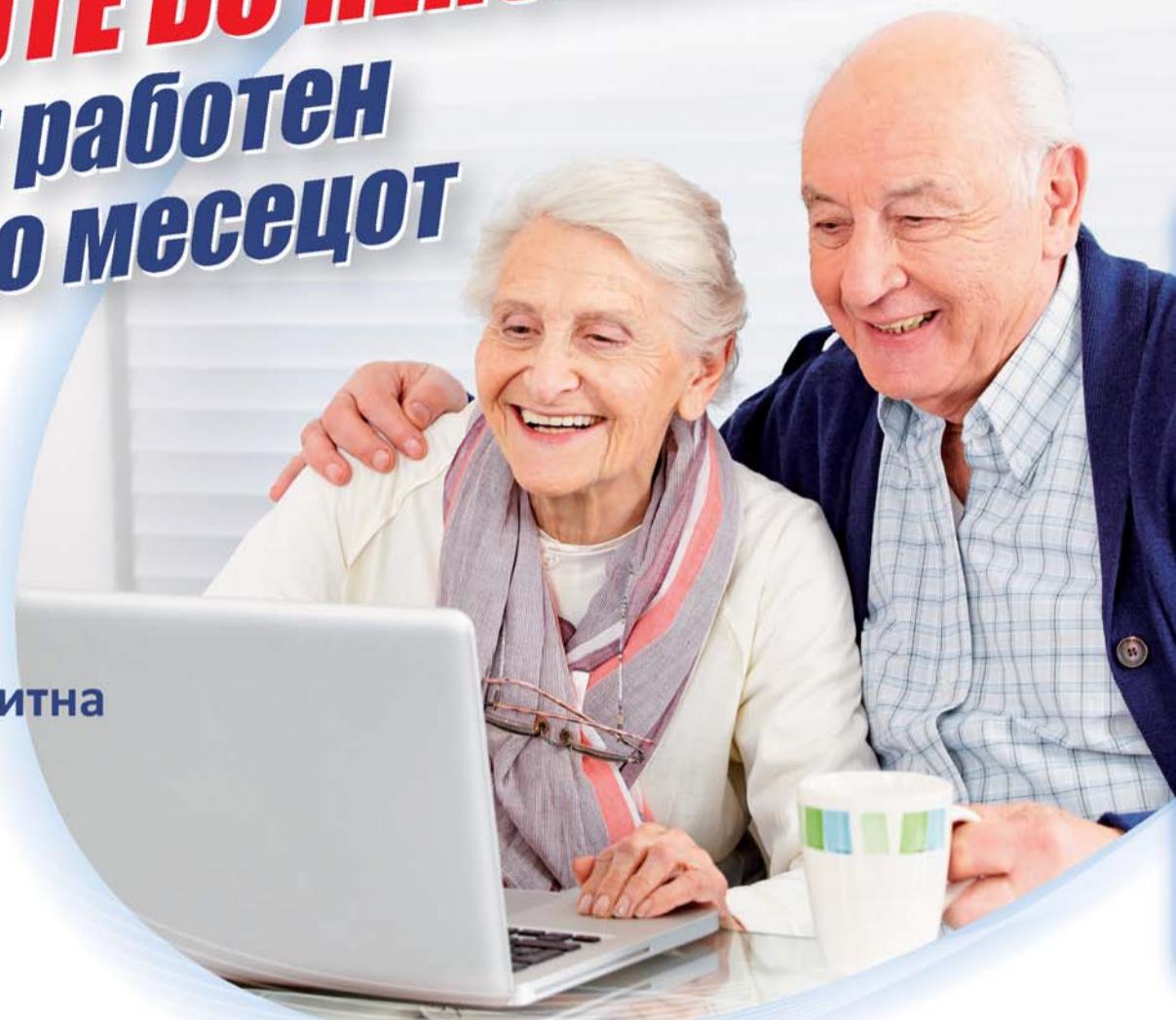
nkës të disponojnë me mjete nga pensioni i tyre që nga dita e parë e punës të muajit. Kjo e mirë do të vlefjet përgjithës pensionistët pa marrë parasysh se a kanë zgjedhur që pensioni i tyre të merret me dërgim në shtëpinë e tyre ose jo. "Na është kënaqësi që t'i informojmë

të gjithë pensionistët të cilët janë klientë të Eurostandard bankës se banka ka filloj të bëj pagesë të pensioneve në ditën e parë të punës të muajit. Me këtë vendim, Eurostandard banka bënë përpjekje që t'ju del në ndihmë nevojave dëshirave të klientëve të vet".

# УЖИВАЈТЕ ВО ПЕНЗИЈАТА!

## ПРВИОТ РАБОТЕН ДЕН ВО МЕСЕЦОТ

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



Еуростандард банка на своите клиенти пензионери им овозможува да располагаат со средствата од својата пензија уште во првиот работен ден во месецот.

• Дирекција тел. 02/3249-437 ; 02/3249-454  
• Градски Сид Скопје тел. 02/3217-224  
• Партизански Одреди тел. 02/3221-003  
• нас. Аеродром тел. 02/2401-225

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

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

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



**ЕУРОСТАНДАРД**  
**Банка**

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

## ТУРИСТИЧКА АГЕНЦИЈА И ПРЕВОЗ НА ПАТНИЦИ

Поаѓање од Македонија  
10.06  
17.06  
24.06  
01.07  
08.07  
15.07  
22.07  
29.07  
05.08  
12.08  
19.08

# НАК BUS



Поаѓање од Албанија  
17.06  
24.06  
01.07  
08.07  
15.07  
22.07  
29.07  
05.08  
12.08  
19.08  
26.08

## ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ

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

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

# 135 евра

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

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

## Чистење на организмот од токсини

**Т**елото акумулира токсини од за- гадената животна средина, храната и водата. Тие му штетат на телото односно на имунохолишниот систем, па затоа мора редовно да се отстрануваат за одржување на доброто здравје. Еве што најдобро ги отстранува штетните материји од организмот:

**Лимон** – Лимонот го алкализира телото, го потпомага отстранувањето на уринарната киселина од зглобовите и ги елиминира токсините. Исто така ја подобрува ефикасноста на црниот дроб, бубрезите и другите органи вклучени во овој процес. Сокот од еден лимон измешан со топла вода е совершен пијалак за детоксикација кој секое утро би требало да го пиеат на празен стомак.

**Краставица** – Краставицата е составена од околу 95% вода, клучна материја за исфрлување на штетни материји и чистење на телото. Покрај тоа таа делува како алкализатор и ги на- докнува витамините од групата Б, витаминот Ц, калиумот, железото, магнезиумот, фосфорот, калиумот и цинкот кои организмот зголемено ги троши за време на ослободувањето од токсините.

**Брокулат** – Брокулата е одличен извор на витамините А и Ц, а е богата и со минерали, растителни влакна и голем број на корисни фитонутриенти кои ја спречуваат оксидацијата и оштетувањето на клетките на црниот дроб помагајќи му на овој орган во неутрализирањето и отстранувањето на штетните материји. Благодарение на растителните влакна со кои брокулата е многу богата, токсините побрзо излегуваат од телото.

**Леќа** – Без разлика каква боја да е, леќата е преполн со растителни влакна. Е чаша (околу 200 г.) вариена леќата содржи дури 63% од препорачаната дневна потреба за растителни влакна. Покрај тоа што помага да се отстранат отровите од телото преку стимулирање на работата на дигестивниот систем, последната алка во синџирот на детоксикација, леќата го намалува холестеролот и го урамно-тежува шеќерот во крвта.

**Грејпфрут** – Грејпфрутот го стим-

улира разградувањето на мастите и токсините, го активира варењето и дејствува благо диуретски. Со тоа го забрзува чистењето на телото не само преку изметот, туку и преку урината, преку која дел од штетните материји излегуваат од телото. Луѓето кои земаат лекови најпрво треба да се посветуваат дали смеат да консумираат грејпфрут, поради тоа што има интеракции со некои препарати.

**Лук** – Црниот дроб е број еден за чистење на телото, а лукот е негов вреден помошник во оваа задача. Неговиот интензивен мирис доаѓа од сулфури соединенија, како што се **алицин** и **алин**, кои го стимулираат лачењето на ензими потребни за распаѓањето на отровите. Содржи и селен и витамин Ц, кои преку антиоксидантско делување придонесуваат за здравјето на црниот дроб.

**Семки од сончоглед** – Овие мали семки со сончев сјај богати се со селен и витаминот Е. Ја подигаат способноста на црниот дроб да се спречи со токсините и „лошите“ маснотии. Имајте предвид дека задолжително мора да потекнуваат од **органско одгледување**, бидејќи заради нивното специфичен состав лесно ги вливат штетните хемикалии кои се користат во индустриското производство.

**Црвена пиперка** – Кога станува збор за детоксикација, витаминот Ц е како шлаг на антиоксидантската торта, бидејќи токсините ги трансформира во сварливи материји, олеснувајќи го нивното исфрлување од телото. Една свежа црвена пиперка содржи три пати повеќе витамин Ц од портокалот, а исто така е богата и со каротеноиди, кои ја прават уште помоќен борец против отровите.

**Куркума** – Куркумата не е само зачин, туку и природен лек, кој заради исклучителното влијание врз здравјето и детоксикацијата на телото, долго време се користи во традиционалната кинеска медицина. – За своето благотворно делување особено е заслужен **куркуминот**, кој ги чува органите одговорни за чистење на телото од канцерогени и други штетни материји.

**Ореви** – Телото го снабдуваат со

здрави омега-3 масни киселини, кои спречуваат таложење на лоши материји во црниот дроб. Со тоа го растоваруваат црниот дроб од прекумерен напор кој може да му ја отежни работата при отстранување на штетните материји од крвта. Еден од тие штетни супстанции е амонијакот, а оревите ја содржат аминокиселината **аргинин**, неопходна за негово исфрлување преку урината.

**Лен** – Ленот со својата количина на омега-3 масните киселини ги надминува сите производи. Покрај тоа што поволно делува на црниот дроб и бубрезите, придонесува и за елиминирање на штетните материји од дигестивниот систем. Неизмиените семки најдобро е да се сомелат пред додавањето во храната, а маслото да се консумира измешано со кефир, јогурт или растителни замени за млеко.

**Глуварче** – Глуварчето е лесно достапно и можеби затоа е потценето. По своето антиоксиданско делување врз црниот дроб изедначено е со куркумата. Покрај тоа што спречува оштетување на клетките на црниот дроб, ја стимулира работата на бубрезите, помага и во варењето на храната и во исфрлување на штетните материји. Народната медицина од древни времиња препорачува салата од млади ливчиња на глуваче за пролетничкото чистење на крвта.

**Рен** – Изрендан корен од рен со причина се служи со потешки јадења. Станува збор за ефикасен чистач на телото, кој го подобрува разградувањето на мастите како и детоксикациско делување на црниот дроб, бубрезите, цревата и дишните органи. Салата од млади листови на рен, богата е со хлорофил и подеднакво е лековита како и коренот.

**Листови од репка** – Свежата репка е исклучително многу здрава, но запоставен продукт, а особено тоа важи за нејзините листови. Тие се полни со **глукозинолати**, соединенија кои заради сулфурот му помагаат на телото да се ослободи од тешки метали, како и од други штетни материји од животната средина и фармацевтски препарати. Сварете ги или јадете ги сирови, како салата.

Б. Ангеловска

## Храната ќе биде најдобар лек

**З**а да биде човекот здрав потребни му се околу 50 материји кои не-говото тело неможе само да ги создаде. Таков пример се Омега-3 и Омега-6 полинезаситени материји, кои се неопходни за нормален раст, развој и многу други процеси во човечкиот организам. Од тие причини човекот е уплатен да внесува односно да конзумира храна која го содржи сето тоа. Со конзумирање на различни видови на храна се добиваат сите потребни хранливи материји. Покрај разновидноста на храната, битен е начинот на приготвување на храната, количината на храната и нејзината содржина. За човек здраво да се храни потребно е да знае дека вкусната храна не е и здрава храна. Според голем број истражувања се смета дека во 21. век лек за многу болести, но и превентива за нив, ќе биде пред сè здравата храна и уравнотежената исхрана. Но, најнапред да разгленим што е здрава храна, а што здрава исхрана:

**Здрава храна** е онаа која содржи минерали, витамини, масти, протеини, јаглени хидрати и ред други хранливи материји, а при тоа не содржи, опасни бои, конзерванси и разно разни адитиви кои се штетни, дури и опасни. Така на пример голем број на **вештачки засладувачи се канцерогени**. Кога во 1950 година беше објавено дека ќе се намалат калориите со замена на шеќерот со вештачки засладувачи тоа беше големо изменадуваче и многумина кои водеа војна со вишокот на килограми беа одушевени. Подоцна со лабораториски истражувања се појави во јавноста тврдење дека вештачките засладувачи предизвикуваат разни оштетувања и болести како што е на пример тумор на мочниот меур кај старите и US Food and Drug Administration ја забрани нивната употреба. И за сахаринот исто така беше утврдено дека ги предизвикува истите проблеми, но не беше забранет за употреба. Сепак на сите производи во развиениите земји во светот во кои има вештачки засладувач има и предупредување на пакувањето за можност од појава на рак на мочниот меур. На листата посебно под сомнение е аспартантот, бидејќи кај оние кои го консумирале има зголемен ризик за појава на рак.

**Здрава исхрана** пак е конзумирање на здрава, разновидна и по можност

силен третман за клеточна анемија која може да влијае на нејзината плодност. Другиот јајник за време на третманот бил сосема уништен. Десет години подоцна, таа одлучила да забремени на лекарите искористиле четири од фрагментите во преостанатиот јајник и 11 фрагменти од други делови од телото. Таа родила здраво машко бебе.

**Реконструкција на гените** - Лајла Ричардс е бебето кој ја означи новата ера во медицината. Денот пред нејзиниот прв роденден, на родителите на Лајла им било кажано дека третманите за леукемија на нивната ќерка не успеале и дека таа ќе почине. Но решеноста на родителите и лекарите од една биотехнологичка компанија довела до тоа да и биде дадена експериментална терапија која претходно била изведувана само врз глувци. „Чудото“ од терапија која засега и го спасило животот, е малечка капсула исполнета со генетички изменети имуноцитски клетки специјално направени за да го убие канцерот во неа. Ова ја подигна перспективата за слични методи кои ќе се користеле за третирање на цела палета генетички болести.

**Лице од милион долари** - Американски хирурги ја извеле најкомплексната трансплантија на лице до денес, вклучувајќи и комплетен скалп, уши и очни капаци. Била потребна 26-часовна операција, за на повредениот 41-годишен доброволец пожарник, да му се „направи“ ново лице. Тој се повредил во пожар и имал изгореници од трет степен на целото лице и главата. Морал да чека повеќе од една година на регистрираниот донатор за целосно да се совладнат не само крвта туку и бојата на кожата и косата. Донаторот бил 26-годишен кој загинал во несреќа со мотор.

**Деменција** - Податоци од фармацевтската компанија Ели Лили наведуваат дека лекот **соланезумаб** може да го сопре напредувањето на деменцијата за околу една третина. Умирањето на мозочни клетки кај Алцхаймеровата болест во моментов е несопирливо. Соланезумаб може да ги одржи во живот мозочните клетки со напаѓање на деформирани протеини, наречени амилоиди, кои се најтуруваат во мозокот за време на Алцхаймеровата болест.

Б. Арсов

## Црешата - ризница на здравје

**С**поред записите на римскиот писател Плиниј Постариот, Римјаните одгледуваат по-веке од 1.500 видови. Здравствените придобивки од овака хранлива овошка одат во чекор со нејзиното облик и боја. Црешите се одличен извор на витамините А, В1, В2, В3, В6, С и К, како и на калиум, калциум, железо, бакар, магнезиум, фосфор и цинк. Содржат прехранбени влакна, целулоза, пектин, органски киселини (јаболкова, лимонова, винска) и нешто протеини и јагленохидрати. Посебно се богати со антиоксиданси. Еве ги благодетите од црешите:

**Штитат од рак** - Плодовите на црешата се богати со лутеин, зеаксантин и бета-каротен – споеви кои се познати „чистачи“ на слободните радикали – потврдени причините на рак. Во нив исто така обилно е присутен и **кверцетинот**, билен пигмент од групата флавоноиди. Според резултатите на многубројни истражувања овој спој поради своите силни антиканцерогени својства значајно придонесува во превентива од рак. Ако го имаме пред вид фактот дека кверцетинот е содржан и во медот, јabolките и лукот – намирници кои се најдоат на самиот врв на скалата на најздрави намирници, тогаш оправдано и црешите можеме да ги сметаме за овошки од непречнина вредност.

**Го штитат срцето и крвните садови** - **Калиумот** во црешите значајно придонесува кон здравјето на срцето. Конзумирањето на намирници богати со овој минерал можат да бидат од корист во регулирањето на крвниот притисок, срцевите отчукувања и електричната активност во срцето. Стероли – билни споеви од црешите – помагаат на природен начин да го намалат холестеролот. Потврдено е дека конзумирањето на намирници кои се богати со овие споеви може да ја намали вредноста на лошиот холестерол и до 20%.

**Помагаат кај воспаленија** - Црешите се познати по својата способност за ублажување на воспаленијата. Антоцијанините, споеви кои на црешите им да даваат црвеното боја, имаат силно противвоспалително влијание бидејќи имаат способност да ги инхибираат ензимите кои играат клучна улога во произведување на **простагландин** – природна хемикалија која учествува во воспаленијата. Конзумирањето на црешите може да помогне против хронични болести

како што се гихт, артритис, фибромиалгија (болна состојба на мускулите), спорчки повреди и многу други слични здравствени тегоби.

**Ги намалуваат болките и ја враќаат силата** - Плодовите од црешата или нејзиниот сок имаат способност да ги намалат или во целост да ги отстранат болките и физичката и ментална исцрпеност. Едно истражување покажало дека спортстите кои пиеат сок од цреши пред трка на долг патеки имале по-благи болки во мускулите по трката, за разлика од останатите учесници. Истражувања потврдиле дека со пиење сок од цреши може во рок од 24 часа да се вратат дури 90% изгубена сила во тек на спортски активности или напорна физичка работа. Според тврдења на експерти, 20 цреши се поефективни од една таблета аспирин.

**Ги чистат бубрезите и мочните канали** - Црешите се извонреден диуретик што значи дека го подобрува излачувањето на урината. Освен плодовите од црешата во народната медицина веќе со столетија се употребуваат чаеви кои се присутни во црните канали. Освен тоа магнезиумот е неопходен за апсорпција на калиумот и негово вградување во коските.

**Ја ублажуваат нервозата и раздразливоста** - За превенција и елиминирање на нервозат, раздразливост, главоболка, немирен сон и слично, природно решение може да биде **мелатонинот** присутен во овој хормон кој го лачи епифизата има благ седативен ефект, а може да биде од полза и кај изгореници од сонце, иритабилно црево и епилепсија.

**Придонесуваат за младешки изглед** - Благодарение на својот состав црешите можат да ви помогнат во настојувањето да ја забавите појавата на знаци на стареење како што се брчки, целулит, сува кожа и сува коса и слично. Тие се добар извор на витаминот А, неопходен и за здравјето на очите и зачување на добар вид.



## ЗАНИМЛИВОСТИ

- Отвори ја устата само ако она што ќе го кажеш е поубава од тишината.
- Војската од овци предводена од лав ќе ја порази војската од лавови предводена од овца.
- Една единствена грешка доведува до дупла несрека.
- Верува во она што ќе го видиш, огради се од она што ќе го чуеш.
- Прашај паталец, а не гаталец.
- Со убав збор и добрина и слонот ќе можеш да го повлечеш за уво.
- Ветрот често дува спротивно од посакуваната насока на бродот.
- Ако си наковалната, биди трпелив. Ако си чеканот, удри силно.
- Оној што бара совершен пријател, завршува без пријатели.
- Сончевиот зрак секој пат на крајот создава пустина.
- Држи се подалеку од злото, ако можеш само седи и гледај.
- Потребната врска помеѓу движењето и времето е вистинска, времето е нешто што душата го создава во движење.
- Чувајте зелена трева во срцето и можеби славејот ќе дојде.
- Ако ја победиш гордоста ќе станеш добар. Ако ја надминеш лутината ќе станеш весел. Ако ја надминеш страста ќе станеш успешен. Ако ја надминеш алчноста ќе станеш скреќен.
- Никој не може да управува со оној што не може да управува самиот со себе.
- Ако се плашиш – не прави го тоа, ако веќе го правиш – немој да се плашиш!
- Победата покажува за што си способен, а поразот – колку навистина вредиш.
- Не отворај врата што не ќе можеш да ја затвориш.
- Мажите што не ги оправдуваат малите недостатоци на жените, никогаш нема да можат да уживаат во нивните добести.
- Ако своите тајни ги откриеш на ветрот, не смееш да го обвинуваш ветрот за тоа што им ги открил на дрвјата.
- Ако можеш да имаш сè, не се задоволувај со малку, но остави сепак нешто што ќе посакуваш!
- Она што допрва доаѓа е подобро од она што исчезнал.
- Еднаш го прашале Далај Лама што го восхитува најмногу од сè.
- Човекот! – Одговорил тој. – Најнапред го жртвува своето здравје, за да направи пари. Потоа ги троши овие пари за обновување на здравјето. Целото ова време тој толку се грижи за својата иднина, што никогаш не и се насладува на сегашноста. Како резултат на тоа не живее ни во сегашноста, ниту во иднината. Освен тоа човекот живее така како никогаш да не ќе умре, а кога умира жали за тоа што не живее.

пензионер плюс	влакна на главата	вид инсект	лена траковска	мерка за површина	капак	пензионер плюс	прокопи	рентген	староседеци на кампучија	бранител на суд
колаче за канење на свадба						река во словенија притока на сава валево				
град во чехословачка									менделевиум бале	
стојан араплица			корист, полза	наш фудб. Горан (фотос) американ. пејач						
првата самогласка		еврејски крал поран.срп. фудбалер велබор				воздух (лат.)				
пензионер плюс	вид пита					град во грција				
лице со седа коса									ангстрем врат	
влажно и ладно место без сонце		ползувачи уживатели								појас кај православните калуѓери
турска титула		накана								
сојузна држава во сад		нанос		место во војводина						
пензионер плюс	сонишка	економати		мерка за површина						
		друм								
читач на текст преку радио или телевиз.					агостина бели	број со кој што се дели				
вид полжал						радиум				
најстар превод на библијата				песочна бања (лат.)						
				дрвена кука						

ПЕМЕНИЕ: корнак, крка, отпари, МА, са, најчебе, а, сака, аепо, биткашник, капн, тик, а, гелакот, бпн, ут, дод, копничини,

## Хумор

Голема мешаница во автобус, а еден човек се прилепил до една дама од триесетина години.

– Што сакате, ве молам? – го прашала таа.

– Ништо, ништо!... почнал збунето да одговара сопатникот, поцрвенет во лицето.

– Па, ако не сакате ништо, тогаш пуштете некој друг што сака.

\*\*\*\*\*

Му вели таткото на синот кој се подготвува да оди во Тајланд:

– Да се чуваш таму синко, има секакви девојки – проститутки, болесни...

Можеш да се заразиш. Потоа, ќе ја заразиш сосетката, таа ќе ме зарази мене, јас мајка ти... А ти ја знаеш мајкати!... Ќе ни изумре целиот кварт.

\*\*\*\*\*

Татко га седнује оженетога сина, па му вика:

– Добро бре, будало една... Нели ти е срам бре, оженет си, а идеш по жене... Па деца ти идеј бре у школу, не бива више овакој

Син га гледа, па му вика:

Хммм, а тато? Што предлагаш? Да ги испишу ли деца од школу, а?

\*\*\*\*\*

Сега кога сме во брак можеш да ми кажеш со колку мажи вкупно си била.

– Не, нема, ќе ми се напутиш.

– Нема да ти се напутиш.

– Добро – седум.

– Јас сум седмиот или без мене?...

– Не, ти си четвртиот.

\*\*\*\*\*

Доваѓа муж дома, цел исчериупан, умажан сас кармин, пудра по кошуљу, изглед како да га исфрътила поплава

– И, што се деси, море несреќнику?... прашује га жена док отвара врата

Туго, жено... Нема да верујеш беше у циркус па клов на крај сви не изгушка

\*\*\*\*\*

Два изнемоштени мажи шетаат низ пустина и сретнуваат бедуин и го прашуваат каде може да најдат вода, а тој им вели:

– Само одете право, следниот вторник свртете десно.

\*\*\*\*\*

Цветко му објаснува на Трпе како завршила неговата кавга со жената.

– И како се смириште? – го прашува Трпе.

– Доползи до мене на колена.

– И што ти рече?

Излегувај од под креветот, да не ти дојдам таму.

## Јарето и волкот

Волкот збркал едно јаре кое заостанало зад своето стадо. Јарето се свртело и му рекло:

Драг волку, знам дека за мене нема спас и дека сум твој плен, за да не загинам неславно, те момиче, засвири ми за да заиграам.

Волкот засвирел, а јарето заиграло. Но, кога свирката ја слушната кучињата, тие веднаш дотрчале, па почнале да го бркаат волкот. А волкот се свртел кон јарето и му рекол:

Што си барав, тоа си најдов. Што ми требаше да глумам свирач кога сум касап!



## Драгица Најческа: Не ги бројам годините, ги бројам делата

Кога ќе се спомене името на познатата македонска писателка Драгица Најческа кај многумина читатели се јавува нетрпелива желба да дознаат што ново создала. Во издање на Фондацијата Македонија неодамна излезе од печат нејзината најнова збирка поезија „И КРВ И СМРТ И НАДЕЖ“, трета поред, во која се застапени песни со широка тематика, пишувани во различни периоди од творечкиот живот на писателката сместени во седум циклуси. Преокупациите се движат од општествено ангажирање на поезија која се занимава со не толку далечното минато но и со актуелните општествени превирања, преку лирика и преокупации препознатливи во поетскиот ракопис на Најческа, врзани со животот и смртта, со минливото и вечноот, до песни за скопскиот земјотрес. Кога ќе ги прочитате песните од оваа збирка, постојано ќе се навраќате на нив, ќе ги препрочитувате и секојпат ќе откривате нови нешта. И како што ќе рече за нив нејзината пријателка професорката по англиски и литература, македонка – која живее во далечната Јапонија Мирјана Касуга, во песните на Најческа историјата е дадена низ филозофија (прашања и одговори), филозофијата низ лирика, лириката е дадена низ богатството на лингвистиката: безброй метафори, компарации, персонификации, и особено, креација на нови зборови (кованици), и сето тоа со вистински талент и користење до максимум на двојни префикс и суфикси на македонскиот јазик. Со ова Најческа дава голем придонес во македонскиот литературен јазик.

На прашањето како го одредила насловот на збирката – еве што одговори Најчевска:

„Мојата лирика укажува на тоа дека кога Телото исчезнува, Душата заминува, Духовноста, односно, идеалите остануваат. Затоа во насловот покрај зборовите „КРВ“ и „СМРТ“ е и зборот „Надеж“. На книгата треба секојпат да се навракаме, затоа што таа секојпат не учи. Книгата опомнувајќи љубовта, нè убедува во нашата благородност, ни овозможува безброй пријатни мигови... Книгата и на лутот од третата доба треба да им биде најдобар другар, пријател, зашто таа нема да дозволи никојпат да се почувствуваат осамено. Книгата е вистински патоказ во животот. За мене

таа беше живот, опстојување... Создавајќи ги моите дела, на луѓето им упатував, и сеуште го правам тоа, пораки во кои ги потсетувам дека животот е убав, лошата среќа е минлива, како наоблачување, невреме, кое брзо поминува“, – вели Најческа. И еве поткрепа на кажаното со извод од нејзината песна „Не можеме“:

**Но оддалеку силен грмеж  
се наслушнува  
нескротлива Бура како  
да се подготвува  
со молњи да ги растера облаците  
за да блесне чудесниот сјај на Човековото Изгрејсонце.**

Со Најческа на оваа средба разговаравме за многу теми врзани за литературата, за нејзиното творештво и во овие – пензионерски години, за значењето на книгата и читањето. Но она што во последниот период ги преокупира нејзините мисли покрај пишувањето, е како книгата, особено делата на македонските автори, да им се доближи на читателите, посебно на младите. За оваа цел подгответа е да соработува со сите истомисленици и добронамерници. И во своите 83 години од животот, таа има голема енергија и желба да создава и да работи на афирмацијата на убаво пишаниот збор.

Инаку Драгица Најческа на македонските читатели им е позната по своите романи, големиот број раскази, и по триите збирки поезија. Член е на друштвото на писателите на Македонија од 1969 год. За своите дела има добиено повеќе награди и признания. Деновиве заедно со три нејзини песни, излезе во издане на „Антолог“, панорамски преглед на поетите од Македонија, приредено од познатите поетеси Елена Пренкова и Оливера Дочевска. На крајот да и посакаме на Драгица Најческа долг живот, натамошни инспирации за нови дела и исполнети пензионерски денови.

Цветанка Илиева



ЗП Радовиш и Конче

## Успешно учество на два фестивала

На ден 02.05.2016 год. во прекрасните предели на Манастирскиот комплекс Св. Георгиј во село Ораовица беше одржан 12-от меѓународен фолклорен фестивал „Велигденски средби 2016 год.“



Демир Хисар

## Чешмите на Гоце Царевски од Слепче

Кога во Демир Хисар ќе се спомене името на Гоце Царевски тоа веднаш асоцира на прецизност, точност, перфекција. Тоа се особини кои го красат демирхисарскиот пензионер, мајстор за изградба на чешми, фонтани и уредување на дворови.

Гоце е роден во село Слепче во



1949 година. Во брак е со Јованка со која имаат две деца од кои има 3 внуци. Се школувал во родното место и на 19 години за прв пат заминува во Австралија каде се задржува 5 години. Во родното село се враќа заради служење на военниот рок и после тоа уште три пати оди и се враќа на печалба. Во далечната земја работи во многу познати и големи компанији како што се: „чинот“ како што ја нарекуваат железарата „Stillwork“ во Портокембла, потоа во најголемата фабрика за сладолед

„Streeticecream“ во Сиднеј каде предава и посветеноста кон работата придонесуваат Гоце да напредува до оператор од ниво 1. Последниот пат кога престојува во Австралија работи во Австралискиот национален универзитет во Канбера. Доброт глас на мајсторот брзо се шири, па така во слободното време со мајсторите помош на поволната клима, во текот на целата година ги уредува, украсува и декорира дворовите на нашинците во Сиднеј и Канбера и ги претворва во ремек дела создадени од човечка рака.

Тоа го прави и овде. На неговата кука и двор во родното Слепче можат да му појавијат и најубавите дворци во Германија и висечките градини на

3 фонтани, 5 чешми, 8 маси со клупи за седење... Покрај сите преубави работи кои ги видовне во слепчанскиот Версај најголема атракција е објектот за печење рајкија кој одворот е оддалечен 70 метри, па така преку црево рајкијата се точи директно во чаши на една од масите во дворот. Дворот му е сè-каш полн со гости кои љубезните Гоце срдечно ги пречекува и послужува со најпренинти врсти на кафе.

За Гоце велат каде што тој ќе фатифатено е, што во превод би значело дека неговата најдобра одлика е прецизноста со која гради многу нешта, а особено интересни чешми од камен, мермер, травертин и други природни градежни материјали, па затоа заслужено го добива епитетот на човек кој на каменот му вдахнува живот.

– Безброй чешми имам направено, но само за пример ќе споменам дека покрај патот од Слепче до манастирскиот комплекс Св. Јован Претеча имам изградено 7 чешми и тоа без никаков надоместок од никој. Ми причинува задоволство во овие пензионерски денови од секој извор да направам чешма, па така штом видам вода одмаја замиславам чешмата во главата и за неколку денови ја правам, – ни вели Гоце.

По кривулестиот пат пополека го напуштаме селото Слепче, а вредниот мајстор Гоце почнува да го товари каменот во својот чип и да се подготвува за изградба на уште една чешма над селото.

Зоран Стевановски

ЗП Велес

## Нов дом за пензионери и малди во Отовица

Шестти мај, 2016 година, на Гурѓовден, беше поразличен од многу други празнични денови. Тој ден во центарот на населбата Отовица крај Велешкото Езеро, беше отворен нов дом за пензионери и малди од овој дел на Општината Велес. Во овој убав објект забава и спокоен престој ќе почувствуваат не само пензионерите од населбата, туку и младите, кои досега се дружеа на отворен простор, па и во зимски услови.

Домот изненада на темелите од поранешната зграда на општината Отовица која стоеше разрушена како спомен на едно време кое одамна поминало. На радост на сите жители на ова населено место центарот залиши на уреден простор со тревник и со цвеќе закитен.

Оваа радост во тој убав и весел празник Гурѓовден на пензионерите и младите од Отовица им ја приреди Здружението на пензионери од Велес.

– Овој дом Здружението го изгради како дел од програмата за меѓусебно дружење и комуникации меѓу пензионерите и младите. Објектот ќе служи за културно забавни – активности и салонски игри – шах, домино, карти, а ќе организира заеднички излети и прошетки на немоќните и поистоштените лица од градот кои ќе сакаат да прошетаат околу езерото.



крај Велес, кое место се наоѓа на околу 800 метри надморска височина. Нашето здружение се залага за подобрување на условите за забава и рекреација на нашите членови, – вели претседателот, Веле Алексоски.

Откако објектот беше пуштен во употреба со пригодна свеченост на која присуствуваа и претседателот на Месната заедница Отовица, Славчо Давитков како и претседателот на Сојузот на младината при Општина Велес, Филип Спирковски, објектот беше осветен од страна на свештено лице. Потоа забавата продолжи со песни и ора пред Црквата во населбата која го носи името на светецот „Свети Георгиј“.

Н. Алексоска

Охрид

## Неуморниот учител по виолина, текстописец и аранжер

Познатиот натурализиран охридче, професор по виолина, раководител на КУД „Гердан“ и на хорот „Распеано Герданче“, Методија Баракоски – Менде, неодмна ја промовира својата збирка песни „Гердан од распеани поти“. Збирката содржи повеќе од 70 песни, чиј композитор, а на поголем дел од нив и автор и аранжер, е токму Баракоски.

На промоцијата на книгата за неговото богатство досегашно творештво и родитељскиот однос кон неговите играорци и ученици од музичкото училиште, беседеше неговата некогашна ученичка по виолина Марија Чадо, познат виолинист и сопственик на приватно музичко училиште во Скопје, која во својата беседа рече дека Баракоски е еден од најистакнатите луѓе од културниот и музичкиот живот во Охрид.

– Целиот свој работен век го посети на најмладите таленти во нашиот град. Ја имав таа среќа да бидам негова ученичка. Тој магично ги „заразуваше“, своите ученици со музика. Неговиот пристап секогаш беше свеж и необичен и со секое дете знаеше да направи извонреден контакт, така ние учениците него повеќе го сакавме дури и од виолината, – рече Чадо.

Промоторот на книгата, и негови соработник, текстописец на многу песнички за Детскиот фестивалче: „Распеано рибарче“, м-р Милчо Јованоски, со длабока почит потенцира дека Баракоски особено воодушевува со својата трудољубивост и енергичност, и во третото довоја од својот живот успева да биде креативен и ослободен од сите стеги на животот.

– Тој е секогаш со виолината и синтисајзерот во просториите на „Гердан“ каде се раѓаат мелодите, а и текстовите. Така настана и оваа збирка песни и стихови, најчесто наменски пишувани кои поголемиот број станаа хитови меѓу најмладите и се пренесуваат од генерација на генерација. Менде како што едноставно милуваат да го нарекуваат охридчи, пишва за големите христијански празници Божик и Велигден, за мајката, другарите, Охрид и езерото, рече Јованоски.

Авторот на збирката, потенцираше дека песните во збирката кои се дел од него, се подарок за најмладите, и изрази надеж дека тие ќе живеат и ќе се пеат и понатаму од идните генерации.

Инаку, Методија Баракоски – Менде е роден 1943 година во Кукуречани – Битолско. Детството го минува во Прилеп каде што со семејството се доселува на 6-годишна возраст. Во Прилеп го завршува основното и средното образование, а Вишата педагошка школа во Скопје, отсек музика. По завршувањето на стручните вработува како професор по виолина во Основното музичко училиште „Методиј Пачев“ во Охрид. Неговиот ангажман резултира со голем успех за што од Здружението на Музичко-балетските педагози на Македонија добива „Признание за учество и постигнати резултати на државни натпревари по виолина“. Како професор работи се до своето пензионирање во 2005 година. Со својот не-пресушен ентузијазам Баракоски ќе остане забележан како организатор и за најако композитор и уметнички директор постојано е во екипата која го организира Детскиот музички фестивал „Распеано рибарче“. Баракоски извесен период беше и виолинист во музичкиот состав при КУД „Далги“, на ЗП Охрид и Дебрца.

К. Спасески

