„АЛО - ПЕНЗИОНЕРСКИ ПРАШАЊА“
СЕКОЈ ВТОРНИК И ЧЕТВРТОК ОД 10 ДО 12 ЧАСОТ
02/3213 227

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 13.30 ЧАСОТ НА МТВ 1 ПО ЕМИТУВАЊЕ НА ВЕСТИТЕ. ЕКИПАТА МЕСЕЧНО ПОДГОТВУВА 2 ПРЕМИЕРНИ ИЗДАНИЈА, А ПО ЕМИТУВАЊЕТО НА ПРЕМИЕРАТА, СЛЕДНАТА САБОТА ВО ИСТИОТ ТЕРМИН СЕ ЕМИТУВА РЕПРИЗНОТО ИЗДАНИЕ ЕМИСИИТЕ ДОПОЛНИТЕЛНО СЕ РЕПРИЗИРААТ ВО ДРУГИ ТЕРМИНИ, НА МТВ 1 И НА САТЕЛИТСКАТА ПРОГРАМА

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

25 јули 2025 година
број 202

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

Извештај за одржаните 29-ти регионални спортски пензионерски натпревари 2025 година

Учество зедоа 1 394 натпреварувачи пензионери од кои 905 мажи и 489 жени. Републичките спортски натревари во организација на СЗПМ ќе се одржат на почетокот на септември 2025, во комплексот „New star“ во Скопје, на кои ќе учествуваат 328 пензионери од кои 196 мажи и 132 жени - натпреварувачи. ➡ стр. 8 и 9

Добре Иванов

Избран за нов претседател на Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

Добре Иванов е делегат во Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, делегиран од Здружението на пензионери Кратово.
Тој е долгогодишен активист во своето матично здружение ЗП Кратово. Поседува познавање од финансии, како и способности за менаџерско и тимско работење.
Покажал особено активизам околу изградба на старски дом во Кратово во кој ќе може да се сместуваат и пензионери од тој регион.
Исто така, свој придонес дава и во спортските активности кои ги организира СЗПМ. ➡ стр. 3

Проект „The Age-Friendly Balkan Countries Network“

Во проектот ќе учествуваат пензионери од Македонија, Србија, Албанија, Хрватска, Босна и Херцеговина, Словенија и Бугарија
Проектот е да утврди какви се условите за животот на пензионерите и возрасните луѓе во главните градови

На седница на ИО на СЗПМ поднесени се значајни информации и донесени се одлуки за континуирана работа на Сојузот

➡ стр. 2

Терминот на емитување на емисијата „Трета доба“ се менува и не е постојан од програмски причини на МТВ

ЧЕСТИТ ИЛИНДЕН
2-ри АВГУСТ
СЗПМ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПРИМЕР КАКО МОЖЕ ДА СЕ АПЛИЦИРА ЗА ПРОЕКТ стр. 2
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4 и 5

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ПЕХЧЕВО стр. 7
ВЛАДАТА ПОВТОРНО РАЗГЛЕДУВА ЛИНЕАРНО ЗГОЛЕМУВАЊЕ НА ПЕНЗИИТЕ стр. 10
МОЗАИК стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13
7 ПРАВИЛА ЗА ДА НЕ СТАНЕТЕ ТОВАР ЗА ДЕЦАТА ВО СТАРОСТА стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
21 август
- Прилог за пензионери во „Коха“
29 август
„Пензионер плус“

СЕДНИЦА НА ИО НА СЗПМ

Поднесени се значајни информации и донесени се важни одлуки

Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија својата 27. седница ја одржа на 11 јули 2025 година. Покрај членовите на Извршниот одбор, присуствуваа: Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ и Томче Стојков, селектор. Седницата ја раководеше Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. Покрај информацијата за функционирањето на старските и пензионерските домови и социјалните сервиси, и информацијата за одржаните 23–ти регионални ревии на песни, музика и игри и 15–тата републичка ревија на песни, музика и игри, на дневен ред беа поставени значајни предлог–одлуки. По усвојувањето на дневниот ред претседателката предложи дополнување на дневниот ред со две точки и тоа: деветта точка да биде Предлог–одлука за избор на нов член и претседател на КЗЖ и десетта точка разгледување и значењето и примената на член 13 од Законот за здруженија и фондации.

На почетокот на седницата Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова кратко информираше за активностите од изминатиот период меѓу двете седници, за учеството на претставници на Сојузот на Меѓународен настан за меѓугенерациска соработка во Љубљана каде е донесена декларација.

За одржаните 23–ти регионални ревии на песни, музика и игри воведно излагање даде Томче Стојков нагласувајќи дека ревиите оваа година се на висина, добро организирани и со поголем квалитет. По неговото информирање, претседателката по оваа точка истакна неколку значајни работи и тоа: дека благовремено се доставени сите појаснувања, насоки и листа на изворни народни песни на ЗП. Одржан е состанок со ЗП кои никогаш не учествувале на Републичката ревија од кои се добиени добри предлози. ЗП покажале сериозност и почитување на насоките од организаторот СЗПМ. Претседателката Трајкова критички се осврна и на тоа дека некои ЗП не ги почитувале насоките, во однос на времетраењето на настапите или непочитувањe на Правилникот за ревиите, како значајна правна рамка кога станува збор за ревиите. Таа истакна дека идната година се очекува дека вакви пропусти нема да има, кои би биле причина за построги мерки во однос на учесниците.

Што се однесува по точката за информирање за функционирање на старските и пензионерските домови и социјални сервиси, излагање имаше претседателката Станка Трајкова нагласувајќи дека е многу важен сегмент и област за пензионерското организирање. Во тој дел пензионерите како целна група често пати го креваат својот глас дека тука треба да настанат некои промени. Државните старски домови кои постојат одамна, се изградени со пари на пензионерите, а не се градат нови, иако Сојузот тоа го бара.

По дискусијата информацијата беше прифатена со обврска да бидат вградени во документот кој ќе оди на усвојување на седницата на Собранието на СЗПМ.

На седницата беше донесена и Одлука за состав на делегација на Меѓународниот фестивал „Трета животна доба“ во Љубљана и Одлука за одобрување средства за службено патување, Одлука за одобрување на финансиски средства на ЗП Куманово и Крива Паланка за учество на фестивалот „Трета животна доба“. Беа донесени одлуки за материјална поддршка за реновирање на ЗП Кратово, Злетово, Лозово и Дојран за манифестацијата „Отворање на туристичката сезона 2025“.

Што се однесува до деветтата точка од дневниот ред, беше донесена одлука за избор на нов член и претседател на Комисијата за КЗЖ, при што беше предложена Љубица Петрушевска како долгогодишна активна членка во пензионерската организација. Исто така во точка десет се разгледа примената на член 13 од Законот за здруженија и фондации, дека ЗП не можат да вршат активност на политичка партија, односно не можат да обезбедуваат директно или индиректно финансирање на конкретна политичка партија и да влијаат на изборите. При евентуални средби со ЗП со идните градоначалници ЗП треба да ги истакнат само барањата во интерес на пензионерите особено обврските на општините утврдени во членот 22 од Законот за локална самоуправа.

Со поединечно гласање по секој документ, сите документи беа усвоени едногласно.

СЗПМ

СЗПМ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 - 1000 Скопје - Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643
Комерцијална банка - Скопје
www.szpm.org.mk administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440

БРОЈ/NUMER - 02-03/151
ДАТУМ/DATE - 25.6.2025

Предмет: **ПРИМЕР КАКО МОЖЕ ДА СЕ АПЛИЦИРА ЗА ПРОЕКТ**

Почитуван

Во пресрет на донесување на програмите за работа и буџетите за 2026 година во општините и другите субјекти, а со цел да се унапреди работата на здруженијата Ви го доставуваме следниот допис:

Постојат здруженија, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, кои и до сега реализирале проекти со кои го афирмираат своето здружение, но и Сојузот, а се во интерес и на членовите на здружението.

Еден таков пример е ЗП Пробиштип кое има најдено креативно решение како да се вклучи во Проект каде што носител е друг правен субјект. ЗП Пробиштип го реализираше Проектот „Застани и пробај во Пробиштип“ во кој беа вклучени 15 пензионерки – волонтерки. За негова реализација добиени се финансиски средства.

Во рамките на проектот, беа изработени јуфки спакувани во кеси на кои пишуваше:

ЗП Пробиштип
„Застани и пробај во Пробиштип“

Проектот е реализиран во рурални средини и во клубот на пензионери преку едукативни работилници, дегустација и маркетинг. Цел на Проектот е промовирање на домашни локални производи и изготвување Регионална карта на локални производи на Општина Пробиштип.

Имајќи го предвид овој позитивен пример на аплицирање, како и примерите на неколку други здруженија на пензионери, членки на Сојузот, заради значењето на оваа активност Ве потсетуваме како се аплицира за реализирање на еден проект на пример за реновирање на покрив на здружението, поставување волтаици, опремување на клуб на пензионери, реновирање на соби во пензионерски дом и друго...

Постојат два начина за аплицирање и тоа:

➢ едниот е да се приклучите на некое здружение кое има искуство и заедно со него да аплицирате;

➢ вториот начин е да најдете проект на некоја веб–страница на пример на страницата на општината, на некоја невладина организација и др. или, пак, сами да предложите проект некаде. Носител на проектот може да биде здружение на пензионери.

Откако ќе се најде или предложи проект се зема готов формулар или се оформува формулар и истиот се пополнува со следните податоци:

x име на апликантот, односно здружението,
x име на проектот,
x лице носител на проектот,
x адреса, улица, број и град,
x телефон, и–меил адреса,
x лице за контакт,
x имиња на тие кои ќе го спроведуваат проектот,
x цел на проектот,
x документ за регистрација на здружението,
x дотогаш реализирани проекти,
x мисија и визија на проектот,
x опис на проектот,
x за кого е наменет,
x очекувани резултати,
x локација каде ќе се реализира,
x време на траење.

По завршување на проектот се поднесува извештај.

Претседател на СЗПМ
Станка Трајкова

Состанок со претседатели и претставници на скопските здруженија во врска со проектот „The Age-Friendly Balkan Countries Network“

На 27 јуни 2025 година се одржа состанок со претседатели и претставници на скопските здруженија во врска со поканата до Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија односно до скопските здруженија на пензионери да учествуваат во Меѓународен проект за условите за живот на пензионерите во градот Скопје, од страна на проф. д–р Даниел Павловски регионален координатор за Македонија, Србија, Албанија, Хрватска, Босна и Херцеговина, Словенија и Бугарија, во проектот „The Age-Friendly Balkan Countries Network“.

На состанокот присуствуваа здруженијата: Центар, Ѓорче Петров, Сарај, Тафталиџе, ОВР, Кисела Вода, Бутел, Чаир, и Шуто Оризари, а не присуствуваа Карпош, Гази Баба и Воени пензионери. На почетокот Претседателката Станка Трајкова ги поздрави присутните и ги потенцираше значењето и важноста на овој проект за Сојузот, за здруженијата и за подобрување на животот на пензионерите.

Потоа проф. д–р Даниел Павловски регионален координатор за Македонија, Србија, Албанија, Хрватска, Босна и Херцеговина, Словенија и Бугарија, во проектот „The Age-Friendly Balkan Countries Network“ им се претстави на присутните и рече:

– Овој меѓународен проект има цел да се добијат валидни податоци за животот на пензионерите на возраст од над 60 години кои живеат во скопските општини, но и во главните градови на држави кои се вмрежени во овој проект.

Проектот претставува научно истражување со цел да се добијат податоци за животот на пензионерите во осум домени: здравство, инклузија на возрасните во општеството, услови за живот...

СЗПМ и неговите скопски здруженија на пензионери се одбрани да учествуваат во Проектот како најсериозен и респектабилен фактор во државата со околу 300 илјади пензионери, а со кој во 2024 година беше потпишан Меморандум за соработка помеѓу Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје и Универзитетот за применети науки во Хаг, Холандија, кои заеднички работат на испитување на ставовите на старите лица за нивниот живот, со цел да се добијат сознанија дали животот во градот Скопје е приспособен на потребите на лицата на возраст од над 60 години.

За реализација на Проектот “The Age-Friendly Balkan Countries Network” ќе бидат подготвени анкетни прашалници на македонски и албански јазик кои ќе бидат готови до <u>**3 јули 2025 година**</u>, а здруженијата ќе можат да ги подигнат во просториите на СЗПМ.

<u>**Претседателите на здруженијата на пензионерите или одредени лица како нивни заменици во Проектот имаат задача да ја организираат и контролираат работата на избраните анкетари, но можат и тие самите да бидат анкетари.**</u>

<u>**Од 15 до 20 август 2025 година здруженијата треба да одредат свои анкетари. Анкетарите треба да бидат квалитетни лица;**</u>

<u>**Од 20 до 25 август 2025 година ќе се изврши едукација на одбраните анкетари. За дообјаснување на анкетните прашалници проф. д-р Даниел Павловски им нуди целосна поддршка лично и по телефон: 071 355 453;**</u>

<u>**Од 25 август до 5 септември 2025 година ќе се реализира пополнување на анкетните прашалници.**</u>

Треба да бидат пополнети вкупно **1004 анкетни прашалници** според однапред изготвен распоред на испитаници по скопските општини со **ориентациони бројки по националност на пензионерите кои живеат во Скопје.**

Анкетарите треба да опфатат што **поширока територија.**

Треба да се анкетираат пензионери од двата пола (**околу 50/50**).

Пополнетите анкетни прашалници ќе се предаваат <u>**во просториите на СЗПМ до 5 септември 2025 година.**</u>

Состанокот заврши со констатација дека сите ќе се трудат довербата што им е дадена да ја оправдаат во интерес на сите.

СЗПМ

СЕДНИЦА НА СОБРАНИЕ НА СЗПМ

Избран нов претседател на Собранието на СЗПМ

На 25 јули 2025 година Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја одржа шестата седница. На истата покрај делегатите присуствуваше и претседателот на Надзорниот одбор на СЗПМ Митре Стојановски, а според Деловникот за работа на Собранието ја отвори досегашниот претседавач Здравко Петковски.

Седницата имаше два дела. Во првиот дел пред присутните беше претставена ХалкБанк со која Сојузот има долгогодишна соработка. Како претставници од ХалкБанк АД Скопје беа: Маја Гогоска, Кристина Дончевска, Антонио Илкоски и Стефан Ристоски. Зборуваше Кристина Дончевска. Предмет на презентацијата беше **Пензи пакетот** (пакетот за пензионери) кој е специјално дизајниран за веќе постоечките пензионери кои ја примаат пензијата во ХалкБанк и новите пензионери кои сакаат да ја префрлат пензијата во ХалкБанк. Во излагањето истакнати беа бенефитите кои ги содржи пакетот и кои придонесуваат за зголемување на бројот на неговите корисници. Како главни карактеристики се истакнати:

- Исплата на пензија **пред секој први** во месецот
- **Бесплатна** MasterCard дебитна картичка
- Е–банкарство: **без надомест**
- СМС известувања: **без надомест**
- Интерни налози: **без провизија**,
- Повлекување на готовина од секој банкомат во земјата **без провизија**
- **Подароци**

Од страна на претставниците беше истакнато дека грижата за пензионерите и посебното внимание во однос на услуга и едукација за дигиталните производи е нешто кое останува во фокусот на ХалкБанк. За корисниците на **пензи пакетот** широката мрежа од 49 филијали и експозитури со над 400 вработени на територијата на Република Северна Македонија им нуди можност за достапност и флексибилност. На присутните ХалкБанк им се заблагодари за досегашниот ангажман и посака понатамошно продлабочување на соработката и им подели скромни подароци.

Во вториот работен дел од седницата едногласно му престана мандатот за член на Милош Стрезоски, а за нов член беше избран Трајко Тасев.

Во продолжение на седницата се донесе Одлука за нов член на Кандидационата комисија да биде избрана Даница Петличкова на местото на Крсте Белевски.

На предлог на Кандидационата комисија се премина на избор на нов претседател на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

За нов претседател на Собранието на Сојузот беше избран Добре Иванов делегат во Собранието на СЗПМ од ЗП Кратово.

Добре Иванов е делегат во Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, делегиран од Здружението на пензионери Кратово.

Тој е долгогодишен активист во своето матично здружение, ЗП Кратово. Поседува познавање од финансии, како и способности за менаџерско и тимско работење. Покажал особено активизам околу изградба на старски дом во Кратово во кој ќе може да се сместуваат и пензионери од тој регион. Исто така, свој придонес дава во спортските активности кои ги организира Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Потоа на присутните им се обрати Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која меѓу другото рече:

– Пред да ве информирам кратко по Информацијата за старските, пензионерските домови и другите облици на социјално домување, би сакала да му го честитам изборот на новиот претседател на Собранието на СЗПМ Добре Иванов од ЗП Кратово и му пожелувам успех во работата. Заедно ќе работиме во интерес на пензионерите согласно Статутот и другите акти на Сојузот кои се во надлежност на Собранието.

По неговиот избор тој се заблагодари на довербата и дадената чест и продолжи да ја води седницата.

– Се заблагодарувам за мојот избор за претседател на Собранието на Сојузот за мандатен период 2023–2027 година. При тоа истакнувам дека како претседател на Собранието на Сојузот, ќе работам во интерес на корисниците на пензија, ќе соработувам со претседателот на Извршниот одбор на Сојузот и другите органи и тела. Ќе ја продолжам воспоставената соработка со здруженијата на пензионери, членки на Сојузот. За денешната седница предмет на разгледување е многу важен документ: Информација за состојбите и функционирањето на старските и пензионерските домови и социјалните сервиси со заклучоци, по кое прашање во кратки црти ќе не запознае Претседателката на Извршниот одбор и на Сојузот Станка Трајкова.

– Прашањето на социјалното домување е постојано во фокусот на Сојузот и здруженијата бидејќи се наметнува како императив за значајна грижа за возрасната популација. Да се користи еден од облиците на социјалното домување е обележје на денешното современо живеење каде од повеќе причини се напушта традиционалната грижа за старите лица бидејќи се променија условите под кои работат децата, потоа изострен е фактот дека се иселуваат децата по работа надвор од државата, се зголемува бројката на старите лица, а присутна е појавата на намален фертилитетот, а бројката на корисници на пензија изнесува околу 345.000 пензинери.

Од страна на пензионерите постојано се бара изградба на државни старски домови бидејќи цената на сместување во нив е прифатлива за пензионерите. Што се однесува до приватните старски домови ги има доста, но се прескапи за пензионерите. Социјалните сервиси не се системски уредени... Нашата активност заедно со вас ќе продолжи и понатаму по ова прашање.

По дискусијата, Информацијата се стави на гласање заедно со заклучоците од дискусијата кои ќе бидат вградени.

Информацијата ќе биде доставена до сите здруженија, како и до Владата на РС Македонија.

СЗПМ

Информација со анализа за состојбата со старските и пензионерските домови и социјалните сервиси во РС Макадонија

На 30 јуни 2025 година се одржа седница на Комисијата за старските и пензионерските домови и пензионерски стандард на ИО на СЗПМ која ја раководеше новоизбраниот претседател на Комисијата Ристе Христовски.

На седницата беше разгледана и усвоена Информацијата изработена од Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. Информацијата е изработена во рамките на програмските задачи на Сојузот, кој континуирано се ангажира и прави напори за заштита и подобрување на животниот стандард на корисниците на пензија.

Во информацијата се опфатени сите форми и облици на домување кои постојат во нашата земја: државни старски домови, приватни старски домови, соби во пензионерски домови, социјални сервиси и други услуги кои постојат.

Во Република Северна Македонија постојат 5 државни старски домови со капацитет од 600 легла, а на ред чекаат околу 250 пензионери. Домовите се преполни и во нив се сместени повеќе пензионери односно 837 пензионери. Цената се движи од 9.711 до 22.000 денари.

За разлика од државните домови каде што подолго време не е изграден ни еден дом, приватните домови постојано се отвораат и во моментот постојат повеќе од 40 домови главно во Скопје, во кои се сместени над 1 200 лица. Цените за сместување се тројно повисоки од цените во државните домови и се движат од 40.000 па нагоре.

Во периодот од 60–тите до 90–тите години од минатиот век, во државата се изградија повеќе пензионерски домови со средствата издвоени за станбена изградба од придонесот за пензиско и инвалидско осигурување.

Во пензионерските домови покрај деловен простор, клубови за пензионери и други простории има и пензионерски соби. Во пензионерските соби се сместуваат корисници на пензија со ниски пензиски примања, кои плаќаат минимални средства за сместување.

Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија стопанисува со 14 пензионерски домови со 471 соба, а во нив се сместени 421 пензионер. Цената се движи од 600 до 1.400 денари.

Здруженијата на пензионери членки на СЗПМ располагаат со 155 соби, во кои се сместени 134 корисници на пензија. Според дадените насоки собите се користат исклучително за пензионери. Цената се движи од 650 до 3.000 ден.

Постојат и други домови и соби главно за рекреативни цели.

Во повеќе градови егзистираат „Центри за Помош и нега на стари лица во нивниот дом", главно како проекти поддржани од општините или со странски донации, во кои работат обучени лица и волонтери. Овој современ начин на згрижување на корисниците на пензија треба да се развива и е пријатен за пензионерите, но доаѓа време кога корисникот на пензија има потреба да биде сместен во старски дом каде што се пружа целосна грижа и внимание, затоа неопходно е да се градат државни старски домови бидејќи факт е дека бројот на возрасните забрзано се зголемува.

На седницата, по дискусијата беше констатирано дека Информацијата е сеопфатна и претставува добра анализа на состојбите кои треба да се подобрат во најскоро време. информацијата ќе биде доставена до Владата на РС Македонија.

СЗПМ

Ревиите за песни, музика и игри оваа година со подобар квалитет од претходните години

На 30.6.2025 година се одржа седница на Комисијата за културно–забавен живот при ИО на СЗПМ. На истата најнапред присутните ги поздрави Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и рече:

– И регионалните и Републичката ревија оваа година се одржаа во еден убав и другарски амбиент. Настапите беа квалитетни благодарение на добрата квалитетна подготовка која ја добија здруженијата домаќини од страна на Сојузот, добрата подготовка на здруженијата домаќини и на сите здруженија, а особено на учесниците без кои нема ревии. **При изборот на здруженија кои ќе учествуваат на Фестивалот за „Трета доба" во Љубљана беше направена анализа кои здруженија до сега учествувале на овој фестивал, а имале добар настап на Републичката ревија, како и кои здруженија воопшто не учествувале. При тоа беше оценета и доследната примена на Правилникот за ревии на песна, музика и игри. Врз основа на анализата и критериумите од Правилникот за песни, музика и игри, се утврди на фестивалот во Љубљана, Сојузот да го претставуваат ЗП Куманово и ЗП Крива Паланка, затоа што ЗП Куманово е здружение кое најрано учествувало на Фестивалот во 2009 година, а годинава имаше квалитетен настап на Републичката ревија, и ЗП Крива Паланка кое до сега не учествувало на Фестивалот, а презентираше фолклор со сите значајни елементи.**

По нејзиното излагање се разви плодна и богата дискусија по Извештајот за регионалните и Републичката ревија во 2025 година, кој им беше поделен на присутните пред седницата. Во дискусиите беа дадени повеќе пофалби и забелешки. Заедничко мислење беше дека настапите на Републичката ревија на песни, музика и игри оваа година беа квалитетни со прввпат изведени песни, богат фолклор и присуство на интереснни обичајни перформанси. На крајот беа донесени следните

КОНСТАТАЦИИ И ЗАКЛУЧОЦИ

1. Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри во организација на СЗПМ во 2025 година беа квалитетни и содржајни во презентирање нови изворни песни и зачувување на фолклорот на сите кои живеат на овие простори, со посветен и одговорен однос на здруженијата.

2. За да се постигне уште поголем степен на унапредување на ревиите потребно е членовите на Комисијата да бидат активно вклучени во целиот процес на работа и во селекција на најдобрите, според одредбите на Правилникот за ревии на песни, музика и игри.

3. На фестивалот „Трета доба" во Љубљана, за Организацискиот одбор кој го врши изборот, најрелевантен да биде квалитетот како и други елементи битни за достојно претставување на Сојузот и на нашата Држава.

СЗПМ

29-ти регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП КРУШЕВО, ТРЕТ РЕГИОН

Коректни и фер натпреварувања

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а како домаќин Здружението на пензионерите од Крушево, на 1.6.2025 година се одржаа 29–тите регионални пензионерски спортски игри од третиот регион што го сочинуваат здруженијата на пензионерите од Крушево, Прилеп, Битола, Ресен и Демир Хисар.

Претседателот на ЗП Крушево Никола Атанасоски ги поздрави присутните спортисти, учесници на овие натпревари, претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија госпоѓата Станка Трајкова, градоначалникот на Општина Крушево Томе Христоски како и сите присутни на овие регионални спортски игри, со очекување за коректни и фер натпреварувања. Тој посебно ја истакна одличната соработка со Сојузот како организатор на овие натпреварувања и одличната соработка со локалната самоуправа, посебно со градоначалникот – Томе Христоски. Натпреварувачите најсрдечно ги поздрави градоначалникот на Општина Крушево Томе Христоски посакувајќи им добредојде во Крушево – градот на Илинден, добро здравје и фер и коректни натпревари. Посебно се заблагодари на претседателката на Сојузот, Станка Трајкова, за нејзиниот посебен придонес за развојот на пензионерското организирање, за масовноста на спортските натпревари со уверување дека досегашната успешна соработка со Здружението на пензионерите од Крушево и понатака ќе продолжи и уште повеќе ќе се унапредува. Тој го истакна и значењето на пензионерите за развојот на општината и рече:

– Задоволство е да се биде пред вас пензионерите кои имате големо работно искуство и вкоренет спортски дух. Вие ни давате пример на нас помладата генерација како треба да се негуваат, унапредуваат, развиваат и одржуваат спортските натпревари. Преку спортот се стекнуваат и нови пријателства, се разменуваат идеи и искуства за сите подрачја од животот, – посакувајќи игрите да поминат во добро расположение, со почитување на правилата за спортските игри, во фер атмосфера.

Во своето обраќање претседателката на Сојузот Станка Трајкова, ги поздрави учесниците на овие 29–ти регионални пензионерски спортски натпревари од третиот регион посакувајќи им добро здравје, добро дружење и фер и коректни натпревари, при што го истакна значењето на спортските игри и спортот како можност за активно стареење. Таа истакна:

– Потребно е спортот, односно спортските игри да се омасовуваат. На истите учество да земаат што поголем број пензионери, а посебно пензионерки. Спортските игри за пензионерите претставуваат место и за нивно дружење. – Потоа таа ги прогласи игрите за отворени и спортски натпревари од третиот регион започнаа.

На натпреварите од третиот регион што се одржаа на 1.6.2025 година во Крушево во хотелот „Монтана“ и на спортскиот центар на хотелот, вкупно учествуваа 195 учесници од кои 153 спортисти–стки во 11 дисциплини или спортуваа 94 мажи и 59 жени.

На победниците по спортските дисциплини претседателката на Сојузот Станка Трајкова заедно со претседателот на ЗП Крушево Никола Атанасоски им доделија дипломи за освоени први места, а на здруженијата на пензионери учесници им доделија благодарници. По дисциплини најмногу први места освоија и тоа по 8 натпреварувачите од ЗП Битола и ЗП Прилеп. ЗП Крушево освои 3, ЗП Ресен освои 2 и едно Демир Хисар. На крајот со песна, музика и игри во незаборавна веселба продолжи дружбата.

Д. Трајкоски

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Отворен нов клуб

Општина Ѓорче Петров денес официјално го отвори новиот пензионерски клуб во просториите на урбаната заедница „Мирче Ацев“. Со ова, пензионерите од овој дел на општината добиваат функционален и пријатен простор за дружење, рекреација и секојдневни активности.

На свеченото отворање присуствуваа поголем број на пензионери од урбаната заедница како и поголем број од раководниот кадар на здружението.

Градоначалникот Александар Стојкоски, истакна дека вложувањето во подобри услови за пензионерите останува приоритет: „Нашите највозрасни сограѓани заслужуваат внимание, почит и услови за квалитетен живот. Тие се најактивната група во општината, ангажирани, посветени и секогаш подготвени да дадат придонес во заедницата. Отворањето на овој клуб е чекор кон нивната поголема вклученост и социјализација.“

Пензионерскиот клуб ќе служи како отворен простор за реализирање на различни програми, културни настани, едукативни и спортски активности за пензионерите. Општина Ѓорче Петров продолжува со активности насочени кон унапредување на животот на сите генерации, со посебен акцент на создавање можности за достоинствено стареење.

На 9.7.2025 година во клубот на активот на жени при ЗП Ѓорче Петров беше остварена работна средба со Александар Стојковски – градоначалник на Ѓорче Петров, Бојан Стојановски – пратеник во Собранието на РМ како и со Орце Ѓорѓиевски – актуелен градоначалник на Општина Кисела Вода и кандидат за иден градоначалник на град Скопје.

На работната средба присуствуваа околу 50 пензионери. На средбата беше разговарано за секојдневните проблеми со кои се соочуваат пензионерите, како подобрување на животниот стандард, изградба на пензионерски дом во општината, подобрување на хигиената како во општината, така и во градот да има повеќе зелени површини, подобрување на градскиот сообраќај во Скопје којшто моментално е во тотален хаос, поголемо внимание кон подобрувањето на здравствено социјалната заштита на пензионерите. На крајот голем број пензионери покажаа интерес околу начинот на усогласувањето на пензиите и нивната исплата, и многу други актуелни прашања.

Присутните покажаа интерес дека ќе сторат се што е во нивна надлежност за задоволување на сите барања со една единствена цел подобар и поквалитетен живот на секој пензионер.

Љубинко Ристов

ЗП ГАЗИ БАБА

Активности

Три ограноци од Здружението на пензионери на Гази Баба неодамна организираа еднодневна екскурзија во прекрасниот Охрид, македонскиот Ерусалим. Во пријатна атмосфера и дружба, пензионерите уживаа во убавините на градот и прошетката покрај езерото. Исто така, ги разгледаа културно–историските знаменитости во меѓусебно дружење кое остави силен впечаток и многу спомени. Пензионерите од три ограноци од Здружението на пензионери на Гази Баба, го посетија надалеку познатиот манастир Свети Наум и Плаошник на кој било отворен првиот Универзитет низ кој поминале над 300 ученици.

Во рамки на активностите, на 1.7. 2025 година беше одржана и седница на Извршниот одбор на здружението, на која беа донесени значајни одлуки во интерес на членовите на здружението, насочени кон подобрување на нивниот социјален живот, организирање нови настани и унапредување на здруженото делување во наредниот период.

На 10.7.2025 година во пријатна атмосфера се одржа едукативна средба на пензионерите од ЗП Гази Баба со претставници од Министерството за внатрешни работи, на тема „Заштита од измами“.

Присутните имаа можност да слушнат корисни совети и препораки како да се заштитат од се почестите обиди за измами и дезинформации, особено за оние насочени кон повозрасната популација.

Голема благодарност до МВР за поддршката и заложбите за безбедноста на нашите членови.

ЗП Гази Баба продолжува активно да работи за доброто на своите членови, овозможувајќи им богата програма и можности за дружење, рекреација и активно стареење.

Стојна Тодоровска

ЗП ТЕТОВО

Пензионерите активни учесници на трибината посветена на екологијата

Невладината организација „Мултикултура“ со поддршка на фондацијата Отворено општество, во просториите на Општина Тетово одржаа трибина посветена на прашањата за животната средина и екологијата. На оваа трибина присутни беа и претставници на ЗП Тетово, кои активно учествуваа во обелоденувањето на еколошките состојби и начинот на дејствување со цел обезбедување на чиста еколошка средина.

Градоначалникот на Општина Тетово Билал Касами во неговото излагање пред присутните, меѓу другото истакна дека една од приоритетните прашања за општината е токму заштитата на животната средина. „Според ова прашање ангажирани сме 24 часа и заедно со Јавното комунално претпријатие правите напори за чистење на отпадоците и одржување на јавните површини во градот“, рече Касами. Меѓутоа, според него: „покрај максималното залагање на општината, сепак во разни делови во градот наидуваме на отпад, разни материјали, како мебел, апарати за домаќинство, цврст отпад, и др., со кои тешко се справуваме. За жал, дел од граѓаните неодговорно се однесуваат кон животната средина. Градот Тетово има околу 85 илјади жители, а во него секој ден престојуваат и над 50 илјади од околните општини, што јасно покажува дека животната средина се загадува“, подвлече градоначалникот Касами.

Претседателот на ЗП Тетово Селвер Мемети, во неговото излагање пред присутните, покрај другото го актуелизираше прашањето со кучињата скитници кои се во голем број во градот. Рече дека ова прашање не се решава, иако е присутно повеќе години наназад. Кучињата покрај загадувањето на животната средина, претставуваат опасност на населението, особено за пензионерите. Градоначалникот Билал Касами по оваа проблематика рече дека покрај напорите на општината, за ова прашање може да се најде решение само на државно ниво. „Спремни сме да придонесеме да се реши овој проблем, но само во соработка со централните државни институции“, истакна Касами.

Пензионерите учесници на оваа трибина изразија подготвеност заедно со општината и другите локални институции, да помогнат во насока на заштита на животната средина и еколошкиот амбиент. Уште повеќе што оваа 2025 година од страна на СЗПМ е прогласена како година на екологијата. Пензионерите секогаш се подготвени да придонесат за чиста животна средина, иако овој слој на општеството најмалку придонесува за загадувањето.

М. Мурсели

ЗП КИЧЕВО

Еднодневна екскурзија

Над 50 пензионери, заминаа на еднодневна екскурзија, најпрво во Смилево со цел да го посетат Музејот на Смилевскиот конгрес, одржан во мај 1903 година, кога била донесена одлуката за кревање на Илинденското востание. По пристигнувањето го посетија манастирот посветен на светите апостоли Петар и Павле, сместен високо над Смилево, каде што запалија свеќи за здравје. Поради технички причини и неможност да се продолжи кон Смилево, патувањето беше пренасочено кон Крушево.

Првата станица во Крушево беше манастирот „Св. Преображение“, кој започна да го гради македонската музичка ѕвезда Тоше Проески. По краткиот престој во манастирот и неговите конаци, каде што пензионерите се фотографираа за сеќавање и спомен, дојдоа на Гумење каде што се наоѓа гробот и музејот на Тоше Проески. Запалија свеќи на неговото вечно почивалиште и го посетија музејот, каде што може да се видат многубројни експонати од неговиот живот и дела од неговата музичка кариера.

Потоа го посетија споменикот „Македониум“, во чија внатрешност се наоѓа бистата на претседателот на Крушевската Република, Никола Карев, како и фреската на сликарот Борка Лазески. Во Крушево, некои од пензионерите се освежуваа во локалните кафулиња, додека други купија крушевски пусулици, како и локум.

Задоволни од убаво поминатиот летен ден, пензионерите се вратија во Кичево со желба повторно да се видат на некоја нова дестинација.

Д. Р.

ЗП ДОЈРАН

Традиционално отворање на туристичката сезона

На 20 јуни 2025 година во Дојран се одржа традиционалната манифестација „Отворање на туристичката сезона во Дојран 2025 година“ во организација на Општина Дојран и Здружението на пензионери Дојран.

Манифестацијата се одржа под јаворите во Стар Дојран, локација на која се одржуваат сите културно-уметнички и научни манифестации во Дојран. Мани-

фестацијата за отворена ја прогласи градоначалникот на Општина Дојран, Анго Ангов, а во името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на присутните им се обрати и ги поздрави Горица Михајлова, член на Извршниот одбор на Сојузот.

На манифестацијата беа поканети сите здруженија членки на Сојузот. Одзивот беше задоволителен. На отворањето беа присутни околу 3 000 пензионери речиси од сите здруженија, за што градоначалникот на Општина Дојран Анго Ангов изрази голема благодарност, со надеж дека големиот одзив за присуство на манифестацијата претставува предвесник за успешна туристичка сезона, што е од особено значење за локалниот економски развој на Општина Дојран.

По официјалното отворање беше организиран пикник, како и богата музичка програма на која присутните гости имаа можност да се дружат и да се забавуваат со песни и ора, да се видат со старите пријатели, но се создадат и нови познанства помеѓу присутните пензионери. Исто така, гостите имаа можност да уживаат во убавините на Дојранското Езеро, но и да ги посетат и туристичко–угостителските објекти во Дојран и да ја вкусат автентичната дојранска кујна, претежно специјалитети од риба што ја нудат дојранските угостители.

Бранко Георгиев

ЗП КРИВА ПАЛАНКА

Екскурзија до Беровско Езеро

Прекрасно утро, 21 јуни, ден сабота. Околу стотина пензионери тргнаа со два автобуса на еднодневна екскурзија до Беровско Езеро. Екскурзијата е однапред обмислена и е во организација на Здружението, бидејќи од поодамна е барана дестинацијата од пензионери. Крајна цел беше посета на Беровско Езеро, но со попатни паузи при што беа посетени повеќе места.

Прва дестинација беше посета на градот Виница. Во Виница не пречека Диме Колишев, претседател на Комисијата за култура во ЗП Виница. Тој нѐ прошета и не однесе да го видиме најубавиот летен базен каде што се рекреираат виничани за време на летните горештини. Некои ги побараа пријателите да се сретнат. Убавите моменти беа овековечени со направени фотографии.

Попатно се упативме кон градот Пехчево, каде што се задржавме на плоштадот во Пехчево. По направената кратка пауза, следно место за одмор беше градот Берово. По ручекот, едни го разгледуваа градот панорамски, а некои пак во кафулињата во центарот се освежуваа со слушање жива македонска музика. И тука убавите моменти беа овековечени со фотографии за спомен.

По кратко патување пристигнавме во комплексот Беровско Езеро. Тука навистина имаше што да се види: природата распослала килим со шаренило од разнобојни цвеќиња. Воздухот чист планински, ни ги освежи белите дробови. Прекрасна глетка: сончевите зраци продираа кон синилото на езерото. Убавите борови сенки ги искористивме да се одмориме и да уживаме во убавините на природата. И тука убавите моменти ги овековечивме со фотографии кои ќе

сведочат за прекрасно поминат ден кој ги оддалечи пензионерите за миг од секојдневниот живот.

Дојде време да се вратиме за Крива Паланка освежени и полни со нова енергија која зрачеше од лицето на секој пензионер. Тоа се потврди и при разделбата во Крива Паланка посакувајќи си што побрзо да има и друго такво дружење кое ќе ги опушти пензионерите од секојдневието.

Б. Стојчевска

ЗП ПРИЛЕП

Домаќински се работело во шесте месеци

На прилепските пензионери, високите температури не им пречеа. Тие се активни и во овие летни жешки денови. По одржувањето на големиот концерт заедно со гостите, хористите од Врњачка Бања по

повод 50–годишнината од КУД „Пензионер“ тие нема недела да не организираат некоја екскурзија до познати и историски места во земјата и во странство. Покрај досега организираните, пак организираат екскурзија за околу 200 пензионери до Лешок и Шар Планина. Едноставно пензионерите гледаат посебно задоволство да патуваат, да се дружат, да запознаваат нови места. Екскурзиите организирани преку Здружението се договараат и се прават списоци по сите 19 ограноци. Но, ограноците и самоиницијативно по желба на пензионерите организираат екскурзии од нив избрани релации. Во ова предничи огранокот „Гоце Делчев“ каде под раководство на претседателот Јован Стефаноски имаат организирано досега осум, а во план им се да организираат уште толку екскурзии зависно од интересот на пензионерите.

Финансиското работење на Здружението во минатите шест месеци од годинава беа на дневен ред на седница пред претседателите на разграноците од прилепското пензионерско здружение. Тие расправаа по записникот изготвен од Надзорниот одбор којшто оцени дека во здружението се работело домаќински, средствата од членарината се трошеле наменски и не се трошеле пари за што било. Претседателите на ограноците под раководство на потпретседателката на ЗП Прилеп, Славица Пожарска, во отсуство на претседателот Славко Трајкоски расправаа и за учеството на пензионерите со финансиска помош на Здружението на бањско лекување. Не изостана и дискусија за идните екскурзии и други активности во втората половина од годината.

К. Р.

ЗП ДЕБАР И ЦЕНТАР ЖУПА

Одржан комеморативен настан

Со собир организиран од Здружението на борци, беше одбележана 100–годишнината од раѓањето и 80–годишнината од убиството на народниот херој Лиман Каба. На овој настан присуствуваа и членови од семејството Каба, претставници на локалната самоуправа, предводени на Македонија во НОВ 1941–1945“, од страна на Сојузот на филателисти на Македонија.

Секретарката на Здружението на борците од НОВ и претседателка на Активот на пензионерките при ЗП Дебар и Центар Жупа, Маријонка Уштеленца, изјави дека во Дебар се почитуваат активностите на здружението и дека постои особено внимание за бистите на народните херои и борците од НОВ 1941–1945. Сите би-

сти се одржуваат и се почитуваат од граѓаните, без разлика на етничката или верската припадност. Здружението од Дебар има добра соработка со сродните здруженија во земјата и со здружението на ветерани од антифашистичката војна на Албанија и Пешкопеја. Маријонка Уштеленца информираше дека здружението има активности иако постојано се соочува со финансиски проблеми.

На бистите на народните херои беше положено свежо цвеќе.

од градоначалникот Хекуран Дука, делегација од Здружението на ветерани од војната од Албанија, како и пензионери од градот. На настанот беше потенцирано дека Дебар, за време на Народноослободителната антифашистичка војна, дала два народни хероја: Лиман Каба и Ибе Паликуќа.

Манифестацијата ја отвори претседателот на борците од Дебар Ирфан Ќамиловски. Тој ги поздрави присутните, а на гостите им посака добредојде.

– Дебар отсекогаш бил на страната на сојузот и на правдата, – истакна градоначалникот Хекуран Дука.

Учениците од училиштето „Пенести-ја“ од Дебар читаа лични твори.

Аргент Каба, член на семејството Каба, зборуваше за борбениот и за политичкиот пат на херојот Лиман Каба, кој го загубил животот за слободата во Криж, Хрватска.

На овој комеморативен настан беше промовиран и официјалниот лик со фотографија и биографија на херојот Лиман Каба, издаден во рамките на проектот „Народните херои

Маријонка Уштеленца

ШТИП

Промовирани три монографски публикации

Во склоп на ШКЛ на 4 јули 2025 година, во НУ–УБ „Гоце Делчев“ во Штип, се промовираа три монографски публикации „Штип и штипјани во дневните весници и списанија“ за 2022, 2023 и 2024 година. Автори на монографиите се Жаклина Петрушева, Ирена Јорданова и Драган Ѓоргиев. На промоцијата Тодор Џидров одговорен за роднокрајното одделение „Аџо Шопов“, нагласи дека овде се собираат, обработуваат и чуваат монографски публикации и сите документи значајни за градот Штип и штипјани. Овие монографски публикации ќе бидат дистрибуирани кај сите со кои соработуваат, додаде Џидров.

Директорот Драган Ѓоргиев, нагласи дека овие публикации ги документираат случувањата во Штип и за штипјани застапени во македонските медиуми и нудат увид во историјата, спортот, социјалните и културни случувања од секојдневното живеење на градот. Овие изданија се проширени со податоци и се фокусирани на последните години кои како хроника се застапени во заедничкото истражување. Проектот финансиски е поддржан од Министерството за култура и туризам на РСМ, истакна Ѓорѓиев.

Жаклина Петрушева нагласи дека обработените прилози се од весниците Нова Македонија, Штипски глас и Пензионер плус, каде што стандардно се објавуваат прилози, а повремено застапени во Фокус и Капитал. За жал од првиот број на оваа публикација која беше издадена 2018 година, многу дневни весници згаснаа. Во весниците се објавуваа колумни, коментари, статии, а автори се професори, директори на претпријатија и пензионери, а застапен е и градоначалникот Иван Јорданов. Сите единици библиографски се обработени и може да се пребаруваат со COBISS.MK-ID.

На промоцијата Цвета Спасикова изрази задоволство од застапеноста во оваа посебна публикација во која се зачувани прилози за активностите на штипските пензионери. Трајче Кацаров нагласи, „кога сакаме да го потврдиме нашиот идентитет, ова е колосална работа да се собере и објави во монографија“. Иван Бојаџиски изјави дека е среќен од сработеното, но несреќен дека нема подмладок кој ќе ги наследи и да ја продолжи оваа мачна, но благородна работа.

Ц. Спасикова

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година XVIII – број **202**
јули 2025 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Станка Трајкова (претседател)
Менка Темелковска
д–р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова главен и одговорен уредник
Васил Пачемски уредник
Членови:
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифун Донев
Димитар Јаковлев

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: Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

mastercard.
HALKBANK
ОВА Е ТВОЕТО ВРЕМЕ
ПЕНЗИ пакет за пензионери на ХАЛКБАНК.
Исплата на пензија пред секој први во месецот
Подарок за секој нов корисник на ПЕНЗИ пакет
Повлекување готовина од сите банкомати во земјата - без провизија
Без надоместок*
Mastercard дебитна картичка
Електронско банкарство
СМС инфо
*до 31.12.2025 година
ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО

ЗДРАВЈЕТО Е НА ПРВО МЕСТО!
ALPHAGO MED U80-EH
Апарат за мерење крвен притисок, за надлактица
FULLY AUTOMATIC
Blood Pressure Monitor
ALPHAGO MED U60-EH
Апарат за мерење крвен притисок, за рачен зглоб
FULLY AUTOMATIC
Blood Pressure Monitor
WRIST STYLE
Мерете го редовно вашиот крвен притисок.
ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЗП Пехчево - лична карта

Здружение на пензионери Пехчево
ул. Индустриска бр. 1 - Пехчево
Тел. 033 354 355
e-mail: zdruz_penzioneripeh@yahoo.com

Павлина Цековска
претседател на ИО и на ЗП Пехчево

Здружението на пензионери при Општина Пехчево е формирано во 1944 година, но поради малиот број пензионери не било регистрирано како самостојно здружение, а пехчевските пензионери членувале во општинското здружение во Берово. Незадоволни од соработката, се формира здружение на пензионери во Месната заедница Пехчево во кое влегуваат пензионерите од Пехчево и руралните населени места.

Од 1 ноември 1966 година, ЗП Пехчево е регистрирано согласно со Законот и е членка на СЗПМ. По измените на Законот на здруженија и фондации здружението на пензионери Пехчево врши усогласување на Статутот според одредбите на споменатиот закон и е заведено во Централниот регистар на РМ како здружение на пензионери на општина Пехчево. Претседател на Здружението, на ИО и Собранието е Павлина Цековска, а администратор е Јован Станоевски. Највисок орган е Собранието кое брои 21 делегат, Извршниот одбор 7 делегати, а Надзорната комисија брои три члено-

ви. Здружението денес имаат околу 1 030 членови пензионери. Како главна и приоритетна задача на ИО беше подобрувањето на условите во работните простории и во клубовите каде што се извршени зафати и се направи пријатно

место за дружење и рекреација на пензионерите кои слободното време го поминуваат во удобна атмосфера.

ЗП Пехчево иако е едно од помалите здруженија во Македонија, успешно се носи со сите активности предвидени со Програмата за работа на здружението и активностите предвидени со Програмата на СЗПМ. Соработката на ЗП Пехчево со локалната самоуправа е на високо ниво.

ЗП Пехчево е невладина доброволна организација. Правата и надлежностите на неговите членови се остваруваат врз основа на законските прописи и Статутот на здружението. Во него членуваат корисници на старосни, семејни, инвалидски, боречки и земјоделски пензии, кои се здружуваат заради заштита и унапредување на заедничките цели и интереси, за остварување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, за поквалитетна здравствена заштита, за унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби, за организирање одмор и рекреација, бањско–климатско лекување. Но, една од забележителните активности на здружението е социјално–хуманитарната дејност. Секоја година, по поднесените барања од пензионерите се доделува помош особено за оперативни зафати и набавка на лекови, еднократна парична помош и хуманитарни пакети со прехранбени производи на болни и на материјално најзагрозените пензионери.

ЗП Пехчево има формирано ограноци во сите населени места во општината и во своите активности ги вклучува и пензионерите од ограноците. Има формирано и неколку комисии: Комисија за спорт и рекреација, Комисија за статут, Комисија за култура, Комисија за здравство, Комисија за уставни измени и Комисија за екскурзии која организира повеќе екскурзии како во РМ така и надвор, и Актив на пензионерки чија пејачка група редовно учествува на фолклорната ревија во организација на СЗПМ и на фестивали надвор од РСМ, како во Бугарија, Србија и други. Здружението организира екскурзии на пензионерите во туристички места, манастири во Македонија и надвор од републиката.

И покрај скромните финансиски средства со кои располага здружението, истото успеа да ги реновира просториите доделени на времено користење од Општина Пехчево во кое реновирање со свои средства покрај здружението учествуваа и Општина Пехчево, СЗПМ и Национални шуми Скопје. Во новите простории се канцелариите на здружението и пензионерскиот клуб со тераса во кој секојдневно престојуваат пензионери играјќи табла, шах и следејќи ТВ–програма. Во клубот се служи кафе, чај и безалкохолни пијалаци.

Во ЗП Пехчево службеници од Полициската станица во Пехчево, почесто спроведуваат превентивни активности на разни теми за да се овозможи поголема заштита на пензионерите во услови на опасност. На пензионерите како најчести жртви на кривични дела, им се презентираат корисни совети, односно како превентивно да дејствуваат за да ги спречат сторителите на криминал.

На културно–забавен план, ЗП Пехчево е особено активно, со тоа што Активот на пензионерките земаат учество на секоја манифестација организирана од здружението, како на регионалните музички ревии организирани од СЗПМ а така и од други здруженија. На 22 регионалната музичка ревија во 2024 година во Македонска Каменица се претставија со хорска изведба на песните „Јас сум чисто, Македонче“, „Доста, доста лично ле Стојне“, „Трендафилчето, каранфилчето“, „Малој моме цвеќе брало„. Тие постојано се присутни на традиционалните средби, „Блакцето на баба“ и „Ораовица“, исто така по повод „Томина недела“, во Виница.

Регионалните 28–ми спортски игри на пензионерите од осмиот регион, каде што домаќин беше ЗП Пехчево, се одржаа на 19 мај 2024 година. Заради дождливото време, отворањето на натпреварите се одржа во салата на Домот на културата „Јане Сандански“. Присутните натпреварувачи од здруженијата на пензионери Кочани, Виница, Берово, Делчево, Македонска Каменица, домаќинот Пехчево, во своето обраќање ги поздрави претседателката на здружението домаќин, Павлина Цековска, која меѓу другото рече:

– Задоволство ни е што СЗПМ не удостои да бидеме до-

маќини на денешните натпреварувања. Ги направивме сите потребни подготовки за успешни натпреварувања, но дождот е посилен од нас. Посебна чест ми е да ги поздравам градоначалникот на Општина Пехчево Александар Китански, претседателката на Советот на Општина Пехчево Виолета Георѓиевска, претседателот на Комисијата за спорт на СЗПМ Здравко Петковски и сите присутни натпреварувачи и гости. Да се надеваме дека Господ ќе се смилува, дождот да престане, за да можеме да ги одржиме натпреварите. При-

сутните натпреварувачи и гостите со куси обраќања ги поздравија и градоначалникот на Пехчево Александар Китански и претседателката на Советот на Општина Пехчево Виолета Георѓиевска. Натпреварите немаат само натпреварувачки карактер, со учеството на овие средби се развива заедништвото и пријателството. Спортските натпревари како што дозволуваа временските прилики, се одржаа во спортската сала „Јане Сандански“, на Градскиот стадион и во просториите на СОУ „Ацо Русковски“, Берово. Со силен ентузијазам и посветеност на организаторот и на натпреварувачите предвидените натпревари беа приведени до крај.

ЗП Пехчево е една од најактивните организации во Општината, а ќе продолжи и во иднина да дејствува активно изнаоѓајќи нови содржини на активности.

СЗПМ

XXIX РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ИЗВАДОК ОД ИЗВЕШТАЈОТ

за одржаните 29-ти регионални спортски натпревари 2025 година во организација на СЗПМ

1. На **22.5.2025** година првиот регионален натпревар се одржа во **5-тиот регион,** а домаќин беше **ЗП Велес**. Натпреварот се одржа во Градско на повеќе локации.

Терените беа добро подготвени и како резултат на тоа дисциплините брзо се одвиваа без проблеми. На отворањето на присутните со пригодни говори им се обратија: претседателот на ЗП Велес **Веле Алексоски,** градоначалникот на Општина Градско **Киро Нацков и** секретарот на ИО на СЗПМ **Менка Темелковска** ги прогласи натпреварите за отворени. На натпреварот учество зедоа сите 8 здруженија, со вкупно **247** спортисти од кои **157** во машка и **90** во женска конкуренција. Со најголем број натпреварувачи учествуваше ЗП Неготино со 40, со 37 ЗП Кавадарци, а домаќинот ЗП Велес со 33 натпреварувачи. Покрај натпреварувачите по разни основи учествуваа уште 67 пензионери или вкупно беа присутни **314** пензионери и пензионерки. На натпреварот најуспешно беше ЗП Велес со освоени **6** први места, пред ЗП Кавадарци со **5** први места, Неготино со **4,** Валандово со **4,** а ЗП Гевгелија, Богданци, и Дојран со по **1** прво место. ЗП Демир Капија не освои ниту едно прво.место.

2. На **25.5.2025** година регионален натпревар се одржа во **6-тиот регион**, а домаќин беше **ЗП Злетово**. Натпреварот се одвиваше под неповолни услови проследени со обилни врнежи од дожд. На учесниците со пригодни говори им се обратија: претседателот на ЗП Злетово **Димитар Милосов,** и претседателот на СЗПМ **Станка Трајкова** која го прогласи натпреварот за отворен. Учество зедоа сите пет здруженија со **150** натпреварувачи од кои **103** во машка и **47** во женска конкуренција. Покрај натпреварувачите беа присутни уште **48** пензионери или вкупно **198** пензионери. Натпреварот се одвиваше на повеќе локации. На натпреварот најдобри резултати постигна ЗП Куманово со**11** први места, пред ЗП Пробиштип со **7** први места, а ЗП Злетово и ЗП Кратово со по **2** први места. За жал ЗП Крива Паланка не освои ниту едно прво место.

3. На **27.5.2025** година (вторник) натпревар се одржа во **вториот регион** на кој домаќин беше **ЗП ОВР** на РМ. На натпреварот учество зедоа сите **7** здруженија со **209** натпреварувачи од кои **130** во машка и **79** во женска конкуренција. На присутните им се обратија претседателот на ЗП ОВР **Никола Златевски и** претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова** која и ги прогласи натпреварите за отворени. Претседателот на Комисијата за спорт **Здравко Петковски** ги запозна присутните која дисциплина каде ќе се одржува. Во овој регион најдобри резултати постигна ЗП Тетово освојувајќи **10** први места, пред ЗП ОВР кое освои **5** први места, ЗП Гостивар и ЗП Карпош по **2** први места и останатите ЗП Сарај, ЗП Ѓорче Петров и ЗП Тафталиџе со по **1** прво место.

4. На **31.5.2025** година натпревар се одржа во **првиот регион**, а домаќин беше **ЗП Бутел**. Учество зедоа сите девет здруженија со **290** натпреварувачи од кои **181** во машка и **109** во женска конкуренција. Покрај натпреварувачите, присутни беа уште **84** пензионери или вкупно **374** пензионери. На присутните со пригодни говори им се обратија: претседателот на ЗП Бутел **Љупчо Димовски,** и **Менка Темелковска,** секретар на ИО на СЗПМ која и ги прогласи натпреварите за отворени. Терените за спроведување на спортските дисциплини беа добро подготвени со исклучок на теренот за трчање. На натпреварот најдобри резултати постигна ЗП Гази Баба кое освои **8** први места, пред ЗП Центар и Аеродром кои освоија по **4** први места. ЗП Кисела Вода **3**, ЗП Чаир **2** и ЗП Илинден со **1** прво место. Здружението домаќин, Воени пензионери и ЗП Шуто Оризари за жал не успеаја да се пласираат за републичките натпревари. Треба да се истакне и недостатокот од вода за присутните, а и не беше присутна екипа за укажување на прва помош, што е според Правилникот за спортски игри, а коешто здружението домаќин е должно да ги обезбеди.

5. На **1.6.2025** година натпревар се одржа во **третиот регион** на кој домаќин беше **ЗП Крушево.** На натпреварот непосредно учество зедоа сите пет здруженија со **141** натпреварувач од кој **89** во машка и **52** во женска конкуренција. Покрај натпреварувачите на натпреварот присуствуваа уште **64** пензионери или вкупно **205** пензионери. Најголем број натпреварувачи учествуваа од ЗП Битола 46 и од ЗП Прилеп 44, од можни 47. Најмалку натпреварувачи учество зедоа од ЗП Демир Хисар 12 и ЗП Крушево 15, а ЗП Ресен учествуваше со 36. Со пригодни говори им се обратија: претседателот на ЗП Крушево **Никола Атанасовски,** градоначалникот на Општина Крушево **Томе Христовски** и претседателката на СЗПМ – **Станка Трајкова** која ги прогласи за отворени. Терените беа добро подготвени, а на судењето немаше забелешки од страна на натпреварувачите. Како најдобри (идентични) резултати постигнаа ЗП Битола и ЗП Прилеп освојувајќи по 8 први места, пред ЗП Ресен кој освои 3 први места и Крушево 2, а ЗП Демир Хисар освои 1 прво место.

6. На **7.6.2025** година (сабота) натпревар се одржа во **седмиот регион** на кој учество зедоа сите 6 здруженија што го сочинуваат овој регион, а домаќин на натпреварот беше ЗП **Струмица. На** натпреварувачите им се обратија: претседателката на ЗП Струмица, **Данче Даскалова и** претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова** која ги прогласи за отворени. Терените од страна на здружението-домаќин беа подготвени на задоволително ниво, меѓутоа недостасуваа претходни подготовки кои се неопходно потребни. Поконкретно на подготвителниот состанок во записникот закажан од здружението – домаќин на 26.5.2025 година од ЗП Радовиш и Конче не присуствувале на состанокот нити претседателот на здружението, нити претседателот на Комисијата за спорт. Вреди да се истакнат резултатите што ги постигнале помалите здруженија и тоа ЗП Свети Николе кое освои 4 први места, а ЗП Лозово освои 3 први места. Исто така радува фактот дека сите здруженија успееја да се пласираат за републичките спортски натпревари. На натпреварот учествуваа **202** спортисти од кои **142** во машка и **60** во женска конкуренција. Покрај спортистите присуство зедоа уште **66** пензионери или вкупно **268** пензионери.

7. На **11.6.2025** година (среда) се одржа последниот регионален натпревар во **четвртиот регион** на кој учествуваа сите седум здруженија, а домаќин беше **ЗП Охрид и Дебрца**. Натпреварот се одржа на спортските терени „Билјанини Извори“ во идеални услови. На присутните со пригодни говори им се обратија: претседателот на ЗП Охрид и Дебрца **Васко Маркоски,** градоначалникот на општина Охрид, **Кирил Пецаков.** На присутните од името на организаторот СЗПМ им се обрати секретарот на ИО на СЗПМ **Менка Темелковска** која ги прогласи за отворени. На крај на присутните им се обрати **Ристо Трајковски** кој ги упати натпреварувачите кон терените. На натпреварот учество зедоа **160** натпреварувачи од кои **108** во машка и **52** во женска конкуренција како и други **84** пензионери или вкупно **244** пензионери. На натпреварите најдобри резултати постигнаа натпреварувачите од ЗП Охрид и Дебрца кои освоија **13** први места, пред ЗП Струга кое освои 4 први места, ЗП Кичево 3, а ЗП Дебар и Центар Жупа и Вевчани по 1 прво место. За жал ЗП Македонски Брод и ЗП Лабуништа не успееја да се изборат за учество на републичките натпревари.

Годинашниве 29–ти регионални пензионерски натпревари се одржаа во временски период од **20 дена и тоа од 22.5 до 11.6. 2025** година. Поради катастрофалната несреќа во Кочани натпревари немаше во **осмиот регион** на кој домаќин требаше да биде **ЗП Кочани.** И покрај тоа овогодишните регионални натпревари беа доста масовни и на натпреварите учествуваа голем број пензионери.

Инаку на овогодишните 7 регионални натпревари учество зедоа 1 394 натпреварувачи од кои 905 во машка и 489 натпреварувачки во женска конкуренција. Покрај натпреварувачите на натпреварите по сите основи (судии, капитени на екипи, раководство, гости итн.) учествуваа уште 519 пензионери или севкупно на натпреварите учествуваа и меѓусебно се дружеа 1 903 пензионери и пензионерки.

Кога зборуваме за масовноста иако е прилично голема, место за поголема активност има уште многу особено од побројните здруженија кои не се доволно активни.

Постои желба кај помалите здруженија да учествуваат со поголем број натпреварувачи, со што би се зголемила конкуренцијата во натпреварувањето, а со тоа би се осуетила можноста некои поголеми здруженија без конкуренција директно да се пласираат во одредени спортски дисциплини на републичките натпревари. Пензионерите се натпреваруваа во сите **11** спортски дисциплини предвидени со Правилникот за спортски игри во **22** категории. Анализирајќи ги сите активности што им претходат на регионалните како и самите натпревари, може да се каже дека активностите на сите нивоа добиваат на квалитет и квантитет особено таму каде што на истите им претходат посеопфатни и пошироки подготовки. Исто така, заслужува посебно внимание проблемот што некои одговорни лица (претседатели на здруженија) без внимание или површно пристапуваат на обврските или истите ги избегнуваат. Оваа година 3 регионални натпревари се одржаа во работен ден, а 4 во сабота и недела. За истакнување е и фактот што минатата година во 7 региони на натпреварите беа присутни градоначалниците, а оваа година беа присутни само во три региони. Оваа година од **47** здруженија што зедоа учество на регионалните натпревари **40** обезбедија право на настап на 29–тите републички пензионерски натпревари. На републичките натпревари ќе настапат **328** натпреварувачи од кои **196** во машка и **132** натпреварувачки во женска конкуренција. Републичките спортски натпревари ќе се одржат на почетокот на септември 2025 година во комплексот„Њу стар“ во Скопје.

Комисија за спорт и рекреација при СЗПМ
Претседател Здравко Петковски

П Р Е Г Л Е Д НА ПЛАСМАН ПО ДИСЦИПЛИНИ

МАЖИ	ЖЕНИ	МАЖИ	ЖЕНИ
СТРЕЛАШТВО		**ТРЧАЊЕ НАД 60 ГОДИНИ**	
1. Гази Баба	1. Гази Баба	1. Чаир	1. Гази Баба
2. ОВР на РМ	2. Тетово	2. Тетово	2. Гостивар
3. Битола	3. Прилеп	3. Битола	3. Крушево
4. Кичево	4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Велес	5. Неготино	5. Валандово	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Пробиштип	6. Куманово	6. Куманово
7. Струмица	7. Штип	7. Радовиш и Конче	7. Лозово
8. ---------	8. ---------	8. ---------	8. ---------
ШАХ		**ДОМИНО**	
1. Центар	1. Центар	1. Чаир	1. Гази Баба
2. Тетово	2. Карпош	2. ОВР на РМ	2.. ОВР на РМ
3. Битола	3. Прилеп	3. Битола	3. Крушево
4. Кичево	4. Охрид и Дебрца	4. Струга	4. Струга
5. Неготино	5. Валандово	5. Велес	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Куманово	6. Злетово	6. Злетово
7. Штип	7. Ново Село	7. Струмица	7. Струмица
8. ---------	8. ---------	8. ---------	8. ---------
ПИКАДО		**ТАБЛА**	
1. Гази Баба	1. Кисела Вода	1. Г.Баба	1. Сол.–Аеродром
2. ОВР на РМ	2. Тетово	2. ОВР на РМ	2. Карпош
3. Битола	3. Крушево	3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца	4. Дебар	4. Охрид и Дебрца
5. Неготино	5. Богданци	5. Дојран	5. Валандово
6. Пробиштип	6. Пробиштип	6. Куманово	6. Куманово
7. Лозово	7. Радовиш и Конче	7. Свети Николе	7. Радовиш и Конче
8. ---------	8. ---------	8. ---------	8. ---------
ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ		**СКОК ОД МЕСТО**	
1. Гази Баба		1. Илинден	
2. Тетово		2. Тафталиџе	
3. Прилеп		3. Демир Хисар	
4. Охрид и Дебрца		4. Охрид и Дебрца	
5. Неготино		5. Кавадарци	
6. Пробиштип		6. Куманово	
7. Свети Николе		7. Струмица	
8. ---------		8. ---------	
ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ		**ШУТИРАЊЕ ПЕНАЛИ**	
1. Сол.–Аеродром	1. Сол.–Аеродром	1. Центар	1. Гази Баба
2. Тетово	2. Тетово	2. Сарај	2. Тетово
3. Прилеп	3. Ресен	3. Прилеп	3. Битола
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца	4. Вевчани	4. Струга
5. Кавадарци	5. Велес	5. Велес	5. Кавадарци
6. Кратово	6. Куманово	6. Пробиштип	6. Кратово
7. Радовиш и Конче	7. Штип	7. Лозово	7. Штип
8. ---------	8. ---------	8. ---------	8. ---------
ТРЧАЊЕ ДО 60 ГОДИНИ		**СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ**	
1. Кисела Вода	1. Кисела Вода	1. Центар	1. Сол.–Аеродром
2. Тетово	2. Тетово	2. Гостивар	2. Ѓорче Петров
3. Битола	3. Ресен	3. Битола	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца	4. Кичево	4. Струга
5. Велес	5. Валандово	5. Велес	5. Гевгелија
6. Куманово	6. Пробиштип	6. Куманово	6. Пробиштип
7. Свети Николе	7. ---------	7. Штип	7. Радовиш и Конче
8. ---------	8. ---------	8. ---------	8. ---------

ФУДБАЛ - ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	**Центар** 1. Ангеле Димковски 2. Миле Настев 3. Србин Јаковлевски	**Гази Баба** 1. Лена Костадиноска 2. Доцка Зафировска 3. Снежана Стојковиќ
II	**Сарај** 1. Јакуп Бабачиќ 2. Мемед Аламеровиќ 3. Киро Стојковски	**Тетово** 1. Софија Симовска 2. Мира Стевоска 3. Сјајна Јовчевска
III	**Прилеп** 1. Кире Трајкоски 2. Диме Пазески 3. Диме Билески	**Битола** 1. Вера Мојсовска–Косиќ 2. Драга Сариевска 3. Нада Најдовска
IV	**Вевчани** 1. Милутин Поповски 2. Јован Лазароски 3. Ѓоко Мурџевски	**Струга** 1. Марија Ѓура 2. Виолета Опетческа 3. Елена Младеновска
V	**Велес** 1. Перо Ранготов 2. Лазар Давитков 3. Владимир Зврцинов	**Кавадарци** 1. Лилјана Михова 2. Ратка Тасева 3. Олга Коцева
VI	**Пробиштип** 1. Обрен Василевски 2. Љубиша Иванов 3. Владо Анастасов	**Кратово** 1. Милевка Стоилкова 2. Цветанка Стојменова 3. Лиле Трајковска
VII	**Лозово** 1. Ацо Ангелов 2. Благе Ѓеоргиевски 3. Ристо Давитков	**Штип** 1. Станка Ѓицева 2. Стела Анат 3. Снежана Шалева
VIII	**----------** ---------	**----------** ---------

СТРЕЛАЊЕ СО ВОЗДУШНА ПУШКА

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	**Гази Баба** 1. Јовица Гелевски 2. Драги Стевковски 3. Јово Митровски	**Гази Баба** 1. Светлана Поповска 2. Зорица Маневска 3. Ана Ѓорѓиева
II	**ОВР на РМ** 1. Драги Левков 2. Зоран Саздов 3. Стевко Поповски	**Тетово** 1. Вера Шаини 2. Трајанка Петковска 3. Ленче Мицајловска
III	**Битола** 1. Јоцо Главевски 2. Љупчо Поповски 3. Раде Трајковски	**Прилеп** 1. Трендафилка Грнчароска 2. Блага Талеска 3. Блага Талеска
IV	**Кичево** 1. Чедомир Митревски 2. Стојан Толевски 3. Родољуб Настевски	**Охрид и Дебрца** 1. Бојкица Димоска 2. Јованка Ангелеска 3. Зора Илиеска
V	**Велес** 1. Зоран Џоновски 2. Злате Димитров 3. Зоран Стојчевски	**Неготино** 1. Виолета Андова 2. Виолета Стефановска 3. Нада Николова
VI	**Куманово** 1. Љубе Димитриевски 2. Зоран Јовчевски 3. Стојанче Спасовски	**Пробиштип** 1. Наташа Ангеловиќ 2. Добринка Спасовска 3. Нада Богатиновска
VII	**Струмица** 1. Јован Јовановски 2. Илија Калеов 3. Коле Ковачев	**Штип** 1. Риска Димовска 2. Загорка Тодорова 3. Гордана Попазовска
VIII	**----------** ---------	**----------** ---------

НАТПРЕВАРУВАЧИ НА XXIX РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ШАХ

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	**Центар** 1. Љубиша Андоновски 2. Александар Калевски 3. Миле Трајковски 4. Миодраг Ивановски	**Центар** 1. Љиљана Славеска 2. Љубинка Крстева
II	**Тетово** 1. Михајло Илиќ 2. Шпенд Салиху 3. Ратко Трајановски 4. Меаз Мустафи	**Карпош** 1. Вера Брезовска –Трајковска 2. Наташа Цветиќ
III	**Битола** 1. Томе Тодороски 2. Тома Секуловски 3. Јован Јанков 4. Златко Талевски	**Прилеп** 1. Ристана Руневска 2. Васе Петровска
IV	**Кичево** 1. Сами Ибраим 2. Добре Цветановски 3. Ноне Атанасовски 4. Кирил Гавазов	**Охрид и Дебрца** 1. Вера Димитриеска 2. Цветанка Стојановска
V	**Неготино** 1. Ангел Илиевски 2. Санде Атанасов 3. Ѓорѓи Павлов 4. Васко Недев	**Валандово** 1. Милева Прочкова 2. Аница Ѓеорѓиевска
VI	**Куманово** 1. Ѓокица Младеновски 2. Душан петрушевски 3. Благе Ангеловски 4. Иванчо Доцевски	**Куманово** 1. Загорка Трајановска 2. Дивна Јовановска
VII	**Штип** 1. Данче Јорданов 2. Андон Павлов 3. Димитар данев 4. Лазо Николов	**Ново Село** 1. Розе Калајџиева 2. Викторија Калпачка
VIII	---------- __________	---------- __________

КОШАРКА - СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	**Центар** 1. Мијалчо Димчевски 2. Ѓоре Ѓорѓиевски 3. Павлуша Сенчук	**Солидарност-Аеродром** 1. Славица Даутовска 2. Ѓурѓа Бафтировска 3. Славица Кузмановска
II	**Гостивар** 1. Ристо Коруноски 2. Бајрам Алиу 3. Мустафа Алиу	**Ѓорче Петров** 1. Благица Цветковска 2. Катерина Јовановска 3. Зорица Нешиќ
III	**Битола** 1. Стевче Митревски 2. Зоран Стоиќ 3. Пеце Божиновски	**Прилеп** 1. Зоре Абрашеска 2. Фанче Рулеска Николоска 3. Ангелина Костадиноска
IV	**Кичево** 1. Зоран Никодиновски 2. Лазе Грујоски 3. Зоран Илиевски	**Струга** 1. Оливера Калајџиевска 2. Павлина Кузмановска 3. Марица Тодоровска
V	**Велес** 1. Ѓорѓи Петров 2. Ангелче Манев 3. Љубомир Теов	**Гевгелија** 1. Борка Стојановска 2. Јана Узунова 3. Тодора Несторова
VI	**Куманово** 1. Александар Евремовски 2. Ацо Божиновски 3. Томислав Ристовски	**Пробиштип** 1. Цвета Младеновска 2. Јанѓа Тодосова 3. Бранка Велкова
VII	**Штип** 1. Никола Андонов 2. Трајче Јанев 3. Мијалче Панов	**Радовиш и Конче** 1. Драга Павлова 2. Олга Кукувалиева 3. Јагода Кирова
VIII	---------- __________	---------- __________

ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ

РЕГИОН	МАЖИ	
I	**Гази Баба** 1. Марјан Петрушевски 2. Симо Стојанов 3. Стево Арсовски	4. Зоран Смилевски 5. Владо Илиевски 6. Сашо Јакимовски
II	**Тетово** 1. Злате Настовски 2. Златко Богоевски 3. Андре Спасеновски	4. Мемет Решат Имери 5. Митре Трпковски 6. Бајрам Камиљи
III	**Прилеп** 1. Љупчо Петрески 2. Страшо Глигороски 3. Жарко Христоски	4. Киро Василески 5. Зоран Бошкоски 6. Сашо Коцески
IV	**Охрид и Дебрца** 1. Мирко Христоски 2. Благојче Мороски 3. Лазо Пецески	4. Милан Здравески 5. Милчо Јосифоски 6. Сребре Здравески
V	**Неготино** 1. Оливер Ѓошевски 2. Душко Јанев 3. Трајче Јовановиќ	4. Стојче Трајков 5. Драги Митров 6. Бранко Димов
VI	**Пробиштип** 1. Голуб Ѓорѓиевски 2. Дончо Христов 3. Горан Трајчев	4. Зоранчо Костов 5. Станко Иванов 6. Марјанчо Монев
VII	**Свети Николе** 1. Будимир Стојковски 2. Душко Зафиров 3. Љупчо Тричковски	4. Миланчо Крстев 5. Стојан Апостоловски 6. Методи Величковски
VIII	---------- __________	

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	**Солидарност-Аеродром** 1. Ацо Здравевски	**Солидарност-Аеродром** 1. Ангелина Антовска
II	**Тетово** 1. Димчо Кузманоски	**Тетово** 1. Магда Милошоска
III	**Прилеп** 1. Борис Ковевски	**Ресен** 1. Бета Ангеловска
IV	**Охрид и Дебрца** 1. Анастас Ивановски	**Охрид и Дебрца** 1. Јонка Јоноска
V	**Кавадарци** 1. Јордан Кизески	**Велес** 1. Виолета Станчева
VI	**Кратово** 1. Иван Ангелов	**Куманово** 1. Мирјана Андоновиќ
VII	**Радовиш и Конче** 1. Живко Милев	**Штип** 1. Елица Ѓоргиева
VIII	---------- __________	---------- __________

ПИКАДО

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	**Кисела Вода** 1. Трифун Цветановски 2. Миле Пауновски 3. Крстивое Атанасков	**Гази Баба** 1. Милка Младеновска 2. Станојка Милковска 3. Гордана Јовановска
II	**ОВР на РМ** 1. Душан Климовски 2. Миле Маневски 3. Никола Златевски	**Тетово** 1. Јованка Ристовска 2. Љуба Петровска 3. Сунца Начовска
III	**Битола** 1. Ице Кондински 2. Владе Димовски 3. Тони Тасевски	**Крушево** 1. Милка Талеска 2. Василика Костадиновска 3. Добринка Јовановска
IV	**Охрид и Дебрца** 1. Миралем Билаловиќ 2. Борче Илчески 3. Љупчо Маркоски	**Охрид и Дебрца** 1. Снежана Јанеска 2. Мира Кепеска 3. Иванка Ѓиѓер
V	**Неготино** 1. Петар Стојанов 2. Александар Цветановиќ 3. Раде Јованов	**Богданци** 1. Живка Попова 2. Станка Дачева 3. Снежа Ванчева
VI	**Пробиштип** 1. Стојанчо Митевски 2. Томе Димитриевски 3. Ристе Паланов	**Пробиштип** 1. Марија Живковиќ 2. Васка Данева 3. Љубица Јованова
VII	**Лозово** 1. Илија Стојков 2. Војо Спасовски 3. Стојмен Стојанов	**Радовиш и Конче** 1. Љиљана Ничева 2. Станка Тодоровска 3. Зорка Тушева
VIII	---------- __________	---------- __________

ТРЧАЊЕ МАЖИ

РЕГИОН	До 60 години	Над 60 години
I	**Кисела Вода** 1. Трајче Николов	**Чаир** 1. Џелал Аjдар
II	**Тетово** 1. Сашо Стојановиќ	**Тетово** 1. Тодор Јовчевски
III	**Битола** 1. Мојсо Велевски	**Битола** 1. Иван Гроздановски
IV	**Охрид и Дебрца** 1. Петар Кочоски	**Охрид и Дебрца** 1. Ѓорѓи Јанески
V	**Велес** 1. Верољуб Додевски	**Валандово** 1. Златко Петков
VI	**Куманово** 1. Ивица Арсовски	**Куманово** 1. Санде Стаменковски
VII	**Свети Николе** 1. Стево Михајлов	**Радовиш и Конче** 1. Васил Коцев
VIII	---------- __________	---------- __________

ТРЧАЊЕ ЖЕНИ

РЕГИОН	До 60 години	Над 60 години
I	**Кисела Вода** 1. Сузана Кочовска	**Гази Баба** 1. Елица Јовановска
II	**Тетово** 1. 1. Цена Петреска	**Гостивар** 1. Виолета Јаневска
III	**Ресен** 1. Катерина Милошевска	**Крушево** 1. Жаклина Николовска
IV	**Охрид и Дебрца** 1. Воскра Ангелеска	**Охрид и Дебрца** 1. Љупка Трифуновска
V	**Валандово** 1. Љубица Чонева	**Кавадарци** 1. Стојанка Наумова
VI	**Пробиштип** 1. Јовка Петрова	**Куманово** 1. Јасмина Тодоровска
VII	---------- __________	**Лозово** 1. Љубица Давиткова
VIII	---------- __________	---------- __________

ДОМИНО

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	**Чаир** 1. Азем Јакуп	**Гази Баба** 1. Снежана Стевковска
II	**ОВР на РМ** 1. Симеон Дамјановски	**ОВР на РМ** 1. Славица Тодевска
III	**Битола** 1. Велимир Алексовски	**Крушево** 1. Елена Трајкоска
IV	**Струга** 1. Евгенија Јовчевски	**Струга** 1. Лидија Тодоровска
V	**Велес** 1. Благој Марков	**Кавадарци** 1. Љиљана Шалева
VI	**Злетово** 1. Никола Манасиев	**Злетово** 1. Станка Тасева
VII	**Струмица** 1. Дончо Кичев	**Струмица** 1. Мирјана Гогова
VIII	---------- __________	---------- __________

ТАБЛА

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	**Гази Баба** 1. Ацо Цветковски	**Солидарност-Аеродром** 1. Живка Вулгараќис
II	**ОВР на РМ** 1. Томе Недевски	**Карпош** 1. Разменка Василевска–Дејановска
III	**Прилеп** 1. Стефан Илиески	**Прилеп** 1. Славица Јованова
IV	**Дебар и Центар Жупа** 1. Агим Дибра	**Охрид и Дебрца** 1. Миланка Панделеска
V	**Дојран** 1. Костадин Митев	**Валандово** 1. Соња Танчева
VI	**Куманово** 1. Стефан Јовановски	**Куманово** 1. Борјана Ралиќ
VII	**Свети Николе** 1. Ласто Настов	**Радовиш и Конче** 1. Виолета Јосифовска
VIII	---------- __________	---------- __________

СКОК ОД МЕСТО

РЕГИОН	МАЖИ	
I	**Илинден** 1. Зоран Јакимовски	
II	**Тафталиџе** 1. Томислав Вранишевиќ	
III	**Демир Хисар** 1. Менде Силјановски	
IV	**Охрид и Дебрца** 1. Ѓорѓија Петрески	
V	**Кавадарци** 1. Јонче Апостоловски	
VI	**Куманово** 1. Дине Младеновски	
VII	**Струмица** 1. Зоран Николов	
VIII	---------- __________	

Владата повторно разгледува линеарно зголемување на пензиите

Пензиите во септември секако ќе се зголемат - ако е процентуално зголемување, тие со најниска пензија ќе добијат плус по околу 700 денари месечно. За да има линеарно зголемување треба да се смени законот за пензиско и инвалидско осигурување, а неизвесно е дали тоа ќе се случи до распишувањето на локалните избори околу 8 август 2025.

Пензионерите од септември треба да добијат повисоки пензии, но уште не се знае на кој начин и за колку. Едниот начин е линеарно зголемување, по иста сума за сите пензионери без разлика на висината на пензијата. Вториот начин е со редовно усогласување, како што регулира Законот за пензиско и инвалидско осигурување. Третиот начин е пензиите во септември да се зголемат за одреден процент, а потоа да се смени законот и пак да има линеарно зголемување.

„Сè посериозно се размислува во правец дека тие 5.000 денари што претходно ги реализиравме како линеарен систем на зголемување на пензиите, дека дадоа резултат посебно кај две третини од пензионерите. Кај пензионерите со минимална пензија, доколку зголемувањето е процентуално, тоа ќе биде навистина минимално, а со линеарниот систем добиваат реално покачување на нивните пензии. Затоа целиот процес го гледаме низ призма на овие елементи", изјави Ѓоко Велковски, заменик министер за труд и социјална политика, за Радио „Слободна Европа" (РСЕ).

Стручно тело во Владата прави анализа на целиот пензиски систем, вклучително и на методологијата за пресметка на пензиите. Од таа анализа, која засега не е готова, ќе зависи како ќе се зголемуваат пензиите во иднина.

Собранието ги усвои законските измени за линеарно зголемување на пензиите

Но, за да има поголемо (линеарно) зголемување на септемвриската пензија, до 1 септември треба повторно да се смени Законот за пензиско и инвалидско осигурување. Неизвесно е дали тоа ќе се случи, со оглед дека околу 8 август Собранието треба да ги распише локалните избори кои ќе се одржат во октомври.

Затоа во игра е и варијанта, во септември пензионерите да добијат повисока пензија за одреден процент, а потоа да се менува законот и линеарно зголемување да добијат после октомври – при што повторно не се знае дали би важело само за одреден период, или би било долгорочна методологија.

За колку ќе се зголемат пензиите пред изборите во октомври?

Законски, од септември треба да се врати старата методологија со која пензиите се усогласуваат 50 отсто според порастот на трошоците на живот и 50 отсто според порастот на просечната плата. Ова усогласување се прави двапати годишно – во март и во септември.

Отстапување се направи минатата година, кога ВМРО–ДПМНЕ за да го исполни предизборното ветување за повисоки пензии, линеарно ги зголеми пензиите за по 5.000 денари за сите пензионери. По 2.500 денари им легнаа на сметките во септември 2024 година и по уште толку во март 2025 година.

„Секој денар плус е добредојден. Видете ги цените во продавниците, пензијата не стигнува ни до средина на месецот", **вели скопјанката Вера Гошева, која зема минимална месечна пензија од 18.192 денари.**

Повисоки пензии со нови заеми или зголемување на старосната граница

Во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, септемвриското зголемување на пензиите го пресметале на најмалку 4 отсто, според сегашните статистички податоци. Во таков случај, минималната пензија би била зголемена за по околу 700 денари.

Приближно толкаво ќе биде зголемувањето и според пресметките на Владата.

„За нас, секое усогласување што е одржливо и одговара на постулатите на пензискиот фонд, е прифатливо. Ние сме за одржливи решенија", **рече Станка Трајкова, претседателка на Сојузот на здруженијата на пензионери, за РСЕ.**

За сите по исто или за некој помалку - за друг повеќе?

Со транспарент „Само линеарно" дваесетина членови на пензионерската организација од Свети Николе вчера (15 јули) протестираа пред Владата. Побараа средба со премиерот за лично да му ги пренесат барањата.

„Некаде околу 190 пензионери кои бевме на протести (2024) и сега сме пред владата, сме за усогласување на предлог законот за пензиите, само линеарно за пензионерите", **изјави претставник на оваа пензионерска организација на протестот.**

Пензија плус заштеда е единствен „рецепт" за мирни пензионерски денови на Балканот

Економистот Павле Гацов вели дека линеарното зголемување на пензиите, вклучувајќи ги и останатите неповолни демографско економски параметри ја нарушуваат долгорочната финансиска стабилност на пензискиот систем, односно го нарушуваат концептот на економска повразност на уплатените придонеси и пензијата што се прима од страна на корисниците на пензијата.

„Линеарното зголемување на пензиите би подразбирало и линеарни плаќање на пензискиот придонес, а неплаќање во пропишан процент (актуелниот процент е 18,8 отсто). Имено, со ваков начин на зголемување на пензиите, се дестимулира плаќањето на пензиски придонес на вкупната плата како основица за пресметување на овој придонес", **изјави Гацов за РСЕ.**

Радио "Слободна Европа" - автор Сунчица Стојановска Заксимовска

ЗП ОВР НА РМ

Одржана работилница за препознавање и заштита од странско мешање и манипулирање со информации

На 17 јуни 2025 година во просториите на Институтот за комуникациски студии поголема група пензионери од ЗП ОВР учествуваа во работилницата на тема „Препознавање и заштита од странско мешање и манипулирање со информации". Работилницата беше

спроведена од страна на истакнати предавачи од Институтот за комуникациски студии.

Работилницата беше спроведена во две сесии. Во првата сесија се обработуваа темите за: Што е тоа странско мешање и манипулирање со информации (СММИ)? Како се манифестира истото? Кои актери го шират и засилуваат? Како да се препознат дезинформациите и манипулирањето со информациите? Европската политика и регулатива за намалување на штетата од ваквото странско мешање. Што треба да направат владите за справување со СММИ?

Во втората сесија ги опфатија следните теми: Компјутерскиот криминал и социјалните мрежи како алатки за странско мешање и манипулирање со информации. Присуството на СММИ во Македонија. Кои се капацитетите на Македонија за справување со СММИ? Улогата на медиумите и граѓанскиот сектор. Препораки за заштита од СММИ.

За сите овие теми предавачите ни посочија и конкретни актуелни примери кои сите ние секојдневно ги гледаме и читаме по разни портали и објави на социјалните мрежи. Воедно ни укажаа на повеќе клучни препораки, односно како да се заштитиме од ваквите негативни влијанија. Така најбитно е дека за секоја вест и информација треба да размислуваме критички, да внимаваме, да проверуваме кој ја објавува веста, кој е авторот, дали истата вест е објавена од повеќе медиуми и портали или само од еден, да ги проверуваме наведените факти од повеќе извори и најважно да не споделуваме информации за чијашто вистинитост не сме сигурни.

По секоја обработена тема имаше дискусии во кои активно учество зедоа и нашите пензионери. Темите навистина беа интересни и актуелни, истите сè повеќе зедоа замав и предизвикуваат големи штети во секој поглед низ државите од целиот свет па и кај нас.

На предавачите од срце им се заблагодаривме за спроведената работилница, која беше многу корисна за нас пензионерите, научивме и спознавме многу нови работи, но и си потврдивме многу наши видувања во врска со сè поприсутното странско мешање и манипулирање со разноразни информации кај нас и низ светот.

Соња Смилеска

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Донирање за Кочани

На 14 и 15 јуни 2025 година две групи на активни пензионерки од ЗП Гевгелија учествуваа на саемот за храна „Од нива до трпеза" што се одржа во Општина Аеродром – Скопје преку Министерството за земјоделство, шумарство и водостопанство. Пензионерките продаваа свои домашни специјалитети карактеристични за нивните општини, а дел од нив и хуманитарно делеа бесплатно на деца и инвалиди кои поминуваа пред штандовите. Собраните средства донирани се за настраданите во пожарот во Кочани.

Покрај оваа активност, голем број пензионери беа присутни и на дел од програмата на Црвениот крст при Општина Гевгелија за совети на возрасните лица при високи температури. Секретарот на Црвениот крст им додели летоци, вода и капи. Тој исто така ги запозна пензионерките за отворањето на Центарот за престој на стари лица. Во врска со Центарот тој рече:

– Овој проект е поддржан од Светска банка и Министерството за социјална политика, демографија и млади. Општинската организација на Црвениот крст од Гевгелија како давател на услугите и Општина Гевгелија, заедно ќе работат на имплементација на проектот и за шест месеци Центарот ќе биде отворен. Пензионерите го поздравија овој проект со задоволство. **Ј. Узунова**

ЗП ТЕТОВО

Пензионерите сè поинформирани за негативните феномени

Проектите на СПБ – Тетово во овој период од годината им беа презентирани на тетовските пензионери од страна на независните инспектори Мернуш Ферати и Сребре Ванески за спречување кривични дела и девијантни појави во областа на сообраќајот. Во пресрет на јули оваа година, во седиштето на ЗП Тетово се одржа заеднички информативен состанок помеѓу претставници на СПБ – Тетово и раководните структури на ЗП Тетово. Претседателот на ЗП Тетово, Селвер Мемети, откако ги поздрави присутните, зборуваше за организирање на пензионерите во Тетово и околината, како и за формите на дејствување на старите лица, во спречување на секакво негативно дејство во општеството. Мернуш Ферати, независен инспектор за спречување на криминални дејствија во СПБ – Тетово, ги информираше пензионерите за соработката со разни локални институции во Тетово, вклучувајќи ја и СПБ – Тетово, во врска со девијантните дејствија што се манифестираат во текот на летните месеци, како што се пожари, употреба на огнено оружје на свадби и семејни забави, кражби пред шалтери, особено пред банки, каде што жртвите често се постари лица итн. – рече меѓу другото, вишиот инспектор, Мернуш Ферати.

– Секој од нас може да придонесе во одредени сегменти со цел создавање општа безбедност за граѓаните. Шумите се наш најголем капитал, затоа мора да се грижиме за нив и да ги заштитиме од пожари, нелегална сеча, отстранување на отпад итн. Слично на тоа, треба да се заштитат и обработливите земјоделски површини, од кои населението се снабдува со храна. Употребата на огнено оружје на семејни забави и свадби е кривично дело казниво со закон. Секој треба да се откаже од употребата на оружје, бидејќи меѓу другото, неговата употреба може да резултира со смрт – им порача на тетовските пензионери инспекторот на полицијата во Тетово, Мернуш Ферати.

Независниот инспектор против девијантни дејствија во областа на сообраќајот, Сребре Ванески, обраќајќи се на пензионерите, информираше:

– Во овој период од годината, во нашиот град циркулираат голем број возила и други учесници во сообраќајот. Како резултат на оваа состојба, сообраќајната полиција презеде конкретни активности за нормализирање на јавниот сообраќај, со цел да се избегнат непожелни ситуации што може да се појават, оцени Ванески. Пензионерите треба да ја зголемат својата претпазливост при движењето, со цел да се избегнат непожелни ситуации што може да се појават во сообраќајот, рече меѓу другото инспекторот Ванески. Заедничкиот заклучок од овој состанок беше дека ЗП Тетово ќе биде во тесна соработка со структурите на Секторот за внатрешни работи во Тетово, со заеднички акции да придонесат спречување негативни појави, особено во текот на летните месеци кога можностите за вакви појави се поголеми. **М. Мурсели**

ЗП СТРУГА

Подигање на еколошката свест

Пензионерите се вклучуваат во екопроекти со намера и тие да придонесат за некаква промена за подобро утре. Нивното учество во голем број еколошки активности, придонесува своите знаења и навики да им ги пренесат на своите внуци и блиски. Така дедовците стануваат нивни учители и заеднички можат да ги применуваат убавите навики и однесување кон животната средина.

Пензионерите и децата се директно засегнати и загрозени од загадувањето на животната средина, за жал, тоа го сознаваат уште кога се многу мали. Од училишните клупи се вклучени во екопроектите и во разни активности со намера и тие да придонесат за некаква промена за подобро утре.

Во грижата за околината и за подобра животна средина се вклучени пензионерите од здружението на пензионери од Струга. Неодамна тие беа и дел од проектот „Грижа за нивната околина".

Основните активности се одвиваа на локални места, каде што се лоцирани здруженијата и тоа од нивната непосредна околина: дворовите, плажите, парковите, шеталиштата, изворите, од реките и др. Со ваквите активности, пензионерите соработуваат со училиштата каде што учат нивните внуци, преку заедничко садење растенија, за чистење на околината, за заедничко учество на разни базари на кои се презентира здрава храна или се прикажуваат изработки од природни материјали. **С. Кукунешоски**

Билеќа - единствена школа на животот

Школата за резерви офицери, пешадија, во Билеќа (Босна и Херцеговина) е основана и започнала со работа во 1956 година и работела до 1991 година. За тоа време во неа се школувале 107 класи на питомци и питомки, почнувајќи од 11 класа или вкупно 97 класи.

Група ентузијасти од школата во Билеќа најпрво отворила фејсбук–страница каде што во групата „ШРОП Билеќа“, започнало виртуелно собирање и дружење на поранешните питомци од Школата. Подоцна во групата се приклучиле и поранешни старешини и граѓански лица и припадници на школската чета. Дружењето во групата траело една година, за потоа да започне вистинско дружење во касарната „Билеќки борци“, во Билеќа.

Првата средба е одржана во јуни 2010 година и на средбата присуствувале околу 80 питомци. Од година на година растел бројот на учесниците за во 2016 година тој број да достигне 700 учесници. Традиционално секоја година поранешните питомци и питомки на школата, се постројуваат на големата писта со пеење на песната „Билеќанка“, а потоа следат поздравни говори на: организаторот за таа година, претставници на Општина Билеќа и претставници на ОС на БиХ.

На средбата учесниците имаат дефиле низ градот поздравени од граѓаните на Билеќа и присуствуваат на отворањето на стопанско-културно туристичка манифестација „Денови на Билеќки производи и творештво“. Следува традиционален ручек со војничко гравче во мензата на школата, а учесниците имаат можност по сопствен избор повторно да преспијат во касарната на школата сеќавајќи се на деновите поминати во неа. Вечерта се организира традиционална вечера, а наредниот ден секој си заминува во својата земја, со желба за повторна средба во наредната година.

Оваа година повторно оживеа билеќката касарна. Животот и го вратија нејзините поранешни питомци, денес сите пензионери, сега расturени по сите краеви на поранешна Југославија. Сега тие маршираа не по задача, туку од срце. Времето ги смени униформите, но не ги избриша сеќавањата. Ни тешката обука и херцеговскиот камен не ги заборавaат поранешните питомци.

Оваа година носител на организацијата беше Здружението ШРОП Билеќа, беше Македонија, кое на задоволство на сите беше успешен организатор. На крајот треба да се спомене дека сите дружења досега поминале во најдобар ред и во другарска атмосфера, бидејќи питомците „Билеќанци“, се припадници на единствената школа на резервни офицери, пешадија, која е една и неповторлива школа на животот!

А. Кацарски

Неодговорени прашања

Во летните горештини некои се разладуваат со клима–уреди, некои одат на море, на езеро, планина, па и на село. Селските куќи во овој крај се многу убави. Правени–недоправени, а некои светат во сиот свој сјај. Со фасади во бели, пастелни нијанси, со современи изрази на архитектурата и материјали, некои куќи се толку добро направени, што си мислиш им нема мана, уште да полетаат.

Нашата селска авантура која трае скоро една деценија е исполнета со многу интересни нешта, кои нè поттикнуваат да се приспособуваме и доправуваме и како луѓе внатрешно и надворешно, во условите во кои живееме. Па така си велам, како овие куќи се така стокмени во оваа недоправена и недовршена планета, на која живеат луѓе со толку многу неодговорени прашања. Па така следејќи интервју со познатиот Крешимир Мишак, новинар. Рок музичар и писател на текстови со научна фантастика, од пред некоја година, баш се сетив на тие најгорливи прашања кои сè уште, и покрај достапноста на мноштво информации, стојат неодговорени.

Интервјуто го водеше еден наш новинар кој отишол на гости кај Мишак. И така ми падна во очи како Мишак се трудеше да го релаксира новинарот, кој никогаш не се релаксира, и интервјуто заврши со тоа, дека Мишак им советува на луѓето да градат еден свој здрав живот, со здрави релации, со цел еденден, да не станат некоја честичка во „клаудот“ кој го подготвува трансхуманизмот.

Новинарот тргнал во интервјуто да бара одговори на прашања, во целата светска и космолошка, па и геостратешка слика, а Мишак некако сакаше да му каже дека сите тие прашања се преамбициозни и има многу гледишта и аспекти и верзии. Во едно интервју не може да се создаде чувство дека човекот знае што прави и сега и низ историјата. И конечно кој го води светот, кога – вели Мишак, – ако не знаеме како сам по себе настанал животот и што е тоа човек?

Сета таа интересна интригантна интересност на Мишак не го спречи новинарот да ја бутка својата страна на тоа, дека може да се зборува генерално и од некои воопштени заклучоци. Мишак постојано го спомнуваше терминот синхроницитет во своите интервјуа, а тој имено има доста книги напишано. Ставот на Мишак за настанокот на светот е неопределен, но со сигурност тој не верува во теоријата на еволуцијата, која впрочем и може да се каже дека е и потполно неодржлива, затоа што најновите сознанија за клетката, кажуваат дека клетката како таква, не можела да настане со постепено усовршување во текот на милениуми. Причината е тоа, дека сите процеси во организмот се премногу поврзани еден со друг и самиот организам е многу сложен и во заемно дејство со сите свои делови, така што постојано усовршување и менување во тек на милениуми е невозможно.

Па така додека Јувал Харари не убедува дека трансхуманизмот е една логична алка на еволуцијата и логичен след и развој на човекот, здравата наука може да каже дека таквата еволуција „а ла Дарвин“ е тотална глупост. Историчарот и воедно хомосексуалец и евреин Харари, исто со сета своја интелектуална сладост нè уверува дека човекот е ништо друго ами „животно што може да биде хакирано“. А потоа продолжува дека ќе дојде време кога човекот ќе биде толку мониториран и хакиран, што на компјутерот и вештачката интелигенција ќе му бидат видливи и неговите мисли.

Некои луѓе не се занимаваат со тоа да одговорат на прашањето како настанал живот по себе и што е човекот, туку само ја развиваат технологијата, во правец на тоа како најмногу им одговара на светските елити или како што некои велат- владата во сенка. Арсениј Јовановиќ од манастирот Рибница во Србија ги објасни тие елити, како многу плашливи луѓе кои сакаат да контролираат сè, бидејќи се многу празни во себе, немаат никаква духовна тежина во себе и пред сè немаат реална љубов и доверба во луѓето.

М. Б.

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија
секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет
- Visa Electron дебитна картичка
- ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
- Зегин - НЛБ Банка картичка
- Кредитни картички
- Трајни налози
- Сребрен кредит за пензионери
- Депозити за пензионери

Поволности
- Пензија на **првиот работен ден** во месецот
- Плаќање на **рати без камата** во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје

NLB Banka

www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

Mbledhje e KE të LSHPM

Këshilli ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë mbledhjen e 27-të e mbajti më 11 qershor 2025. Përveç informacionit për funksionimin e azileve pleqësh, shtëpive pensionale dhe serviseve sociale, si dhe informacionin për mbajtjen e Defileve të 23-ta rajonale të këngëve, valleve dhe muzikës, në agjendë kishin zënë vend edhe propozim-vendime tjera të rëndësishme.

Në fillim, kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova informoi shkurtas mbi aktivitetet ndërmjet dy mbledhjeve.

Pas kësaj, selektori Tomçe Stojkov informoi për Defiletë e posapërfunduara rajonale të këngëve valleve dhe muzikës, duke vënë në pah nivelin e lartë të organizimit të tyre sivjet.

Pas fjalës së tij, kryetarja theksoi disa aspekte: të gjitha sqarimet janë dërguar me kohë, është mbajtur mbledhje me shoqatat që asnjëherë nuk kanë marrë pjesë në defilenë republikane, me qëllim të evitimit eventual të gabimeve në të ardhmen.

Sa i përket funksionimit të azileve pleqësh dhe shtëpive pensionale, fjalën e mori kryetarja Trajkova duke theksuar se kjo është çështje me mjaft peshë për pensionistët. Azilet shtetërore të pleqëve janë ndërtuar me kontributin e pensionistëve, por nuk ndërtohen më, anise Lidhja e kërkon vazhdimisht këtë.

Në mbledhje u soll vendimi për përbërjen e delegacionit në Festivalin ndërkombëtar "Mosha e tretë" në Lubljanë dhe vendimi për aprovimin e mjeteve për udhëtim zyrtar të SHP Kumanovë dhe SHP Kriva Pallankë për pjesëmarrje në festival. U morrën vendime edhe për mbështetje për renovimin e zyrave të SHP Kratovë, Zletovë, Llozovë si dhe Dojran për manifestimin "Hapje e sezonit turistik 2025".

Sa i përket pikës 9 të rendit të ditës, u soll vendimi për emërim të anëtarit të ri dhe kryetarit të Komisionit për jetë kulturo-zbavitëse, me ç'rast u propozua Ljubica Petrushevska si aktiviste shumevjeçare pensionale. Poashtu, u riafirmua qëndrimi se SHP nuk mund të kryejnë aktivitete të partive politike, gjegjësisht nuk mund të sigurojnë ndihmë direkte ose të tërthortë financiare për parti konkrete politike, e as të promovojnë programet e tyre e të ndikojnë në zgjedhjet.

Të gjitha dokumentete u aprovuan njëzëri.

LSHPM

Si të aplikohet për projekt

Në prag të aprovimit të program]eve për punë dhe buxheteve për 2026 në komuna dhe subjekte tjera, e me qëllim avansimi të punës së shoqatave, ua përcjellim këtë shkresë:

Ekzistojnë shoqata, anëtare të LSHPM që deri tani realizuan projekte që afirmonin shoqatën e vet, por edhe Lidhjen, e që janë në interes të anëtarëve të shoqatës.

Shembull është SHP Probishtip që ka gjetur mënyrë kreative inkuadrimi në projekt ku bartës është tjetër shoqatë. SHP Probishtip realizoi projektin "Ndalo dhe shijo në Probishtip" me inkuadrim të 15 pensionisteve - volontere. Për këtë fituan mbështetje financiare, kurse në suazat e projektit u prodhuan jufka paketuar në qese ku shkruante:

"Ndalo dhe shijo në Probishtip".

Projekti u realizua në zona rurale dhe në klubin e pensionistëve përmes punëtorive edukative, degustimit dhe marketingut. Marrë parasysh këtë shembull pozitiv aplikimi, si dhe shembujt e disa shoqatave tjera pensionale, po ju sjellim ndërmend se si aplikohet për projekt p.sh renovim i pullazit të zyrave të shoqatës, vendosje voltaikësh, rregullim i klubit të pensionistëve, renovim dhomash në shtëpi pensionistësh, etj. Ka dy mënyra aplikimi:

➢ t'i bashkangjiteni ndonjë shoqatës me përvojë dhe bashkarisht të aplikoni;

➢të gjeni ndonjë konkurs në ndonjë veb-faqe, të themi të komunës, ose vetë të propozoni projekt dikund. Pas kësaj plotësohet formulari ose krijohet një i ri nëse nuk ekziston, me këto të dhëna:

× emri i aplikuesit, gjegjësisht shoqatës,
× emri i projektit dhe adresa e shoqatës.
× personi që është bartës i projektit,
× kontakt person, telefoni, emaili i tij.
× personat pjesëmarrës në projekt,
× qëllimi i projektit, përshkrimi,
× dokument për regjistrimin e shoqatës,
× projekte të deriatëhershme të realizuara,
× misioni dhe vizioni i projektit,
× target grupi, kujt i dedikohet projekti, çfarë rezultatesh pritet të ketë,
× lokacioni dhe afati i realizimit.

Pas realizimit, dorëzohet raport narrativ dhe financiar.
Stanka Trajkova, kryetare e LSHPM

MBLEDHJE E KOMISIONIT PËR AZILET E PLEQËVE, SHTËPITË PENSIONALE DHE STANDARDIN PENSIONAL TË KËSHILLIT EKZEKUTIV TË LSHPM

Informatë me analizë të gjendjes me azilet e pleqëve, shtëpitë pensionale dhe serviset sociale në RM së Veriut

Më 30 qershor 2025 u mbajt mbledhje e Komisionit për azilet e pleqëve, shtëpitë pensionale dhe standardit pensional të KE të LSHPM me të cilën kryesonte kryetari i posaemëruar i Komisionit Riste Hristovski.

Në mbledhje u shqyrtua dhe aprovua Informacioni hartuar nga Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë e cila vazhdimisht angazhohet për mbrojtjen dhe avansimin e standardit jetësor të shfrytëzuesëve të pensioneve.

Informacioni ngërthen të gjitha format e banimit që ekzistojnë në vendin tonë: azilet shtetërore të pleqëve, azilet private, shtëpitë pensionale, serviset sociale dhe shërbime tjera.

Në Republikën e Maqedonisë së Veriut funkcionojnë 5 azile shtetërore pleqsh me kapacitet prej 600 shtretërve, kurse në listat e pritjes janë 250 pensionistë. Azilet janë përplot, me 837 pensionistë. Çmimi: prej 9.711-22.000 denarë.

Ndryshe nga azilet shtetërore ku një kohë të gjatë nuk është ndërtuar asnjë i ri, azile private vazhdimisht hapen dhe momentalisht ekzistojnë 40, kryesisht në Shkup. Çmimet: trefish më të larta se në azilet shtetërore, prej 40.000 denarë e më lartë.

Në vitet '60-'90 të shekullit të kaluar janë ndërtuar më shumë shtëpi pensionale me mjetet e ndara për ndërtim banesor nga kontributet për sigurimin pensional dhe invalidor.

Në shtëpitë pensionale përskaj hapësirës afariste, klubeve të pensionistëve dhe hapësirave tjera ekzistojnë edhe dhoma pensionale ku vendosen shfrytëzues të pensioneve me të ardhura të ulta, të cilët pagojnë shuma minimale për strehim.

Fondi për sigurim pensional dhe shëndetësor i Maqedonisë së Veriut disponon me 14 shtëpi pensionale me 471 dhoma, ku janë sistemuar 421 pensionistë. Çmimi: nga 650 - 3.000 denarë.

Shoqatat e pensionistëve anëtare të LSHPM disponojnë me 155 dhoma ku janë vendosur 134 shfrytëzues të pensioneve. Konform rekomandimeve të dhëna, ato shfrytëzohen vetëm nga pensionistë. Çmimi, nga 650 deri 3.500 denarë.

Ekzistojnë edhe shtëpi dhe dhoma tjera që përdoren për qëllime rekreative.

Në shumë qytete funkcionojnë "Qendra për ndihmë dhe kujdes për personat e moshuar në shtëpitë e tyre", kryesisht si projekte mbështetur nga komunat ose me donacione, ku punojnë persona te trajnuar dhe vullnetarë. Kjo formë bashkëkohore duhet zhvilluar pasi është shumë i mirëseardhur për pensionistët, por vjen koha kur shfrytëzuesi i pensionit ka nevojë të sistemohet në azil pleqësh ku ofrohet kujdes i plotë, prandaj është e domosdoshme të rritet numri i azileve.

Në mbledhje, pas përfundimit të diskutimit, u konstatua se Informacioni është gjithëpërfshirës dhe përbën analizë të mirë të gjendjeve që duhen përmirësuar në afat sa më të shkurtër. Informacioni do t'i dorëzohet Qeverisë së RM së Veriut.

LSHPM

SHP TETOVË

Pensionistët më syçelë ndaj dukurive negative

Projektet e SPB - Tetovë gjatë kësaj periudhe të vitit, para pensionistëve tetovar i prezantuan inspektorët e pavarur për parandalimin e veprimeve kriminale dhe veprimeve devijante në fushën e komunikacionit, Mernush Ferati dhe Srebre Vaneski.

Në vigjilie të muajit korrik të këtij viti, në selinë e Shoqatës së pensionistëve të Tetovës u realizua një takim i përbashkët informativ ndërmjet përfaqësuesve të SPB - Tetovë dhe strukturave udhëheqëse të SHP Tetovë.

Kryetari i Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, Selver Memeti, pasi i përshëndeti të pranishmit në këtë takim, foli për organizimin pensional të pensionistëve në Tetovë e rrethina dhe format e veprimit të moshave të treta, për parandalimin e çfarë do qoftë veprimi negativ në shoqëri.

Mernush Ferati, inspektor i pavarur për parandalimin e veprimeve kriminale në SPB - Tetovë i informoi pensionistët për bashkëpunimin me institucione të ndryshme lokale në Tetovë, përfshirë edhe SHP-Tetovë, përkitazi me veprimet devijante që manifestohen gjatë muajve të verës, siç janë shpërthimet e zjarreve, përdorimi i armëve të zjarrit në dasma e ahengje familjare, vjedhjet para sporteleve, veçmas para bankave, ku shpesh viktima janë pikërisht moshat e treta, etj. Secili nga ne mund të kontribuojë në segmente të caktuara me qëllim të krijimit të sigurisë së përgjithshme për qytetarët, tha midis tjerash inspektori i lartë, Mernush Ferati.

Pyjet janë pasuria më e madhe për ne, andaj duhet të kujdesemi e t'i ruajmë ato nga zjarret, prerjet e paligjshme, nga hedhja e mbeturinave, etj., vlerësoi Ferati. Po kështu njësoj duhet mbrojtur edhe sipërfaqet bujqësore të punueshme, prej nga sigurohet ushqimi i popullatës, shtoi Ferati. Përdorimi i armëve të zjarrit në ahengje dhe dasma familjare paraqet vepër penale e ndëshkueshme me ligj. Duhet të gjithë të heqin dorë nga përdorimi i armëve, sepse midis tjerash, përdorimi i tyre mund të rezultojë me fatalitet për dikë, u shpreh para pensionistëve tetovar, inspektori i policisë së Tetovës, Mernush Ferati.

Inspektori i pavarur kundër veprimeve devijante në fushën e komunikacionit, Srebre Vaneski, duke folur para pensionistëve informoi se gjatë kësaj periudhe të vitit, në qytetin tonë qarkullon një numër i madh i atomjeteve dhe pjesëmarrësve të tjerë në komunikacion. Si rezultat i kësaj gjendje, policia rrugore ka ndërmarë aktivitete konkrete për normalizimin

e komunikacionit publik, me qëllim të shmangies së situatave të padëshirueshme që mund të ndodhin, vlerësoi Vaneski. Pensionistët duhet të shtojnë kujdesin gjatë qarkullimit të tyre, në mënyrë që t'u iket situatave të padëshirueshme që mund të ndodhin në komunikacion, tha midis tjerash inspektori Vaneski.

Konstatimi i përbashkët i këtij takimi ishte se Shoqata e pensionistëve të Tetovës do të jetë në bashkëpunim të ngushtë me strukturat e Sektorit për Punë të Brendshme në Tetovë, me qëllim të veprimeve të përbashkëta për parandalimin e dukurive negative, veçmas gjatë muajve të verës kur edhe mundësitë e manifestimit të dukurive të tilla janë më të mëdha.

M. Murseli

SHP TETOVË

Ligjëratë për mbrojtje nga temperaturat e larta

Në organizim të Kryqit vtë Kuq Komunal të Tetovës, në bashkëpunim me Shoqatën e pensionistëve, në vigjilie të muajit korrik, në selinë e Shoqatës së pensionistëve të Tetovës qëndroi një ekip punonjësish shëndetësor, të cilët para pensionistëve mbajtën ligjëratë kushtuar masave që duhet zbatuar gjatë periudhave me temperature të larta. Po kështu ekipi në fjalë realizoi matjen e tensionit të gjakut dhe analizën e sheqerit në gjak për të gjithë pensionistët e interesuar.

Mjeku Ilija Iliovski, i punësuar në Qendrën e Shëndetit Publik në Tetovë, para pensionistëve mbajti një ligjëratë kushtuar masave që duhet zbatuar për t'u mbrojtur nga temperaturat e larta. Iliovski tha se temperaturat e larta janë të dëmshme për gjithë popullatën veçanërisht për fëmijët, moshat e treta dhe personat që vuajnë nga sëmundje kronike.

Sipas Iliovskit, gjatë kësaj periudhe të vitit kur mbretërojnë temperatura të larta, është e nevojshme të zbatohen dhe respektohen rekomandimet e institucioneve shëndetësore. Kështu sipas tij, është e nevojshme që në mënyrë të vazhdueshme të kontrollohet temperatura në ambientet e qëndrimit dhe të ndërmerren masa përkatëse për rregullimin e saj. Gjithashtu është e nevojshme vendosja e roletave në pjesën e jashtme të dritareve, sepse në këtë mënyrë në masë të madhe amortizohen temperaturat e larta nga jashtë. Përdorimi i kondicionerëve gjithsesi ndihmon në rregullimin e ambienteve të ndejes.

Rëndësi të veçantë, sipas dr. Iliovskit kanë konsultimet e vazhdueshme me mjek dhe punonjës shëndetësor, sidomos personat e moshuar që vuajnë nga sëmundje kronike. Në këtë plan e rëndësishme është marrja e rregullt e terapisë së caktuar nga mjeku si dhe përdorimi I vazhueshëm i lëngjeve. Uji në ujësjellësin e Tetovës kontrollohet çdo ditë dhe i njëjti është i pastër dhe i shëndetshëm për përdorim, nënvizoi mjeku Ilija Iliovski në ligjërimin e tij para pensionistëve tetovar ndërsa shtoi se masat e aplikuara nga Ministria e Shëndetësisë duhet të zbatohen me përpikshmëri.

Ekipi shëndetësor i organizuar nga Kryqi i Kuq, realizuan matjen e tensionit të gjakut dhe analizën e sheqerit në gjak për të gjithë pensionistët që kërkuan shfrytëzimin e këtyre shërbimeve shëndetësore.

Ky aktivitet i zhvilliar në Shoqatën e Pensionistëve të Tetovës edhe një herë dëshmoi për bashkëpunimin e ngushtë që Shoqata zhvillon me Kryqin e Kuq Komunal dhe me institucionet shëndetësore të komunës.

M. Murseli

ЗП ТЕТОВО

Мерки за заштита од високи температури

Во организација на општинскиот Црвен крст на Тетово, во соработка со ЗП Тетово, во седиштето на Здружението на пензионери, престојуваше тим здравствени работници, кои одржаа предавање на пензионерите за мерките што треба да се спроведуваат во периоди на високи температури. Доктор Илија Илиовски, вработен во Центарот за јавно здравје во Тетово, одржа предавање на пензионерите за мерките што треба да се спроведуваат за да се заштитат од високите температури. Илиовски рече дека високите температури се штетни за сите, особено за децата, старите лица и лицата што страдаат од хронични заболувања.

– Во овој период од годината кога владеат високи температури, потребно е да се спроведуваат и почитуваат препораките на здравствените установи. Затоа, е потребно постојано да се контролира температурата во просториите за живеење и да се преземаат соодветни мерки за нејзино регулирање. Исто така, потребно е да се поставаат ролетни на надворешната страна од прозорците, бидејќи на овој начин во голема мера се амортизираат високите температури однадвор. Употребата на клима–уреди секако помага во регулирањето на просториите за живеење. Од особена важност, се континуираните консултации со лекари и здравствени работници, особено со постари лица кои страдаат од хронични заболувања. На овој план, важно е редовното внесување на терапијата што ја препишал лекарот, како и земање течности. Водата во тетовскиот водовод се проверува секој ден и е чиста и здрава за употреба, – нагласи д–р Илија Илиовски во своето предавање пред тетовските пензионери, додавајќи дека мерките што ги применува Министерството за здравство мора прецизно да се спроведуваат. Здравствениот тим организиран од Црвениот крст, изврши мерења на крвниот притисок и анализа на шеќерот во крвта за сите пензионери кои побараа користење на овие здравствени услуги. Оваа активност што се одржа во ЗП Тетово уште еднаш сведочи за тесната соработка што Здружението ја развива со општинскиот Црвен крст и со здравствените установи на општината.

М. Мурсели

Медицински совет

Која е разликата помеѓу ибупрофен и парацетамол и кој може да ни помогне повеќе при одреден вид болка, воспаление или висока температура. Речиси секој слушнал за ибупрофен и парацетамол, но малкумина би можеле со сигурност да кажат кој лек да се земе при главоболка или забоболка, а кој за да се намали температурата.

За почеток, каква е разликата во механизмот на дејство помеѓу ибупрофен и парацетамол и кога се користат? Ибупрофенот спаѓа во групата нестероидни антиинфламаторни лекови што ја инхибираат синтезата на простагландини (соединенија што предизвикуваат воспаление, треска и болка) со блокирање на ензимот циклооксигеназа. Тој има аналгетско (лек против болка), антипиретичко (ја намалува температурата) и антиинфламаторно дејство. Парацетамолот има аналгетски и антипиретичен ефект, но е слаб инхибитор на циклооксигеназата во периферните ткива и нема значаен антиинфламаторен ефект. Токму затоа видот на таблета се избира според видот и интензитетот на симптомите, возраста и здравствената состојба на лицето. На пример, најбрзо ќе се ослободите од главоболка со ибупрофен, додека парацетамолот ќе биде доволен за умерена болка и треска.

Ибупрофенот се препорачува за ублажување ревматски и мускулни болки, забоболка, главоболка и менструални болки, воопшто за силна болка придружена со воспаление. Парацетамол почесто се препорачува за лесна до умерена болка, која не е придружена со воспаление. Кога станува збор за употреба на таблети за ублажување болка и намалување на температурата кај деца, постојат посебни правила и мерки на претпазливост, а овие два вида лекови често се комбинираат. И децата и возрасните треба да земаат ибупрофен со оброк или со многу течности за да се избегне лошо варење.

М. Б.

Природните лекови за воспалени и болни зглобови погодени од артритис

Природните лекови за воспалени и болни зглобови погодени од артритис помагаат да се ублажат овие состојби и да се релаксираат погодените области. Артритисот е исклучително честа болест, особено кај луѓе постари од 50 години. Предизвикува болки во зглобовите, вкочанетост и воспаление. Важно е прво да се утврди каков тип артритис има лицето, што го предизвикува и кои третмани можат да помогнат.

Кои зглобови најчесто се погодени од артритис?

Артритисот е болест која предизвикува оштетување на зглобовите – местата во телото каде што се спојуваат две коски. Некои зглобови природно се истрошуваат како што стареeме. Некои видови артритис, на пример, се јавуваат по повреди кои го оштетуваат зглобот, но и одредени медицински состојби предизвикуваат артритис. Артритисот може да влијае врз секој зглоб, но кај луѓето најчесто ги зафаќа: Зглобовите на рацете и рацете, колената, колковите, стапалата и глуждовите, рамената долниот дел на грбот (лумбалниот 'рбет).

Природните лекови можат да ја намалат болката предизвикана од артритис

Физичката активност, контролирањето на телесната тежина и менувањето на начинот на исхрана се, според советите на лекарите, некои од природните начини за ублажување на болките од артритис. Некои алтернативни терапии, исто така, можат да помогнат да се подобри флексибилноста или да се олесни вкочанетоста.

Додајте куркума во вашата исхрана

Куркумата, жолт зачин вообичаен во индиските јадења, содржи соединение наречено куркумин. Ова соединение има антиоксидантни и антиинфламаторни својства кои можат да помогнат при намалување на болката и воспалението од артритис. Се покажало дека коренот на куркума има одлични антиинфламаторни својства и многу луѓе додаваат куркума во прав во сосови, напивки или во чаеви. Но, куркуминот опфаќа само околу 3 отсто од куркумата, па експертите често предлагаат да земате додатоци од куркума за да ја добиете ефективната количина.

Народна медицина со ѓумбир

Болката предизвикана од артритис може да се ублажи со помош на ѓумбир, кој има антиинфламаторни својства. Изрендајте го ѓумбирот и исушете го. Измешајте 3 лажици мелен црн бибер, 6 лажици ѓумбир и 6 лажици мелен ким. Еднаш дневно јадете половина лажица од оваа мешавина, со чаша вода. Дополнително треба да нанесете масло од ѓумбир на зглобовите погодени од болката, што се смета за природен лек за воспаление на зглобовите. Се препорачува и консумирање сиров ѓумбир во редовната исхрана бидејќи ја поттикнува циркулацијата, што ја намалува болката.

Куркума и мед за болни зглобови

Мешавина од мед и куркума може да помогне при воспалени и болни зглобови. За да се намали болката, се препорачува трипати на ден да се зема по една кафена лажичка мешавина од куркума и мед. Оваа мешавина може да биде корисна при ревматични заболувања, артритис и други состојби, кои предизвикуваат болка и воспаление. Редовната употреба на куркума помага да се намали болката и да се зголеми подвижноста при медицински состојби како што е остеоартритисот.

Ј. М.

Несакани ефекти од витамин Д за кои можеби не знаете

Иако витаминот Д често се препорачува за зајакнување на имунитетот и здравјето на коските, важно е да се знае дека неговиот прекумерен внес може да има сериозни последици за телото.

Губење на апетит, гадење и повраќање – Еден од првите знаци на вишок витамин Д може да биде чувство на мачнина и гадење од храна. Калциумот во покачени концентрации го иритира дигестивниот систем, што може да предизвика губење на апетит, гадење, па дури и повраќање. Можна е и абдоминална чувствителност на допир – сите овие се индикатори дека телото се обидува да го исфрли вишокот калциум.

Замор, слабост и чувство на лошо здравје – Чувството на исцрпеност може да биде резултат на многу состојби, но ако неодамна сте почнале да земате витамин Д и се чувствувате послабо од вообичаеното, премногу калциум може да биде причина. Покрај заморот, можни се вртоглавица, раздразливост или општо чувство на слабост и малаксаност. Често мокрење и дехидрација Несаканите ефекти од земањето витамин Д вклучуваат често мокрење и дехидрација. За да се ослободат од вишокот калциум, бубрезите почнуваат да работат поинтензивно – што доведува до често мокрење, дури и ако не внесувате повеќе течности. Со текот на времето, ова може да резултира со дехидратација, жед, главоболки и суви мукозни мембрани, вклучувајќи ги очите и носот.

Болка во коските и акумулација на калциум во ткивата – Иако витаминот Д е познат како сојузник на здрави коски, премногу од него може да предизвика болка во коските и зглобовите. Вишокот калциум може да се насобира во меките ткива, крвните садови или зглобовите, предизвикувајќи вкочанетост, болка или непријатност.

Невролошки симптоми – Конфузија, тешкотии при концентрирање и таканаречена „ментална магла“ може да бидат знаци дека нивоата на калциум се превисоки. Таквата состојба се меша во преносот на нервните сигнали и рамнотежата на течностите во телото, што може да се манифестира и преку раздразливост или дезориентација.

Ј. М.

Што не смее да се зема навечер

Суплементите се додатоци во исхраната наменети за надополнување или обезбедување соодветно ниво на хранливи материи, витамини или минерали. Познато е дека треба да се земаат во одредено време, пред или по јадење, за да се постигне максимален ефект (во зависност од видот). Пред да започнете со консумирање, проверете дали е безбедно да внесувате некои витамини во оваа форма навечер.

Постојат неколку причини зошто лекарите или фармацевтите препорачуваат некои суплементи да не се земаат навечер. Имено, одредени витамини можат да го попречат дејството на лековите кои се земаат на рецепт (пропишани терапии за некоја болест). Доколку имате вечерна терапија, подобро е да го земате суплементот наутро поради можни интеракции.

Втората причина е поврзана со несоницата. Одредени витамини може негативно да влијаат врз сонот и да го нарушат природниот деноноќен ритам. Дополнително, некои е подобро се апсорбираат на „празен“ стомак. Еве кои витамини треба да ги внесувате наутро, никогаш навечер.

Суплементи на витамин Д

Исто така познат како „витамин на сонцето“, витаминот Д го зајакнува имунитетот, помага во производството на колаген и апсорпцијата на калциум. Сепак, истражувањата посочуваат дека земањето на овој витамин пред спиење може да предизвика проблеми. Витаминот Д има спротивен ритам од мелатонинот, хормонот кој го регулира сонот. Земањето витамин Д навечер може да го намали производството на мелатонин, што го отежнува заспивањето. Наместо тоа, земајте го наутро бидејќи дневната светлина му помага на телото подобро да го синтетизира.

Витамини Б-комплекс

Витамините Б ни носат многу придобивки, од подобрување на здравјето на кожата, косата и ноктите до поддршка на клучните телесни функции. Сепак, истражувањата покажуваат дека консумирањето на овие витамини во вечерните часови може негативно да влијае врз квалитетот на сонот. Многу витамини од Б–комплексот ја зголемуваат енергијата, што е корисно во текот на денот, но може да биде проблематично пред спиење. Исто така, бидејќи најчесто се растворливи во вода, најдобро е да ги земате на „празен“ стомак наутро за подобра апсорпција.

Мултивитамински суплементи

Мултивитамините, кои содржат различни хранливи материи, исто така обезбедуваат многу здравствени придобивки. Сепак, достапните податоци покажуваат дека е подобро да ги земате наутро. Многу витамини во мултивитаминските формули се растворливи во масти, што значи дека треба да се консумираат со оброк што содржи масти за подобра апсорпција. Дополнително, утрото често е поповолно за создавање навика за редовно земање на овие додатоци.

Важноста на тајмингот

Иако земањето витамини во вечерните часови веројатно нема да предизвика сериозни здравствени проблеми, утринскиот внес обезбедува максимална ефикасност. За да избегнете несоница и да обезбедите оптимална апсорпција на хранливи материи, се препорачува да ги земате витамините наутро. Со усвојување на оваа рутина, можете значително да го подобрите целокупното здравје.

Б. А.

Зошто лилјаците не заболуваат од рак

Мали цицачи, тешки помалку од 30 грама, не би требало да живеат подолго од германски овчари, но многу лилјаци доживуваат речиси 35 години во дивината, што би било околу 180 човечки години, и тоа без појава на тумори.

Тим од Универзитетот во Рочестер се зафатил со истражување зошто е тоа така. Нивните откритија упатуваат на прецизно усогласена соработка помеѓу генот за сузбивање на тумори, саморегенерирачките хромозоми и имунолошкиот систем кој е моќен, но не претерано реактивен. Еве некои интересни факти:

Лилјаците ги нарушуваат правилата за стареење и рак - Ризикот од рак обично расте со возраста бидејќи секоја поделба на клетките носи можност за оштетување на ДНК, појава позната како парадокс Пето. Кај повеќето цицачи ова правило важи, но лилјаците се исклучок. Новото истражување покажува дека малиот кафеав лилјак (Myotis lucifugus) поседува две активни копии од клучниот ген за сузбивање на тумори, додека луѓето имаат само една активна копија. Високите нивоа на овој ген можат да ги уништат клетките кои почнуваат да стануваат канцерогени преку процесот на апоптоза (процес на програмирана клеточна смрт која се случува кај многуклеточните организми) – објаснува еден од истражувачите.

Лилјаци се вистински уништувачи на инсекти. Тие, во една ноќ можат да изедат стотици комарци и други инсекти, што ги прави природни борци против штетници. Зимата ја поминуваат во хибернација во колонии. За жал, нивната популација е драматично намалена поради габична болест, наречена „синдром на бел нос“.

Дополнителен ген како природна одбрана од рак - Дуплирањето на генот п53 не е исклучиво за лилјаците. Лилјаците успеваат да го урамнотежат овој ген со прецизни регулации, така што ги уништуваат претканцерогените клетки без да ги оштетат здравите. Истражувањето покажало дека на клетките кај лилјаците им се потребни само две генетски „грешки“ за клетките да станат канцерогени во лабораториски услови, далеку помалку отколку кај луѓето.

Како лилјаците се борат против болести? – Третата линија на одбрана кај лилјаците е нивниот имунолошки систем, кој брзо открива опасности, но останува неверојатно смирен. Тие го потиснуваат системот и го намалуваат одговорот на интерфероните, со што се спречува хронично воспаление, чест причинител на рак. Оваа рамнотежа овозможува вирусите да се елиминираат ефикасно, оштетените клетки да бидат обележани за уништување, а околното здраво ткиво да остане незасегнато.

М. Д.

ЗП КАРПОШ

Дружење, шетање и рекреирање

Комисијата за одмор и рекреација при ЗП Карпош, секоја година подготвува предлог–програма предложена и одобрена од Извршниот одбор за еднодневни или повеќедневни излети, со посета на излетнички места, историски и културни знаменитости, манастирски комплекси, цркви и други рекреативни центри во Македонија, како и во странство. Овие активности се распоредени во две таканаречени полугодија. Првото полугодие е заклучно со месец јуни, а второто со ноември или декември, во зависност од временските услови.

Комисијата за одмор и рекреација при ЗП Карпош, оваа 2025 година организираше еднодневна екскурзија на 4 април 2025 година до Врање преку манастирот Прохор Пчински, за 166 пензионери. На 17 мај 2025 година Комисијата реализира еднодневна екскурзија од Скопје, Македонски Брод, пештерата Пешна во с. Манастирец за 115 пензионери. На 20 јуни 2025 година Комисијата реализираше еднодневна екскурзија до Свети Наум а превозот беше платен од ЗП Карпош. На превојот Стража ја беше направена првата кратка пауза. Свети Наум е едно од најубавите места на Охридското Езеро и едно од најпосетените. По разгледувањето на манастирскиот комплекс и изворите на реката Црн Дрим, во попладневните часови во Охрид пензионерите индивидуално го разгледаа градот. Пензионерската дружба беше полна со позитивни впечатоци, исполнети со смеа и песни, поради што и долго ќе се памети.

Д. Јовановиќ

Плаќање со картичка

Во време кога повеќето луѓе користат картички или мобилни телефони за плаќање, финансиските експерти ни советуваат да не заборавиме дека готовината има свои предности. Не само што може да биде попрактична во одредени ситуации, туку може да ви помогне и подобро да ги контролирате вашите лични финансии. Еве кога и зошто треба да ја користите:

Купувања што можеби ќе ги вратите – Ако купувате нешто за кое не сте сигурни дека ќе ви одговара, на пример облека во повеќе големини, експертите советуваат плаќање со готовина. Ако плаќате со картичка, повратот обично не се појавува на вашата сметка неколку дена. Но, ако сте платиле со готовина, продавницата веднаш ќе ви го врати износот кога ќе ја вратите стоката. Со други зборови, готовината ве спасува од чекање и непотребно држење пари на картичката.

Трошоци за патување – Плаќањето со готовина додека сте на одмор може да ви заштеди пари. Користењето на вашата картичка во странство често вклучува меѓународни трансакциски такси. Овие такси лесно се заборааат, но брзо се собираат. Плус, готовината ви помага да избегнете да се занесете и да потрошите повеќе отколку што сте планирале. Носењето одредена сума готовина на вашето патување ќе ви помогне да се држите до вашиот буџет.

Мали секојдневни купувања – За мали купувања како леб, кафе или грицки, готовината е често попогодна. Користењето готовина за мали трансакции го намалува импулсивното купување бидејќи трошите она што физички го имате. Тоа е исто така начин да се избегнат потенцијални пречекорувања или такси за ниско салдо што банките може да ги наплатат при плаќање со картичка.

Купување половни предмети преку интернет – Ако купувате половни предмети од странци, на пример преку Фејсбук или слични страници, готовината е побезбеден избор. Никогаш не е добра идеја да ги давате информациите за вашата картичка или банкарска сметка на странци. Готовината е најбезбедната опција во овие случаи. Ова е особено важно за поголеми купувања (на пр. мебел, електроника), каде што измамата може да значи губење на многу пари.

Плаќање за гориво – Плаќањето за гориво со готовина може да донесе директни заштеди. Повеќето бензински пумпи нудат пониска цена за плаќања во готово. Ова е затоа што сакаат да ги избегнат трансакциските такси што ги наплаќаат за картички. Покрај заштедите, постои и безбедносна причина. На некои бензински пумпи, криминалците инсталираат уреди што ги крадат информациите од вашата картичка. Плаќањето со готовина го елиминира овој ризик.

J. M.

7 правила за да не станете товар за децата во староста

Се воспоставило дека само 15% од постарите луѓе веруваат дека нивниот живот ги исполнува очекувањата. Останатите 85% се чувствуваат осамено, непосакувано, се плашат да станат „баба во ќошот" или „незабележан дедо". Нивните искуства често се поврзуваат со чувството дека нивните најблиски ги сметаат за „старо, досадно нешто" кое не разбира ништо. Сепак, староста не е казна или сенка на душата. Тоа е посебна фаза што може да се исполни со значење, радост и топлина. Познатиот невропсихијатар Татјана Черниговска вели дека мозокот е флексибилен и неверојатен орган што може да работи и да се развива во текот на целиот живот. Еве седум правила како да ја одржите бистрината на умот, интересот за животот и да не станете товар за вашето семејство.

1. Не се држете до минатото - Честопати постарата генерација се заглавува во сеќавања на „подобри времиња" и ги споредува со сегашноста. Овој став, како постојано враќање на стара фотографија, нè лишува од можноста да уживаме во сегашниот момент и да ја разбереме новата реалност. Важно е да се препознае дека светот се менува и тоа е нормално. Децата и внуците живеат во различно време со свои вредности и интереси. Паметните телефони, социјалните мрежи или современите хобија може да ви изгледаат чудно, но ова е нивниот начин на разбирање на светот. За да избегнете отуѓување на вашите најблиски, обидете се да ги гледате нивните интереси со љубопитност, а не со критика. Прашајте ги зошто им се допаѓа оваа или онаа активност или пробајте нешто ново заедно. Ова ќе ви помогне не само да останете во контакт, туку и да станете вистински пријател со нив.

2. Не барајте внимание, туку создадете го – Една од главните причини за тензија во односот помеѓу старите лица и нивните деца и внуци е барањето за внимание и постојаните поплаки. Кога луѓето постојано се жалат на своето здравје, времето или другите, тоа ги исцрпува оние околу нив и ја намалува желбата за комуникација. Најдобриот начин да го привлечете нивното внимание е да бидете интересни и инспиративни. Размислете што сакаат да слушаат вашите внуци? Можеби приказни од животот, смешни приказни, вашите хобија? Кажете им нешто возбудливо или научете ги нешто корисно. Ако донесете радост и ново знаење, вашите внуци ќе сакаат да комуницираат со вас и ќе дојдат на гости.

3. Побарајте помош, но не ја злоупотребувајте - Честопати, постарите луѓе се плашат да побараат помош за да не изгледаат како „товар" за семејството. Но, можноста да побарате поддршка не е слабост, туку показател за зрелост и самодоверба. Важно е да се најде рамнотежа: побарајте помош кога навистина ви е потребна, на пример, кога сте болни или имате тешкотии, но не ја претворајте во постојан товар за вашите најблиски. За да си го олесните животот и да ја одржите вашата независност, научете да користите модерни услуги: достава на прехранбени продукти, такси или дури и медицински апликации. Поддршката на семејството е подарок што тие се подготвени да го дадат со љубов ако видат дека го цените нивното време и труд.

4. Избегнувајте интелектуална „брза храна" - Свесно пристапувајте до информации, избирајте квалитетни извори, читајте статии и книги што навистина развиваат и инспирираат. Како и со исхраната, важно е да се балансираат „вкусните" и „здравите" прехранбени продукти за мозокот.

5. Никогаш не престанувајте да учите - Размислете за мозокот како за мускул на кој му е потребен постојан тренинг за да остане силен. Ако престанеме да учиме, мозокот почнува да „'рѓосува", заборава важни работи и реагира побавно на нови ситуации. Ова е особено забележливо во староста, кога навиките стануваат рутина и сакате да направите пауза од менталниот стрес. Черниговская силно советува да не дозволите возраста да стане изговор за интелектуална пасивност. Обидете се да совладате нешто ново – учење странски зборови или дури и цртање. На пример, учењето да се користи паметен телефон може да изгледа тешко, но ќе отвори цел свет на комуникација, информации и забава. Учењето не мора да биде тешко или здодевно.

6. Не плашете се да бидете сами - Староста е време за искреност и слобода од надворешни очекувања. Конечно можете да престанете да се обидувате да се вклопите, да докажете нешто, само бидете искрени. Сепак, слободата не значи заборавање на чувствата на најблиските. Постојаните поплаки, критики и прекори можат да повредат и да отуѓат. Важно е да се одржи љубезноста и почитта во комуникацијата, дури и ако се чувствувате ранливи. Запомнете: децата и внуците учат од вас не само зборови, туку и однесување. Ако покажете трпение и разбирање, тие ќе ги усвојат овие особини.

7. Менувајте ги вашите дневни навики – Рутината е непријател на мозочната активност. Дури и малите промени – како одење по нова рута, промена на утринската рутина или миење заби со другата рака – создаваат нови невронски врски. Живејте во движење, експериментирајте со навиките и околината.

И конечно, опкружете се со позитивни луѓе. Психолошката клима околу нас во голема мера влијае на квалитетот на животот. Негативните емоции, критиките и конфликтите го исцрпуваат нервниот систем и ги влошуваат когнитивните функции. Опкружете се со оние кои ве поддржуваат и ве инспирираат, кои знаат како да уживаат во животот. Ова не само што ви го подобрува имунитетот.

Подготвила К. С. А.

Пламени јазици

Таму некаде во шумата густа,
се кренал пламен и пепел пуста.

Цивкаат птици надалку се слуша,
огнот се шири оти е голема суша.

Шумата гламна се стори
Изгорea планини и гори.

Сонцето блесна, огнот се шири,
населението е во големи грижи.

Пламените јазици се
доближуваат до село,
ќе изгори цело поле
и житото зрело.

Светлана Жајгар
пензионерка од ЗП Кисела Вода

Дивите животни бегаат ко стрела,
Бараат спас од ламјата врела.

На помош стигна
пожарникарската служба,
заедно се здружија со
селаните во дружба.

Го гаснат пожарот од сите страни,
го ставија под контрола
во заедништво збрани.

ЗП ДЕМИР ХИСАР

Екскурзија во Калишта и Струга

Во рамките на Програмата за работа за 2025 година Здружението на пензионери Демир Хисар за 70 негови членови организираше еднодневна екскурзија во манастирскиот комплекс Св. Богородица и една убава попладневна прошетка во Струга. Во еден од најпознатите манастирски комплекси во Македонија, Калишкиот манастир сите запалија свеќи за здравје и среќа, ги разгледаа четирите цркви посветени на Рождеството Богородично, Св. Петар и Павле и Св. Атанасиј. Калишкиот манастир, по својата грандиозност и привлечност претставува најголем духовен центар во Струшко и воедно е и летна резиденција на поглаварот на Македонската православна црква. Се наоѓа на самиот брег на Охридското Езеро во природен карпест амбиент.

– Континуирано сме поврзани со манастирот и уште како деца сме доаѓале тука. Ова е една од историските реткости, посебно за струшкиот крај, секогаш со многу посетители и отсекогаш бил познат по примерноста во смисла на хигиена, – вели една пензионерка. Пензионерите го разгледаа и Чинарот кој се наоѓа во манастирскиот двор од времето на Цар Самуил, стар 700 години, а духовноста на светилиштето, верувањето во исцелителноста и благословот на Мајката Божја е вистинска магија и причина за многу венчавки и крштевки во манастирот. Откако сите се наполнија со духовен мир, продолжија во разгледување на природните убавини на градот Струга. Слободните неколку часови ги искористија за прошетка, фотографирање и одмор покрај брегот на реката Црн Дрим и Охридското Езеро, а при тоа имаа заеднички ручек и дружење. Покрај толку многу активности денот помина брзо, а убавите спомени овековечени со убави фотографии трајно ќе сведочат за прекрасно организирано дружење на демирхисарските пензионери.

З. С.

ЗП ТЕТОВО

Кумановските пензионери во посета на Тетово

Градот и околината на Тетово, беа домаќини на неодамнешната еднодневна посета на пензионерите од Куманово. Гостите по разгледувањето на градот, посетија неколку знаменитости од овој крај и задоволни се вратија во својот роден град.

– Ова беше една од планираните екскурзии со нашите членови. Во соработка со ЗП Тетово, стотина пензионери со два автобуси, посетија и се запознаа со основните карактеристики на посетените места, што беше и наша основна цел. Со ЗП Тетово оствaруваме заемна соработка со што на еднодневните возвратни посети им даваме содржина за која пензионерите пројавуваат посебен интерес, ни рече Ристо Бошков, претседател на ЗП Куманово. Тој ги пренесе впечатоците на учесниците на екскурзијата, истакнувајќи дека ја посетиле Шарената џамија, Попова Шапка и манастирскиот комплекс Лешок.

При посетата на Шарената џамија на гостите им бил обезбеден кустос, од кој дознале повеќе поединости за овој живописен објект познат на просторите од нашата земја и пошироко. Шарена џамија се наоѓа во средниот дел на Тетово, на десниот брег на реката Пена. Овој објект е подигнат во петнаесеттиот век и е мошне значаен, според своите внатрешни и надворешни сликарски декорации. Особено е живописна јужната страна.

Попова Шапка им била претставена како „бисер на Шар Планина", која и денес е привлечна за посетителите. За Шар Планина им било речено дека е долга 55 километри и дека е единствена во Македонија со 30–тина врвови повисоки од 2.000 метри, меѓу кои има 39 планински езера од кои 25 се постојани.

Манастирскиот комплекс во селото Лешок го карактеризира природна убавина и неколку историски вредности и знаменитости. Најпознат е игуменот Кирил Пејчиновиќ, еден од првите автори на македонскиот јазик – локално наречје. Пензионерите од Куманово го посетија неговиот спомeник и спомен собата. Синодот на МПЦ го прогласи за светец, именувајќи го како Свети Кирил Лешочки. Освен манастирот „Св. Анастасие", во овој комплекс се наоѓа и еден од култните верски објекти, Црквата „Пресвета Богородица". Овој храм има голема историска и духовна вредност. Во неговата внатрешност особено внимание привлекува фреската „Страшниот суд", како ретка композиција на народниот гениј. Над влезната врата од внатрешна страна на сите предизвици им пркоси „Сонцето од Кутлеш", обликувано од тули.

Доживувањата од еднодневната посета на Тетово, кумановските пензионери ветија дека пак би дошле и уште еднаш да го доживеат виденото.

Гојко Ефтоски

Племето Мосуо

„Ако жените владееја со светот, немаше да има војни“ е само една од многуте поговорки што укажуваат на доблестите на жените како владетели. Еден пример од Кина, каде што сè уште живее племето Мосуо, кое е познато и како царство на жените и е можеби последна матријархатска власт во светот, сведочи дека не е празна приказна.

Племето Мосуо има доста долга историја, која датира дури 2 000 години. Она што е специфично за ова племе е секако тоа што тие отсекогаш ја негувале традицијата и културата на матријархатот. Имено, во ова племе жените се оние кои секогаш донесуваат одлуки и се на чело на семејството. Секое семејство обично се состои од 10 или дури и повеќе членови, но целиот имот е секогаш во рацете на жените. Она што е специфично за ова племе е тоа што тие практикуваат еден вид „отворен, либерален брак“, каде што на жените им е дозволено да имаат колку сакаат љубовници. Всушност, тие не се врзани со традиционален брак, туку мажите што ги посакува жената Мосуо доаѓаат во нејзината куќа навечер, ја поминуваат ноќта со неа и мора да ја напуштат куќата пред зори. Ако жената не сака врска со својот претходен љубовник, таа симболично става машки чевли пред нејзината врата, давајќи му до знаење дека неговото место е зафатено. Ако дете се роди од таква врска, тоа дете го одгледуваат роднините на мајката, а детето го добива презимето на мајката.

Во минатото племето Мосуо било доста изолирано и речиси и да немало контакт со надворешниот свет. Сепак, во последниве години нивното место станало позната туристичка дестинација и полека се отвораат кон светот. Покрај тоа, тие се покажале како исклучително гостопримливи. Многумина го сметаат племето Мосуо за последен матријархат во светот, но факт е дека не можете да ја споредите нивната заедница со остатокот од светот бидејќи тие биле изолирани долго време и затоа не можат да се споредат со вредностите на западниот свет. Всушност, во ова племе, мажите немаат никаква посебна одговорност: тие немаат работа, одмараат цел ден за да бидат одморени ноќе. Општо земено, нивната единствена улога е да одгледуваат добиток и риба. Инаку, она што е важно да се нагласи за ова племе е дека жените од племето не се мажат, односно за нив нема класична брачна церемонија. Всушност, во нивната култура и традиција, да се има само еден партнер е непочитување кон предците, ниту пак се смета за соодветно. Затоа во нивниот јазик нема збор за татко или сопруг. Постојат неколку аспекти на културата Мосуо кои го привлекуваат вниманието на остатокот од светот, а еден од најважните е таа либерална врска, каде што жената може да го избере својот љубовник без да мора да живее со него под ист покрив. Не е тајна дека жените Мосуо не веруваат во бракот, барем не во институцијата брак каква што ја знаеме. Инаку, мажите немаат свој имот и живеат во куќата на нивната мајка до крајот на животот.

М. Д.

Жалфија

Во времето на стрес, немир и брзо секојдневие, сè повеќе луѓе се враќаат кон природата и старите народни верувања за заштита и прочистување на енергијата во домот.

Една билка посебно се издвојува како „чувар на хармонијата“ – жалфијата (Salvia officinalis).

Позната по своите антисептички и лековити својства, жалфијата со векови се користи и како средство за духовно чистење.

Според традицијата, таа отстранува негативна енергија, тензии и „тешка атмосфера“ во просторот.

Се верува дека кога се одгледува во домот, особено во аглите или близу влезната врата, делува како природен филтер за емоционален и енергетски баланс.

Најчесто се користи и во форма на сушен сноп, кој се пали и се остава чадот да се шири низ просториите.

Но, експертите велат дека и жива, зелена жалфија во саксија има сличен ефект – само неутрален, нежен и постојан.

Жалфијата не бара премногу нега: доволно светлина, малку вода и благодарност – и веќе е ваш тивок сојузник за дом полн со мир и спокој.

Ј. М.

Мисли од Џелалудин Мевлана Руми персиски и исламски филозоф, теолог, правник, поет и суфиски мистик

Видов многу луѓе кои немаа костуми, но и многу костуми во кои немаше луѓе“.

„Оние што зборуваат ист јазик не можат да се согласат. Само оние што ги делат истите чувства можат да се согласат“.

„Страстите се како оган, а желбите се како дрво. Пожарот се гаси кога останува без дрво, а страстите кога нивните желби не се исполнуваат“.

„Ако една свеќа запали друга свеќа, нема да изгуби ништо од својата светлина“.

„Бидете учени колку што сакате, но знајте дека тоа ви припаѓа само онолку колку што вашиот соговорник ќе ве разбере“.

„Наводнувањето овошни дрвја е правда, а наводнувањето трње е насилство. Правда е кога ја ставате благодатта онаму каде што припаѓа. Затоа, внимавајте што наводнувате и немојте да мислите дека наводнувањето на секој корен е благослов“.

„Две работи го уништуваат животот на човекот: – предавство што му доаѓа од пријател и – милост што му доаѓа од непријател“.

„Откривањето на тајните на лице кое сака многу да зборува е исто како да ставиш вода во испукан сад“.

„Не ги сакам моите пријатели со моето срце или со својот ум. Затоа што се случува срцето да застане, а умот да заборави. Ги сакам со душата, бидејќи душата ниту застанува, ниту заборава“.

„Прво образувај го своето срце, а потоа само својот јазик. Затоа што зборовите доаѓаат од срцето и излегуваат од устата“.

„Кога разумот се соединува со друга причина, светлината се зголемува, а патот се осветлува. И кога егото се соединува со другото его, темнината се зголемува и патот се затемнува“.

„Гордоста е грда кај секого, но најгрда е кога ја има кај питачите“.

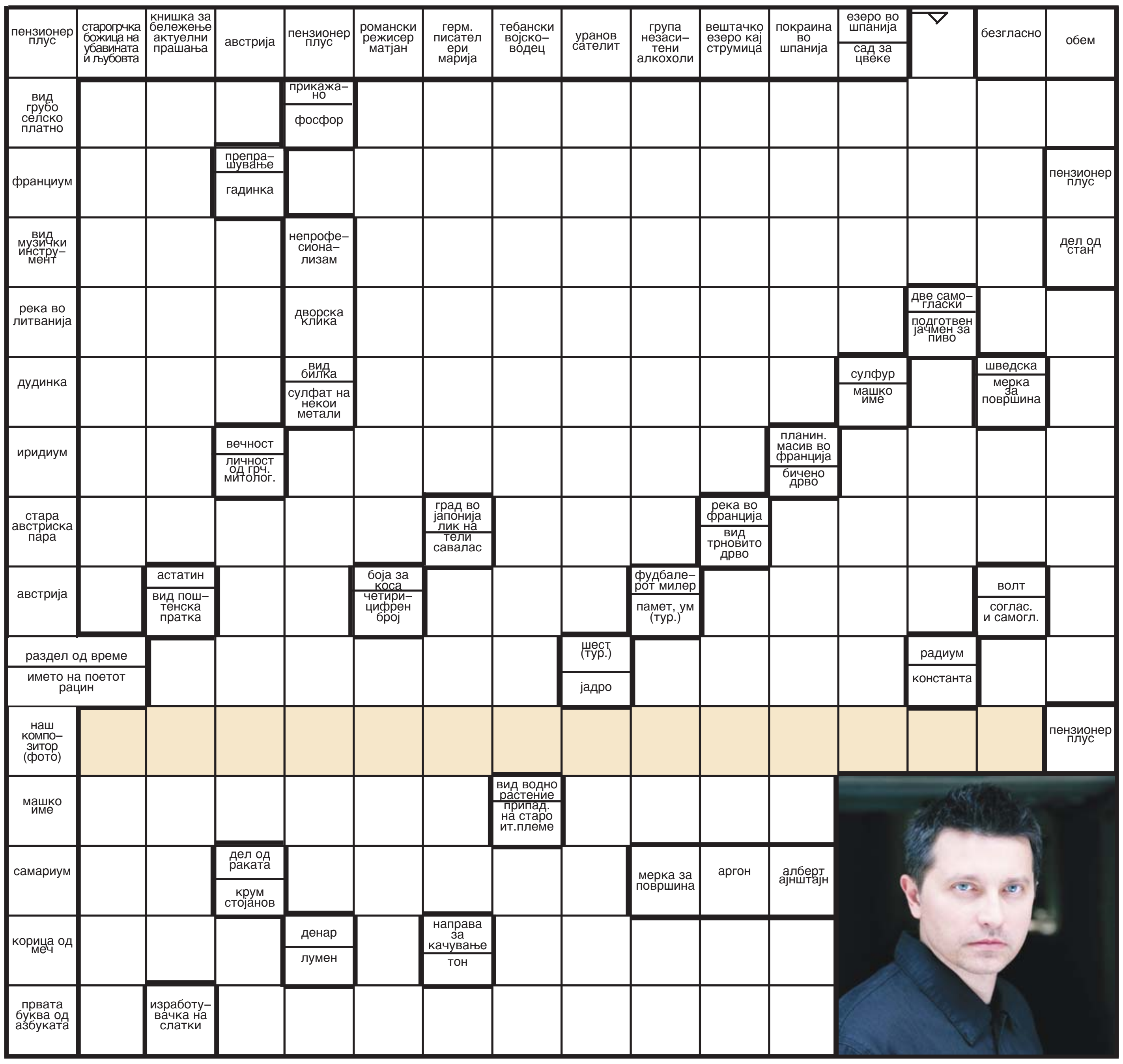
„Имињата не се важни. Розата ќе мирисa дури и ако се нарече поинаку“.

„Не е чудно кога овца бега од волк, но чудно е кога таа овца се вљубува во волкот„.

„Дури и солзата има должност. Нејзина должност е да го расчисти теренот за насмевката што доаѓа по неа“.

Подготвила Маја Белева

КРСТОЗБОР



Решение: аба, претставено. Фр, препитување, рог, аматеризам, оша, камарила, оо, ДУД, тринија, с, с, ир, вечнина, блат, талир, оја, поара, а,ат, кна, герд, в, период, алти, ра, кирил чајковски, остоја, алга, см, лакот, ток, д, скала, а, слаткарка.

Хумор

Трпе на интервју за работа. Директорот го прашува:

– Во резимето ви пишува дека сте женет и имате 5 деца?

– Точно.

– А знаете ли нешто друго да правите?!

* * *

Некој бизнисмен сакал да му подари автомобил на еден пратеник.

– Знаете, јас не можам да прифатам толку вреден поклон...

– Добро тогаш да речеме дека сум ви го продал, за 20 евра. Може?

– Па ако е така, тогаш ќе земам 2.

* * *

Во бутик:

– Госпоѓо, овие банкноти се мокри!?

– Мажот ми многу плачеше кога ми ги даваше.

Разговор помеѓу двајца Роми:

– Од каде толку убав часовник?

– Тоа е подарок од сестра ми.

– Ти немаш сестра.

– Па немам, но така пишува на часовникот.

* * *

Разговараат мајка и ќерка.

– Ќерко, овој твојов маж, ми се чини ко ич да не се радува кога ќе дојдам на гости?

– Ма не мајко, он е малку спор и така поспоро му доаѓа мислата. Знаеш колку се радува кога ќе си отидеш?!

* * *

Го прашуваат Мујо:

– Кои жени ги преферираш, оние што многу зборуваат или другите?

– Кои други?!

* * *

Фата му вели на Мујо:

– Денес му дадов полна чинија супа и пет евра на еден просјак!

– Дали ја изеде супата?

– Да!

– Ги заслужил!

* * *

Трпе му вели на Митре:

– Ако го паркирате автомобилот нелегално, остави ги бришачите на шофершајбната вклучени за да не можат да ти стават ливче да платиш казна.

* * *

Трпана и вели на Петра:

– Знаеш ли дека огледалото е најдобриот пријател на човекот, никогаш нема да ти се смее кога плачеш или да ти рече дека не си убава.

* * *

2 русокоси разговараат, едната ја прашува другата:

– Кое е подалеку, Месечината или Лондон?

А другата одговара:

– Глупав си, па Лондон. Не можеш да го видиш Лондон од тука а Месечината можеш.

* * *

Го фатиле Мују во грабеж на банка и го одвеле пред судијата. Судијата му вели:

– Ако ги вратиш парите, ќе ти ја намалиме казната.

Мујо му вели на судијата:

– Драг судија, ако сакав да ги вратам парите, ќе земев позајмица!

* * *

– Бабо убиваат ли цигарите?

– Не убиваат, но таткото ќе те убие ако дознае!

* * *

Судијата го прашува Мујо:

– Ќе ми кажете ли кој е вашиот соучесник во делото?!

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Милка Јованчева ја пронајде среќата

Прилепчанка заради љубовта пред 50 години доаѓа да живее во Свети Николе. Со својот брачен другар Дојчин продолжуваат во убав хармоничен, семеен живот, исполнет со радост и љубов. Судбината и дарува два преубави цвета, синот и ќерката. Но, по низа години судбината пак се вплетка во нејзиниот живот. Овој пат засекогаш и го зеде саканиот сопруг. Големата болка ја допре до срцето. Со тага го испрати сопругот на последниот пат. Останува сама. Децата секој со својот живот, тука се ама не се тука. Милка Јованчева е пензионерка која живее со мала пензија и со илјада прашалници во главата. Нема доволно финансиски средства за живот, но не сака да им е товар на децата. Во безднат во која се најде, виде излез во креирањето и создавање, одбра да се обиде, да ја предизвика среќата. Прави храбар чекор. Со доза на страв го почнува својот прв бизнис. Малата заштеда која ја имаше ја вложува во материјали за изработка накит за дами. Чукна на врата која и отвори нов живот исполнет со креативно творечка содржина.

– Во ситуацијата во која се најдов по смртта на мажот, не се препуштив на самосожалување, очај и на самотијата. Тргнав по пат кој не е мазен и лесен. Но, имав можност да изберам помеѓу тоа да продолжам, творам и да постигнувам нешто, да станам или да паднам. Ја избрав првата можност. Почнав сама да создавам парчиња накит. Сама креирам и изработувам, со љубов и една мисла, моето творештво да ја истакне убавината на жената. Секое парче накит е приказна со порака и е инспирирано од реалниот живот. Додека обичните тркалезни топчиња бисери ги трансформирам во украсен предмет за некого да развесели, се чувствувам среќна и исполнета. Од продажбата на накитот заработувачката не е голема, но е значајна за мене. Со тек на време почнавме да твориме заедно со сестра ми Сузана која има иста љубов и желба за создавање уникатни парчиња накит, ниту едно парче не е исто. Но, често пати со солени и со благи специјалитети знам да ги изненадам и одушевам моите внучиња и блиски. Два пати учествував во познатото шоу за готвење „Брза кујна". Во ЗП се трудам да бидам активна и се дружиме во разни настани и активности. Настојувам да немам празнина во времето и секогаш сум ангажирана со нешто, со читање на убава книга, со прошетка со пријателките, – долго раскажуваше Милка, за своите решителни одлуки со кои чекореше низ живот.

В. Петрушева

ЗП ЛАБУНИШТА

Долгогодишен спортски активист

Името Андре Пајкоски, во село Лабуништа, Струшко, одамна е познато на спортската јавност. Андре е 72–годишен пензионер, по занимање ТВ–механичар, инаку долгогодишен кондуктер во АТШ Струга, подоцна како „Југотранс", работниот век го завршува како шумски работник. Андре Пајкоски, 20 години е пензионер и во струшко Лабуништа го живее пензионерскиот живот.

Неговата долгогодишна пензионерска активност е во ЗП Лабуништа, каде што е еден од најактивните членови на Извршниот одбор на здружението, но и во спортските натпревари што ги организира СЗПМ. Тој се натпреварувал во повеќе спортски дисциплини на регионалните и на републичките спортски натпревари на пензионерите и тоа во: тегнење јаже, стрелање со воздушна пушка, а најуспешен се пронајде во фрлање ѓуле.

Инаку, Пајкоски, своите спортски активности ги започнал уште како дете во основното училиште во Лабуништа. По пензионирањето продолжува да биде активен и е познат како долгогодишен спортски активист. Во организирањето на регионалните спортски натпревари во четвртиот регион, тој секогаш е составен дел на ЗП Лабуништа. Здружението на пензионери на Андре му ги има обезбедено сите услови за подготвување на спортските терени во Лабуништа. Ефектот од тоа се многубројните добиени награди и пофалници.

С. Кукунешоски

Кирил Смилевски постојано општествено активен

Кирил Смилевски е роден во Скопје во 1943 година, каде што го завршил своето образование, својот работен век и повеќе децении е пензионерски активист. Отсекогаш Смилевски бил активен и корисен за општеството. Тоа не било забележано. Како дваесетгодишник, во 1963 година, добил диплома како ударник за изградба и обнова на ново Скопје, по катастрофалниот земјотрес. Во 1982–1983 добил пофалница за изградба на Скопската рафинерија. Покрај многубројните дипломи, признанија и пофалници, градите на Кирил Смилевски ги краси и медалот на трудот кој го добил од тогашниот претседател на државата СФРЈ во 1983 година.

Кирил Смилевски покрај што бил активен и признаен општественик бил заљубен и во спортот, односно во фудбалот, каде што дава свој придонес како тренер на фудбалските клубови „Работнички" и „Балкан". Како спортски работник го добил и прекарот по кој многумина го знаат како Галич.

Во 2021 година добива благодарница за неговиот придонес во спортот на Меморијалниот турнир „Милан Апостоловски" за развој и поддршка на ФК ССК на населба Драчево. Благодарение на својата активност тој и денес е витален иако ги троши годините од деветтата деценија.

К. С.

Одбележани 60 години матура

Генерацијата 1961/65 година од гимназиското образование на II–та гимназиска генерација „Браќа Миладиновци" од Струга, се собраа

на 22 мај 2025 година, да одбележат 60 години од матура. Тогаш, тука учеа ученици од Струшко–охридската и ресенската околија.

Се собравме, сега пензионирани: инженери, лекари, стоматолози, професори, социјални работници, правници. Со прегратки и сеќавања дека од претходната средба не сме се измениле, но сме бројчено намалени. Во одморалиштето „Солферино" во Струга, беше дружењето во пријатна атмосфера со ручек и музика.

Имаше повеќе инспиративни обраќања и сеќавања на инж. Ванѓел Наумоски, проф. Дуке Стојаноски, Луан Ајрула, Васил Бушиноски и други, кои предизвикаа аплауз и смеа. Секоја средба буди несекојдневни спомени и убав поминат ден, со прегледување на повеќе тогашни фотографии, донесени од Љубица Пејоска. По направената овогодишна заедничка фотографија, се разделивме со прегратки и желба да не чува здравјето па догодина повторна средба во мај, ни рече Ванѓел Наумоски еден од членовите на Иницијативниот одбор за одбележувањето на јубиларната генерациска матурска средба.

С. Кукунешоски

Пензионерски спортски игри

Денеска сме за спортот збрани
Храбри пензионери од сите страни
Секој има своја цел
Да го даде својот удел

Фер играта да ни биде
По редослед како иде
Атлетика на сите ни е мила
Кралица секогаш на спортот била

Ќе се трча на патека кратка
За победата да е слатка
Да се фрли и ѓулето е тешко
особено кога времето е жешко

Кошарката популарна игра била
На сите ни е многу мила
На јажето лево–десно
Тргај, не е така лесно

На шаховска табла црно–бела
Биди умен не ти треба сила
На домино имај среќа згора
Коцките да се сложат мора

На пикадо сталоженост ти треба
Победата за да ја земеш
Стрелецот видот го служи
Да погоди мета радост ќе му пружи

Фудбалската топка насекаде бега
Се погодува голчето како од шега
Спортувајте сите сложно
што повеќе е можно

Доне Цуцулоски, пензионер од ЗП Охрид и Дебрца

Како сами да го исчистите домашниот клима-уред?

Кога зборуваме за чистење, односно одржување на клима–уредите, најмногу мислиме на филтрите кои се наоѓаат во самиот уред и на кои со текот на времето се акумулира прашина, нечистотија, грини, вируси и бројни штетни бактерии.

Летниот период е незамислив без клима–уред во домот, без разлика дали живеете во зграда или во куќа. Кога живата на термометарот ќе отиде над 30–тиот степен, сите посегнуваме по далечинскиот од клима–уредите. Преку воздухот лесно можат да стигнат до човечките бели дробови и да предизвикаат многубројни болести.

Затоа е потребно да се одржува хигиената на споменатите филтри, за што има бројни сервиси. Сепак, не мора секогаш да им се јавувате, иако тие секако сè ќе исчистат длабински и како што треба. Ако филтрите не се премногу валкани, можете и сами да ги исчистите. Ако вакво нешто досега не сте правеле, сепак лесно ќе ги препознаете филтрите. Штом ќе го извадите капакот од, се разбира, исклучената клима, филтерот е таму, лесно забележлив и веројатно валкан. Треба да го извадите.

Прво отстранете ги сите поголеми предмети што стигнале до филтерот, а потоа измијте го. Ова можете да го направите само со вода, но ако додадете малку средство за дезинфекција, ќе бидете сигурни дека сите штетни микроби се уништени. По миењето оставете го филтерот да се исуши. Потребно е целосно да се исуши за да можете да го вратите во клима–уредот и да ја избришете мрежата пред да го вратите. Тоа можете да го направите со мешавина од вода и обичен детергент.

Кога ќе го направите тоа, вратете сè на своето место. Препорачливо е да се чисти климата на секои 6 месеци, а ако ја користите за греење во текот на зимата, тогаш на секои 3 месеци.

Б. А.

ЗП ПРИЛЕП

Ѓоре Ѓорѓиоски, професор во пензија - пчелар

Уште од старо време медот се користел како лек против многу болести. Така и дедото, па и таткото на пензионираниот професор по географија, а и тој, отсекогаш се занимавале со одгледување пчели и, се разбира, производство на природен мед. Ѓоре Ѓорѓиоски има 83 години, роден е во село Бешиште, а до пензионирањето работи како професор по географија.

– Некако уште од мал ја засакав географијата. Ми беше интересно да ги проучувам географските карти, а се разбира и глобусот. Секогаш кај мене тие будеа чувства на непознатост и желба да се знае повеќе за многуте земји, држави, главни градови, реки и планини на планетата, – вели професорот во пензија Ѓорѓиоски.

Најпрво бил наставник во родното село, ги учел тогаш многуте деца не само од Бешиште, ами и од соседните населени мариовски села. Учителствувал во соседното Полчиште, па во Дебреште и на крај во Прилеп во основното училиште „Блаже Конески".

– Тогаш беше друго, сите не интересираа податоците што ни ги кажуваа професорите. Сега е друго. Не знам, не тврдам ама сигурно се заборавени географските големи карти, атласите за учениците, а за глобус речиси како и да не се знае. Сега сите ученици научуваат за земјите од мобилните телефони. Можеби и затоа се предлага овој предмет да не се изучува во основните и средните училишта, – додава професорот Ѓорѓиоски.

Разговорот го префрливме на тема пчеларството со кое како што ни кажа Ѓорѓиоски со овој „занает" се занимавале и неговите предци, татко му, тој, а сега и неговиот син.

– Моите го сакале пчеларството. Уште многу рано дедовците и прадедовците имале „улишта", се разбира, тогаш под плетени од прачки кошари. Секоја година моето семејство произведува многу мед. Дел продаваме на големо, а дел и на пазарот во градот. Сега пчелите не се во Мариово. Сандаците, нашите 120 пчелни семејства ги донесовме во Тополчанскиот крај, таму се на „паша". Мариово беше убаво за „паша" за пчелите кога имаше жито, расадници, дрвја, а сега со заминувањето на жителите сè се намали. Само минатата година произведовме 700–800 килограми убав природен, без марифетлаци мед. Ова марифетлаци го велам, зашто многу производители на мед користат и други начини за да имаат и дадат што повеќе мед. Треба да се знае дека само природниот и со љубов произведен мед е лековит и отсекогаш се користел против секакви болести, – додава нашиот соговорник Ѓорѓиоски.

К. Р.

IN MEMORIAM

Ѓорѓи Заринскиво здружението на Воените пензионери дојде како офицер со висок чин, полковник. Препознатлив по своите активности и организаторски способности беше избран за член на Извршниот Одбор на здружението на Воените пензионери, а подоцна и за Претседател на здружението.

Исто така, Зарински беше член и на Извршниот одбор и на Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Како активен член на највисоките органи на неговото здружение и на Сојузот, секогаш се залагаше за подобар живот на припадниците на третата животна доба.

Зарински беше чесен, трудољубив и скромен човек и добар пријател и другар. Како таков ќе биде запаметен. Нека му е вечен споменот.

СЗПМ