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

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 14.15 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 ТЕРМИНОТ НА ЕМИТУВАЊЕ НА ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ МЕНУВА И НЕ Е ПОСТОЈАН ОД ПРОГРАМСКИ ПРИЧИНИ НА МТВ

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

26 јуни 2026 година
број 212

Година XIX Излегува еднаш месечно
www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk СЗПМ тел. 02 3223 710
ISSN 1857-7660

80 години **пензионерско организирање**

СВЕЧЕНО ПУШТЕН ВО РАБОТА ДОМОТ ЗА СТАРИ ЛИЦА „ОАЗА“ ВО ОПШТИНА ИЛИНДЕН

➡ стр. 5

НА ОТВОРЕНАТА ТЕЛЕФОНСКА ЛИНИЈА ВО СЗПМ 02 3223-710 ПЕНЗИОНЕРИТЕ БАРААТ ИНФОРМАЦИИ

➡ стр. 5

16-та републичка ревија на песни, музика и игри 2026

РЕВИИТЕ НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ ПОКАЖУВААТ КОЛКУ СМЕ ГОРДИ НА СВОЈОТ КУЛТУРЕН ИДЕНТИТЕТ

➡ стр. 3, 8 и 9

Учество на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија на настанот „Ден на меѓугенерациски соживот“ во Љубљана

➡ стр. 5

Одржани 30-ти регионални пензионерски спортски натпревари 2026 во 8 региони

➡ стр. 2 и 14

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 6
ЧЕСТВУВАЊЕ ПО ПОВОД ПОГИБИЕТО НА КОСТА СОЛЕВ РАЦИН стр. 7
ФОЛКЛОРОТ Е ПОТПОРА НА НАШИОТ ОПСТАНОК стр.8 и 9
ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ШУТО ОРИЗАРИ стр. 10
ЗГОЛЕМУВАЊЕ НА ПРОВИЗИИТЕ ЗА ВЛЕГУВАЊЕ ВО МИНУС стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
СОВЕТИ ЗА ЗДРАВЈЕ стр. 13
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

23 јули 2026 - Прилог за пензионери во „Коха“

31 јули 2026 „Пензионер плус“

ПЕНЗИОНЕР плус

30-ти регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП КОЧАНИ, ОСМИ РЕГИОН

ЗП Кочани е севкупен победник со освоени 12 први места

Триесеттите регионални спортски игри на пензионерите од источниот дел на државата, се одржаа на 28 мај 2026 година, на Градскиот стадион „Никола Мантов“ во Кочани, со учество на пензионерите од ЗП Берово, ЗП Делчево, ЗП Македонска Каменица, ЗП Пехчево и ЗП Виница. Домаќин беше ЗП Кочани, кое ги презеде сите организациски активности за успешно натпреварување меѓу спортистите од третата доба.

– Здружението на пензионери Кочани се потруди сите учесници на 30–тите регионални спортски игри на пензионерите да имаат одлични и еднакви услови за да ги постигнат своите најдобри резултати. Им посакувам успех на натпреварите. По натпреварувањата следува заедничко дружење, со цел да продолжиме да ја негуваме меѓусебната соработка, – изјави претседателката на ЗП Кочани, Јелица Зафирова.

На пензионерите спортисти од шесте здруженија на исток им се обрати и Менка Темелковска од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, која им посака фер и спортски натпревари, нагласувајќи го значењето на спортските активности за пензионерите.

Во името на градот домаќин, односно Општина Кочани, на присутните им се обрати Голубинка Георгиевска, која ја истакна плодната и успешна соработка на општината со здружението на пензионери, а на гостите им посака убаво да се чувствуваат во Кочани.

Севкупен победник на 30–тите регионални спортски игри на пензионерите од источниот дел на државата е ЗП Кочани, кое од 17 можни, освои 12 први места, три први места освои ЗП Делчево, а по две први места освоија Виница и Македонска Каменица.

Инаку, победниците на регионалните натпревари практично се квалификуваа за републичките спортски натпревари, кои традиционално се одржуваат во месец септември.

Лазо Димитров

ЗП КАВАДАРЦИ, ПЕТТИ РЕГИОН

Потврден спортскиот дух на пензионерите

На 9 јуни 2026 година ЗП Кавадарци беше домаќин на 30–тите регионални спортски натпревари на шестиот регион во организација на СЗПМ. Во овој регион спаѓаат ЗП од Велес, Неготино, Демир Капија, Валандово, Богданци, Дојран, Гевгелија и Кавадарци.

Прв се обрати и им посака добредојде на учесниците претседателот на ЗП Кавадарци, Горан Ѓелов кој рече: „Огромно задоволство ми е што денес ЗП од Кавадарци е домаќин на регионалните спортски натпревари на пензионерите од шестиот регион. Голема чест ми е да стојам пред вас кои сте вистински пример дека годините се само број, а младоста е состојба на духот. Денеска не сме тука само за медали, туку и да го прославиме нашето пријателство. Вашата желба за дружење и активен живот е инспирација за сите помлади категории. Покажете го вашиот натпреварувачки дух, но пред сè, уживајте во секој момент и имајте убав престој во нашиот град.“

Од името на СЗПМ и на Претседателката Станка Трајкова, пред присутните се обрати Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ. Таа упати поздрав до сите пензионери од Кавадарци како домаќини и им посака пријатен престој на сите учесници. Таа напомна дека ЗП Кавадарци се вбројува како активно здружение со над 7 000 пензионери. Ја нагласи и корисноста на физичката активност и спортувањето за луѓето од третата доба. Посакувајќи им добри резултати на учесниците и добра забава, ги прогласи 30. регионални спортски натпревари од шестиот регион за отворени.

Спортските натпревари се одвиваа во 10 дисциплини. Факт е дека сите спортисти од здруженијата дадоа сè од себе да бидат најдобри. Потврда за тоа се постигнатите резултати така што сите здруженија освоија по повеќе награди и со тоа ја потврдија својата активност и љубов кон спортот. После натпреварите дружењето продолжи со забава, каде што беа соопштени постигнатите резултати и доделени благодарници за освоените први, втори и трети места во сите категории. Добиените резултати ќе им овозможат учество на спортистите пензионери и на републичките пензионерски спортски натпревари, каде што ќе ги одмерат силите пензионерите од сите здруженија од државата.

Л. Илиева

ЗП КУМАНОВО, ШЕСТИ РЕГИОН

Спортување и другарување на висина

Под покровителство на СЗПМ, на 7 јуни годинава ЗП Куманово беше домаќин на 30–тите регионални спортски пензионерски игри од шестиот регион. Учесници беа од здруженијата Пробиштип, Кратово, Крива Паланка, Злетово и ЗП Куманово. На платото пред СОУ „Наце Буѓони“, пензионерите спортисти беа топло пречекани од домаќините. Присутните на манифестацијата најпрвин ги поздрави потпретседателот на ЗП Куманово Миле Спасовски, кој им посака добредојде и изрази задоволство што во годината кога се одбележува 80 години пензионерско постоење ЗП Куманово е домаќин на овие натпревари. Следуваа поздрави и од претставникот на Секторот за спорт, култура и социјална заштита при локалната самоуправа, Дејан Стојановски, кој пријатно беше изненаден од одзивот и од колоритноста на спортските униформи и посака на оваа манифестација да победат најдобрите. Честа да ги отвори игрите и да ги пренесе поздравите од Претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова му припадна на Претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов. Тој посакувајќи им добро здравје на пензионерите, подвлече дека спортските игри треба да се одржат во ферплеј атмосфера и достојно да ги презентираат своите здруженија. Тој ги прогласи 30–тите регионални спортски средби за отворени.

Следуваше и информација од претседателката на Комисијата за спорт при ЗП Куманово Николина Михајлова, која го презентираше распоредот на дисциплините. Натпреварите се одвиваа под будното око на судиите определени од Сојузот и треба да се истакне дека немаше ниту еден приговор од натпреварувачите.

Резултатите ги сумираше Комисијата за спортските натпревари при СЗПМ, а за освоени први места информираше координаторот Љубица Кузмановска. Во завршниот дел на сите претседатели учесници на игрите им беа поделени благодарници. Следуваше и доделување дипломи за освоени први места на најуспешните спортисти. По седум први места освоија ЗП Куманово и ЗП Пробиштип, ЗП Кратово има три први места, а по едно место им припадна на ЗП Злетово и ЗП Крива Паланка.

Водителката Јасмина Тодоровска им посака на учесниците од овој регион, кои ќе учествуваат на Републичките спортски игри, многу победи и успеси и спортска среќа на претстојниот државен натпревар. По завршување на манифестацијата, пензионерите продолжија со песна, оро и заедничка веселба.

Ј. Тодоровска

ЗП ПРИЛЕП, ТРЕТ РЕГИОН

Најдобри домаќините

На 4 јуни 2026 година во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во Прилеп се одржаа регионалните спортски пензионерски натпревари, на кои зедоа учество здруженијата од Битола, Крушево, Демир Хисар и секако домаќинот Прилеп.

Посакувајќи им спортски успех со желба се да се одигра во духот на доброто дружење на пензионерите, ги поздрави претседателот на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски. Им посака спортска среќа и, секако, да победат најдобрите. Спортските регионални пензионерски натпревари за отворени ги прогласи претседателот на Собранието на СЗПМ, Добре Иванов.

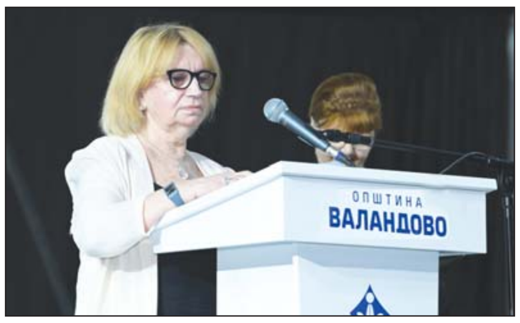
Спортистите пензионери се натпреваруваа во 10 дисциплини, во женска и во машка конкуренција. Еден дел од натпреварите се одржаа во Паркот на Револуцијата, салонските натпревари се одржаа во клубот на ЗП Прилеп, а стрелаштво во просториите на огранокот Рид 2. Со десет освоени први места најдобри беа домаќините, со 6 први места беа битолските пензионери, со 2 беа пензионерите од Демир Хисар и со едно освоено прво место беа ресенските пензионери. По дисциплини најдобри резултати покажаа: во пикадо најдобри беа пензионерите од ЗП Битола, а пензионерките од ЗП Прилеп. Во табла мажи од ЗП Битола беа најдобри, табла жени од Прилеп. Скок од место, мажи, првото место го освоија пензионерите од Демир Хисар. Трчање на 80 метри најбрзи беа атлетичарите од ЗП Битола, а на 60 метри жени од ЗП Прилеп. ЗП Прилеп беше најдобар во фрлање на ѓулето во машка и во женска конкуренција. Во слободно фрлање на кош најдобри беа пензионерите од ЗП Ресен, а и екипата на пензионерките од Прилеп. Шах мажи ЗП Прилеп, а во женска конкуренција ЗП Битола. Гаѓање со воздушна пушка, најдобри беа жените на ЗП Прилеп, а од ЗП Битола најдобри беа пензионерите. Домино жените од Прилеп, а мажите од Демир Хисар.

По доделувањето на дипломите оваа регионална пензионерска средба продолжи со заедничка музичка веселба и големо пензионерско оро.

К. Ристески

Ревиите на песни, музика и игри покажуваат колку сме горди на својот културен идентитет

На 10 јуни во Валандово, градот на калинките и на леандрите, се одржа 16-тата републичка ревија на песни, музика и игри, една од најмасовните активности во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, која секоја година пензионерите ја очекуваат со нетрпение. На ревијата и претходеа 8 регионални ревии на песни, музика и игри кои се одржаа во 8 градови каде што домаќини беа здруженијата на пензионери: Виница, Тафталиџе, Кисела Вода и Центар од Скопје, Пробиштип, Демир Капија, Прилеп и Вевчани.



Според Комисијата за културно-забавен живот на Сојузот, на Организациониот одбор на ревиите и селекторот на 8-те регионални ревии на песни, музика и игри може да се рече дека сите здруженија биле добри, но сепак заради времетраењето на настанот и одредени критериуми вградени во Правилникот за одржување на ревиите на песни, музика и игри, беа одбрани 26 здруженија од 53, членки на СЗПМ, односно на Републичката ревија во Валандово настапија 436 пензионери фолклористи.

Според сценариото најнапред беше интонирана химната на РС Македонија, а потоа присутните ги поздрави и им се обрати Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, која меѓу другото рече:

– Почитувани пензионери, почитувани пријатели, почитувани гости, дами и господа! Денес се наоѓаме во Валандово, град кој ширум ги отвори вратите за нас пензионерите, град кој потекнува уште од античкото време, град кој бил нарекуван Микро, односно мал Цариград, град на цвеќињата и калинката, град препознатлив по Валандовскиот фестивал кој датира од 1985 година.

Посебен поздрав упатувам до Миро Георгиевски, светски познат карикатурист, кој повеќе години соработува со Сојузот и неговите карикатури се објавуваат во весникот „Пензионер плус“. Тој нѐ удостои со своето присуство и денес е овде меѓу нас.

Го поздравувам градоначалникот на Општина Валандово, Ѓоко Камчев, кој покажа максимално разбирање и ни го отстапи овој простор за нас пензионерите да ја одржиме Републичката ревија на песни, музика и игри 2026 година, како и претседателката на ЗП Валандово Горица Михајлова, бидејќи ова Здружение е во улога на домаќин на Републичката ревија.

Почитувани пријатели, денешната 16-та републичка ревија на песни, музика и игри се одвива во светлото на јубилејната 2026 година во која одбележуваме 80 години од пензионерското организирање. Регионалните фолклорни ревии и оваа Републичката ревија несомнено ги поврзуваат пензионерите од еднио до другиот крај од нашата држава, и дека пензионерите ја имаат мисијата зачувување на нашиот национален фолклор од заборав, бидејќи секој чекор во орото пренесува порака, верувања и обичаи кои се пренесуваат од колено на колено.

Почитувани, во нашите песни и ора е вткаена душата на сите кои живеат на овие простори, а нашите ревии на песни, музика и игри покажуваат колку човекот е силен кога го брани својот културен идентитет, идентитетот на соседот, на другарот, на пријателот од својот град, па ако сакате и на своето здружение.

Тие се катарза, прочистување на душата и ослободување на потиснатите чувства.

Песната и музиката се „чудо“ кое комуницира со човекот и допира до најдлабоките чувства. Тие се запис на вистинските човечки емоции. Веродостојноста на оваа мудра мисла денес ќе ја почувствуваме сите гледајќи ги настапите.

Почитувани пријатели, сега од еден друг агол ќе речам дека ревиите на песни, музика и игри имаат значајна улога и во создавање на синергија која е ефикасна во борбата против стресот и анксиозноста, бидејќи промовираат убави чувства, а физичката димензија на орото има уникатни придобивки во ублажување на притисокот и градење на издржливоста, наспроти животните подеми и падови.

Почитувани, уште малку внимание и дозволете ми да речам дека многу пати ми го поставуваат прашањето: „Дали ние личиме на ЕУ?“ Во делот на пензионерското организирање мојот одговор е „ДА“ затоа што ние повторно и повторно ќе покажуваме дека сме држава со култура, а без култура нема модерна држава! Во тоа помага со својата грижа и државата. Но, исто така одговорот продолжува и во друга насока важна за пензионерите, а тоа е дека за нас се грижи и државата.

Денес, на оваа сцена ќе се запее македонска, албанска, влашка, ромска песна. Ќе се пее за младоста, за староста, среќата, љубовта, за животот и не случајно се вели дека староста е привилегија што ја нема секој, додека најголемиот драмски автор на светот Вилијам Шекспир рекол: „Силата и убавината се одлики на младоста, додека разумноста е цвет на староста“. На крајот ги охрабрувам учесниците да го покажат најдоброто и да ја направат оваа ревија незаборавна.

За отворена ја прогласувам 16-тата републичка ревија на песни, музика и игри, на 10 јуни 2026 година, одржана во Валандово.

Потоа присутните ги поздрави градоначалникот на Валандово Ѓоко Камчев, кој им посака добредојде на сите и воедно вети дека највозрасните граѓани на Валандово, пензионерите, секогаш ќе ја имаат поддршката на општината и неговата лична, во нивните активности. Присутните ги поздрави и претседателката на ЗП Валандово Горица Михајлова, во име на здружението домаќин на Републичката ревија.

Се заредија песни, ора, обичаи. Се слушнаа и зурли, тапани и нежни звуци на виолината и разиграни звуци на басот и хармониката. Заедништвото и меѓусебната почит ја покажаа здруженијата Чаир, Гостивар и Тетово кои заиграа и запеаја на албански и на македонски јазик, како и ЗП Крушево на македонски и на влашки. Две најдобри здруженија ќе ја претставуваат нашата држава и нашиот Сојуз на меѓународниот фестивал на трета доба во Љубљана.

На крајот претседателот на Собранието на Сојузот Добре Иванов им додели благодарници на светски познатиот карикатурист Миро Георгиевски и на градоначалникот на Валандово Ѓоко Камчев, како и на сите 26 здруженија, учесници на ревијата.

К. С. Андонова

ЗП БИТОЛА

Свечена прослава на 80-годишен јубилеј

Здружението на пензионери од Битола со свечена академија во големата сала на Народниот театар во Битола, одбележа 80 години од пензионерското организирање. На свеченоста присуствуваа претставници на раководните тела, на комисиите и други членови на Здружението од Битола, претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова, гости од збратимените здруженија од Македонија и Врање, Србија, заменик-градоначалничката на Општина Битола, Марина Крстиќ, како и градоначалниците на Новаци и Могила, Стевче Стевановски и Драганчо Саботковски и други гости.

По повод јубилејот беше промовирано и новото монографско издание „80 години достоинство, искуство и заедништво“ во кое на стотина страници објавени се многубројни фотографии во боја, архивски податоци и информации за активностите на Здружението на пензионери од Битола во периодот од 1946 до 2026 година, поврзани со пензионерското организирање.

На свечената академија претседателката Даница Петличкова им врачи благодарници на заслужни членови, соработници, поддржувачи и други и им посака Здружението во ваква солидна кондиција и голема активност на членовите, за 20 години да прослави и еден век постоење.

Даница Петличкова

HALKBANK
ПРВА
ФИНАНСИСКА
ЛЕКЦИЈА ЗА ДЕЦА
Штедат совесно, плаќаат
одговорно и растат безгрижно!
БУКВАР НА ХАЛКИ
ВАЖНИ СЕ ДЕЦАТА

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

МЕЃУНАРОДНА СОРАБОТКА НА СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Учество на Сојузот на настанот „Ден на меѓугенерациски соживот“ во Љубљана

На 3 јуни 2026 година, во Љубљана, Р Словенија се одржа Ден на меѓугенерациски соживот. На настанот присуствуваше и делегација од Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, во рамките на меѓународната соработка меѓу Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) и Сојузот на пензионерите на Словенија (ЗДУС), во состав: Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и претседателката на ЗП Битола Даница Петличкова. Манифестацијата беше со меѓународен карактер, бидејќи присуствуваа сојузи од Австрија, Хрватска, Унгарија, Словенија, сите членки на ЕУ и РС Македонија која не е членка.

Денот на меѓугенерациско коегзистирање и оваа 2026 година е централен настан на Сојузот на пензионери на Словенија (ЗДУС), а наменет е да ги поврзе генерациите, да го зајакне вклучувањето на старите лица и да промовира меѓусебно разбирање и соработка. Со настанот, се привлекува вниманието на општеството кон важноста на активното стареење, се кршат стереотипите за возраста и се зајакнува почитувачкиот и позитивен став кон постарите лица во општеството.

– Денешното општество често ги слави младоста, убавината и успехот, иако пензионерите имаат богатство од спомени, искуства и мудрост. Ние не сме само минато, туку важен дел од сегашноста. Сакаме прифаќање и почитување. Ви благодариме што ја препознавате нашата вредност, – рече по повод настанот Зденка Јан, претседателка на Сојузот на пензионери на Словенија (ЗДУС).

Во рамките на овој настан се одржаа повеќе активности. Беа одржани работилници, сликарски изложби, поетски читања, спортски натпревари, тркалезни маси и друго. Една од тие тркалезни маси беше и „Долгорочна нега – предизвици од областа и патот кон подобрувања“.

На Денот на меѓугенерациското коегзистирање свое излагање имав и јас. Еве го моето излагање:

– Почитувани присутни, Ве поздравувам од Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија кој брои 348 000 пензионери по сите видови на пензии, и околу 300 000 пензионери вклучени во пензионерското осигурување, зачленети во 53 здруженија на пензионери, која е најголемата, невладина, мултинационална граѓанска асоцијација во Македонија. Декларацијата за меѓугенерациската соработка која беше донесена 2025 година, на Денот на меѓугенерацискиот соживот, тука во Љубљана, позитивно одекна меѓу пензионерите во Македонија, бидејќи се пренесе основната синтагма на настанот и на декларацијата **„Ништо за нас, без нас“** што значи дека не сакаме да бидеме само набљудувачи на промените што

се случуваат, туку сакаме третман и почит како важни актери во процесите кои се однесуваат на пензионерската популација.

Почитувани, на кратко ќе Ве информирам дека од минатата година до сега има извесни поместувања во позитивна насока. Имено, во изминатиот период бевме вклучени во постапката на јавната расправа по Законот за здруженија и фондации, доставивме предлози за пензиската реформа до работната група на Владата, каде што посебен акцент се даде на институтот за усогласување на пензиите, финансиската одржливост на пензискиот систем, како и која е висината на пензиите, односно ануитетите што се остваруваат во Вториот столб како задолжително капитално финансирано пензиско осигурување.

Изминатиот период бевме вклучени и во постапката на донесување на Законот за работно ангажирање на лица меѓу кои и пензионерите, каде што беше предложено и усвоено за време на ангажирањето да им се исплатува пензијата, но пензионерите бараат и кога ќе засноваат класичен работен однос да може да им се исплатува дел од пензијата или целата пензија.

Претставник од пензионерите се вклучи и во донесување стратегија за безбедност на сообраќајот на патиштата во Република Северна Македонија, а пред извесно време од Сојузот се бараа инклузивни активности во подготвување Правилник за вонинституционална социјална заштита на старите лица.

На крајот би рекла дека позитивен инпут од минатогодишната средба на нашето присуство на Денот на меѓугенерацискиот соживот произлезе потребата дека меѓугенерацискиот соживот треба да продолжи во сите сегменти од животот на возрасното лице, бидејќи како имаме проактивни активности, го креваме гласот и бараме достоинствен живот и треба да очекуваме и поместувања во позитивна насока.

Пензионерите повикуваат на промени во меѓугенерациската поврзаност и соживот бидејќи тие не се само статистичка бројка, туку се глас, мудрост и искуство. Треба да сознаат младите дека нема модерна држава без достоинствен живот на возрасните. Со упорност и аргументи ќе најдеме начин државните органи да ги принудиме непосредно да го слушаат нашето мислење.

На крајот, Ве информирам дека на 22 април 2026 година, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија одбележа голем јубилеј – 80 години постоење на пензионерското организирање со благодарност што тоа го започнале нашите некогашни колеги ентузијасти. Денес, ние како генерација треба да продолжиме по тој пат и да го унапредуваме пензионерското организирање каде што пензионерите се свои на своето, но и треба да бидат и во симбиоза со помладите генерации.

Станка Трајкова, Претседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија

Свечено пуштен во работа Домот за стари лица „Оаза“ во Општина Илинден

Во присуство на премиерот Христијан Мицкоски, на 14 јуни 2026 година, свечено беше пуштен во употреба Домот за стари лица „Оаза“ на компанијата „Адора“, кој се наоѓа во Општина Илинден. Обраќајќи се пред присутните, премиерот Мицкоски истакна дека стануваа збор за значајна приватна инвестиција која придонесува за подобрување на услугите и на квалитетот на живот на граѓаните. Тој упати честитки до инвеститорот и сопственикот на домот, нагласувајќи дека вложувањата во вакви проекти претставуваат пример за општествено одговорно претприемништво и при тоа рече:

– Наша цел и задача како Влада е да поддржуваме приватни иницијативи, посебно кога тие иницијативи имаат цел да го олеснат животот, да бидат додадена вредност и да го зголемат квалитетот на животот на нашите сограѓани. За мене луѓето коишто влегуваат во вакви инвестиции се во суштина најголемите патриоти бидејќи обезбедуваат едно работно место повеќе, една плата повеќе во месецот, така што ние како Влада секогаш ќе бидеме на страната на бизнисот што секогаш се труди да направи повеќе – рече меѓу другото премиерот Мицкоски.

Одговарајќи на новинарско прашање премиерот додаде дека во изградба се два нови државни пензионерски домови, а во иднина во рамки на приоритетите ќе се продолжи во таа насока. Ова пензионерите со нетрпение го бараат и очекуваат.

На присутните многу емотивно со одбрани зборови им се обрати и сопственикот и инвеститорот на комплексот, Ванчо Чифлиганец.

На отворањето се обрати и градоначалникот на Општина Илинден Александар Георгиевски кој вети поддршка на работата на домот, а беа присутни и голем број видни гости.

Домот „Оаза“ е приватна институција и претставува најсовремен и најголем дом за стари

лица во регионот, со капацитет од 150 корисници, а во првата фаза се започнува со 64 корисници. Домот нуди концепт на функционирање во кој грижата за повозрасните не подразбира само сместување, туку целосен систем на здравствена, социјална и психофизичка поддршка, достоинствен живот и активно секојдневие. Во состав на „Оаза“ функционира сопствена амбуланта, амбулантно возило, најсовремено опремена сала за физикална терапија, простор за дружење на корисниците, посетителите и нивните семејства. Комплексот е проектиран според европски концепти и искуства стекнати преку посети на установи во Италија и Швајцарија. Комплексот се простира на околу 8 000 m², над 3 000 m² се со зелени површини, кои создаваат мирна и пријатна средина за живот, движење и социјализација. Сместувачките капацитети и негата се целосно приспособени за корисници со различен степен на зависност и на здравствени состојби, со можност за краткотраен и долготраен престој. Воедно, предвиден е и посебен оддел за лица со деменција, каде што се обезбедува специјализирана нега и поддршка преку терапевтска средина наменета за сетилна стимулација и релаксација, која

вклучува музикотерапија, ароматерапија. ПУСЗ „Оаза“ е проект на Адора Бизнис Групацијата, компанија која 24 години успешно дејствува во државата и регионот, а со овој проект ја заокружува својата работа со силна социјална и хумана димензија и домот не се гледа како класичен бизнис-проект, туку како искрен придонес и враќање кон заедницата, современ дом создаден со цел да обезбеди достоинствена грижа, сигурност и подобар квалитет на живот за повозрасните лица. Престојот во „Оаза“ носи сигурност и спокој за семејствата, со уверување дека нивните најблиски ќе ја добијат најдобрата можна грижа, внимание и целосна поддршка во секојдневниот живот.

Калина С. Андонова

На отворената телефонска линија во СЗПМ 02 3223-710 пензионерите бараат информации

Во Сојузот на здруженијата на пензионерите постои отворена телефонска линија во вторник и четврток, од 10 до 12 часот, на која пензионерите поставуваат прашања и добиваат одговори. Во последно време, меѓу другото се поставуваат и прашања за старските и пензионерските домови во земјата, а особено во Скопје, бидејќи голем број пензионери и возрасни луѓе живеат сами, а децата им се надвор.

Се интересираат за условите во домовите, кои документи се потребни, каде има слободни места и друго. Покрај забелешката дека приватните старски домови се доста скапи, бараат државата да ги субвенционира, особено оние со ниски пензии, како и да гради пензионерски и старски домови. Исто така, многумина се заинтересирани и за помош во нивниот дом, односно за вонинституционално згрижување, кое го има во некои градови како пилот-проекти.

Пензионерите кои се јавуваат бараат да се оформи некаква бесплатна форма, особено за склучување договор за подарување и договор за доживотно издржување.

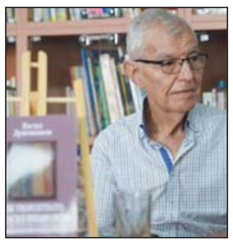
Прашуваат за болести и бараат информации на кои СЗПМ се труди да им одговори.

СЗПМ

Промовирана монографијата „Кон творештвото на Васил Тоциновски“ од Васил Дрвошанов

„Задоволство е да се истражува делото на Тоциновски. Тој е велешки бренд во Македонија. Тоциновски е европски автор, а наш човек. Ние не почитуваме вредности. Неговото дело треба да се почитува дека е многу слоевито, со различен жанр, со различни теми. Неговиот интерес е за автори од втората половина на 19. век и првата половина на 20. век. Но, се осврнува и на автори од подоцнежниот период. Тој е дводомен автор, бидејќи пишува за хрватски автори и на хрватски јазик. За македонската книжевност е ненадминат автор но и најпродуктивен во неговата област – книжевноста и културата“, кажа авторот на монографијата Васил Дрвошанов.

Авторот низ 24 студии на 420 страници го прикажува релевантното во литературата за научната историја. За значењето и вредноста на делото говореше промоторот Мишо Китаноски, осврнувајќи се на богатото творештво



и трајниот белег што Тоциновски го остава во македонската книжевност и култура.

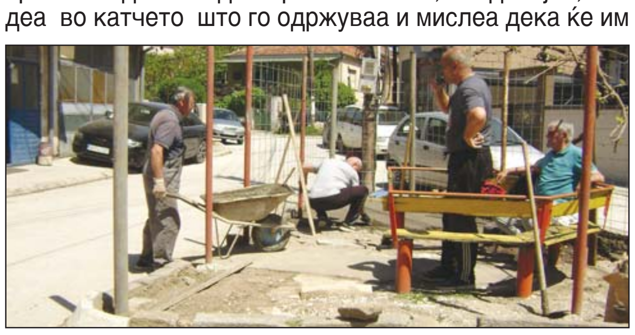
„Мојата најголема љубов и предизвик се дводомните автори. Низ историската димензија, се поставува прашањето дали секој заслужува да има држава. Одговорот е само тој 'кој ја пролеал сопствената крв, заслужува држава'. А Македонија пролеала многу крв за својата слобода и иднина“, рече Тоциновски за неговиот предизвик во истражувањето на значајните македонски литературни творци. Тој годинава полни 80 години.

П. Печков

ЗП ПРИЛЕП - АКЦИЈА ЗА ПРИМЕР

Граѓаните, повеќето пензионери направија катче за маалски муабетења

По она што им се случи во текот на повеќе ноќи на жителите од околните куќи кај малото нивно собиралиште, тука пред работилницата на мајстор Гоце Мајката кај „Воденички камења“, кога на повеќе наврати млади и неодговорни момчиња, а и девојки, седеа во катчето што го одржуваа и мислеа дека ќе им



служи и ним за средби и разговори, Миле, Тале, Рубин, Иле, Петре и уште неколкумина од ова маало, одлучија да го уредат повторно разурнатото собиралиште.

Решија и одговорно го уредија, а како што велат и во иднина ова нивно, маалско собиралиште, ќе го доуредат и ќе го направат место за размена на мислења, муабетења и други маалски активности при што ќе се договараат и за одржување на културни и други настани. Тие, самоиницијативно, со доброволна работа и се разбира, со средства од своите џебови го уредија нивното, маало, но дотогаш добро за маалски договарања, разрушено катче од неодговорните млади луѓе што тука се пијанчеа, и се караа меѓу себе. Возрасните, речиси сите се пензионери, им покажаа на младите дека собиралиштето (уреденото катче) ќе можат да го користат и тие, се разбира ако бидат примерни и одговорни и им дадоа пример како треба да се однесуваат одговорно во иднина. Тие, како што велат, планираат да го покријат, уредат, така што ќе можат да го користат и при дождливо време, а за навечер планираат да постават и фотоволтаични сончеви светла и камери за секој случај. Очекуваат по нивниот пример и во другите маала граѓаните да направат вакви и слични, или дури и поубави маалски паркови. Се планира да се одржуваат не само средби и маалски муабетења, туку и музички, драмски и други културни приредби.

К. Р.

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Реализирани активности

Покрај одбележувањето на празникот „Свети Кирил и Методиј“ – Денот на сесловенските просветители, Здружението на пензионери имаше одбележување и на другите значајни историски датуми. Така по повод загинувањето на Вера Јоциќ, делегација предводена од претседателот на Здружението на пензионери Трајче Давидовски, кој воедно е и секретар на продолжувачите на Сојузот на борците на Крива Паланка, положи свежо цвеќе, а со тоа и ѝ оддаде почит за херојската борба за слободата на својата татковина.

Истата делегација учествуваше и на оддавање почит на загинатите бранители во 2001 година, пред бистата која се наоѓа пред ОВР Крива Паланка. Ова чествување беше во организација на Министерството за внатрешни работи и на бранителите 2001–2015 година.

Исто така, делегацијата положи свежо цвеќе пред бистата на Дурачка Река, која се наоѓа во училишниот двор на подрачното училиште Свети Јоаким Крчовски. На истата се испишани имињата на паднатите борци за слобода од истоимено подрачје.

Делегацијата положи свежо цвеќе и воедно оддаде почит и на загинатите борци, испишани на бистата, во подрачното училиште во местото Жидилово. Достојно на еден симболичен начин им оддадоа почит што ги дадоа своите животи за слободата која ние денес ја уживаме.

ЗП Крива Паланка и Ранковце организираше и еднодневна екскурзија со посета на градот Лесковац и Врањска Бања, Р Србија. Екскурзијата се реализира на барање на повеќе заинтересирани пензионери.

Кога пристигнаа во Лесковац имаше панорамско разгледување на градот, дружење, а го искористија и времето за ручек во рестораните и дегустираа лесковачка скара. По ручекот, следна дестинација беше посета на Врањска Бања, а пензионерите се интересираа за болестите коишто ги лекува бањата. Некои уживаа во убавините во паркот што природата ги дарувала, а некои, пак, во дружба го испија попладневното кафе.

Ова беше уште еден незаборавен ден исполнет со пријателско дружење за кое долго, долго ќе раскажуваат.

Б. Стојчевска

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

Екскурзија која долго ќе се памети

На 4 јуни 2026 година, стотина пензионери од ЗП Македонски Брод тргнаа да ја реализираат најдолгата и за нив најубавата екскурзија. Пристигнувањето на Стража со „Мекиците на Стража“, а и со бакрданикот и киселото млеко во Трници се почувствува убавото расположение.

Најголеми импресии пензионерите понесоа од посетата на Бигорскиот манастир „Св. Јован Крстител“ и манастирот во Рајчица „Св. Ѓорѓи Победоносец“ во близината на Дебар. Таму тие се запознаа со историјатот и уметничките дела на македонските мајстори и уметници, со начинот на изработката на иконостасот и на уникатните митри за владиците. Расположени и со песна патот го продолжија за Вевчани. Долгите вевчански прошетки и заедничкиот ручек беа за паметење. Струга беше крајната дестинација. Со струшкото кафе покрај реката Дрим се заокружи екскурзијата. Враќањето во Македонски Брод беше со раскажување и нижење впечатоци од оваа екскурзија која долго ќе се памети.

Р. Савев

ЗП СТРУГА

Избран нов претседател на Собранието и на Извршниот одбор

ЗП Струга на одржаната вонредна седница на Собранието, со сите процедурални протоколи, со јавно гласање, за нов претседател на Собранието и на Извршниот одбор при ЗП Струга, избран е Минир Мамуди, кој досега ја извршуваше функцијата потпретседател на Извршниот одбор на Здружението.

Минир Мамуди е пензиониран наставник и долгогодишен заменик–директор во своето село Делогожда, кој доаѓа од руралниот огранок на Драслајца.

Минир доаѓа како вонреден претседател, по ненадејната смрт на претседателот Милорад Трпоски, кој долги години го водеше Здружението, а почина на работното место, веднаш по одржувањето на редовното годишно отчетно Собрание.

Оваа функција Минир Мамуди ќе ја извршува до денот на новите редовни избори во 2027 година.

Стојан Кукунешоски

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Едукативна екскурзија

Здружението на пензионери Свети Николе, за своите членови организираше едукативна екскурзија до Ниш, Р Србија. Најпрво ја посетија Нишката тврдина која е белег на градот. Старите цврсти

високи порти и бедеми на тврдината се вбројуваат во најубавите и најсочуваните споменици на Балканот. Тврдината обилува со многубројни остатоци и експонати од бурната нишка историја. Стамбол капијата е симбол на тврдината, потоа амамот, складиште на оружје, а денес е изложбен и простор галерија на современата ликовна уметност. Тука е и Бали–беговата џамија, симбол на исламската архитектура и е единствена зачувана џамија во тврдината. Пензионерите се восхитуваа и на многуте споменици во тврдината, изградени низ вековите.

Ниш е трет град по големина во Р Србија, основан од Келтите во третиот век пр. н. е. низ кој тече реката Нишава, по која и го добил името. Градот и реката никогаш не го смениле името, а нивното значење останало исто. Ниш е ризница на историски артефакти, во себе содржи многубројни историски, културни и архитектонски тајни. Еден од најпознатите стари урбани делови изграден во 18–тиот век е Казанџиско сокаче. Ниш е најважен културен центар во југоисточна Србија. Во него се родени голем број личности значајни за историја на градот, како и за Републиката.

Покрај прошетката и запознавањето на Ниш, пензионерите уживаа и во убавините на Нишка Бања, природно и климатско лекувалиште за кардиоваскуларни и ревматични заболувања. Пензионерите убаво се чувствуваа, некои првпат се сретнаа со овие културни вредности и со оваа историска ризница на Ниш, а доживувањата ќе останат убави спомени.

В. Петрушева

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Активности, но хуманоста пред сè

Оваа година, како и секоја, на 20 и 21 мај се славеше празникот Св. Спас кој е патронен празник на градот. По тој повод имаше повеќе активности и манифестации. Големо внимание привлече хуманитарната акција на Активот на пензионерките од ЗП Гевгелија. Со поддршка на претседателот на здружението тие направија домашни специјалитети и ги продаваа во дворот на црквата. Средствата се донираа за болно дете кое со својата мајка беше присутно на манифестацијата. Мајката беше благодарна и со искрени прегратки и солзи во очите им се заблагодари на хуманите пензионерки. Хуманоста е да пружиш надеж на разочараниот и рака на обесхрабрениот. Тоа го покажаа хуманите пензионерки кои и во иднина ќе продолжат со хумани акции. Наредниот ден по повод празникот пејачката група „Сава Михајлов“ при ЗП Гевгелија во домот на културата учествуваше на музичката манифестација. Таа се претстави со три песни. Учествуваа и гости од Струмица, Штип и Валандово. ЗП Гевгелија според програмата за 2026 година со два автобуса реализира екскурзија до Прохор Пчински и Врање во Р Србија. По-

тоа го посетија меморијалниот центар Пелинце и манастирот Св. Прохор Пчински. Во Врање имаше време за дружба и ручек, но временските услови не помогнаа да се посетат некои културно–историски знаменитости. Музичката група при ЗП Гевгелија учествуваше на регионалната музичка ревија во Демир Капија. Активот на пензионерки на 31 мај во с. Виљуса, Струмичко, беше на манифестацијата „Црешијада“ и во пријатна атмосфера се дружеа со други пензионери. Го посетија и прекрасниот манастир Св. Богородица Елеуса. На регионалните спортски игри кои се одржаа во Кавадарци на 9 мај пензионерите од ЗП Гевгелија учествуваа во повеќе дисциплини и освоија две први места, две втори и две трети.

Ј. Узунова

ЗП КРАТОВО

Богата и разновидна активност

Деновиве во организација на МВР, Републичкиот совет за безбедност во сообраќајот на патиштата, беше организирано предавање за пензионерите од ЗП Кратово за активно учество во сообраќајот. Истовремено беа реализирани повеќе екскурзии за пензионерите од ЗП Кратово и одржани седници на Извршниот одбор и комисиите.

Од областа на спортот беа организирани турнири и рангирање на пензионерите спортисти за учество на меѓуопштинските, регионалните и републичките спортски игри, на кои се постигнати завидни резултати.

На културно поле, значајно е што се формира женска пејачка група која настапи на повеќе настани како и на регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри. Во тек се подготовките за настап на Златни денови Кратово, одржување на концерти во склоп на кратовско културно лето и настани организирани од здруженијата од Крива Паланка и Виница, како и учество на Меѓународниот фестивал „Пеј Срце“ во Кустендил Р Бугарија.

Во тек е и формирање на културно–уметничко друштво, во кое ќе работат повеќе секции како на народни инструменти и игроорна група. И оваа лето, за пензионерите од ЗП Кратово е организирано летување во Албанија.

М. Мишевски

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

Модна ревија на пензионерки

Во организација на Активот на пензионерки при ЗП Солидарност – Аеродром се одржа модна ревија за пензионерки, која промовираше културно–забавна содржина за пензионерките и гостите. Оваа ревија се одржува еднаш годишно во рамките на програмата за работа на Активот на пензионерки. На модната ревија присуствуваа претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претставнички од Центарот за интеграција и поддршка на граѓани и пензионерки од петте ограноци на Здружението. Модната ревија претставува можност за нашите пензионерки да ја презентираат својата елеганција, стил и креативност. Тие покажаа дека елеганцијата и самодовербата не се мерат со годините. Со насмевка учесничките продефилираа пред присутните претставувајќи разни модни комбинации и со тоа испратија порака дека активниот живот продолжува и во пензионерските денови. Ревијата беше проследена со голем аплауз од присутните, како награда за трудот и желбата активно да учествуваат. Оваа модна ревија не е претставување само облека и модели, туку и порака за активност и желба за дружење. Заедништвото, активноста и позитивниот дух се вредности што треба постојано да ги негуваме.

М. Мишковска

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

Историска екскурзија и финансиска поддршка

Во програмата на историската секција е планирано патување со кое се запознаваме со историското минато на локалитет во Македонија. Оваа година ги посетивме Куклица и Кратово.

Куклица која е во близина на Кратово е специфична со нејзините камени фигури кои постојат со векови и постојано се обликуваат секоја година под влијание на климатските промени од дожд и ветер. Вертикалната ерозија на вулканските карпи создава „кукли“ повисоки од десет метри. Местото селаните го викаат „Весела свадба“ по легендата во селото. Со нашата фантазија можеме да ја надополниме приказната за куклите. Ги разгледавме куклите и заминавме кон Кратово, кој е стар град споменуван во римскиот, византискиот и османлискиот период. Има остатоци од сите периоди. Го посетивме музејот на градот и други историски споменици. Кратово е изградено со староградска македонска архитектура и познат е по своите мостови и кули. Ваквите дружења придонесуваат за подобро запознавање и толеранција помеѓу членовите на секцијата.

Градоначалникот на Општина Аеродром, Дејан Митески, неодамна потпиша договор за финансиска поддршка со Здружението на пензионери Солидарност – Аеродром, потврдувајќи ја континуираната грижа и поддршка што Општина Аеродром им ја обезбедува на своите највозрасни сограѓани.

„Пензионерите се важен дел од нашата заедница – генерации кои со својот труд, знаење и посветеност придонеле за развојот и напредокот на општеството. Нивниот придонес заслужува искрена почит и благодарност. Општина Аеродром и понатаму ќе остане посветен партнер во создавањето подобри услови за живот на пензионерите. Додека работиме на развојот на општината и инвестираме во иднината, со еднаква одговорност ги негуваме и вредностите, традициите и луѓето што ги поставиле темелите на денешниот Аеродром.

Благодарност до членовите на Здружението Солидарност – Аеродром за нивната активност, посветеност и придонес во заедницата, се наведува во соопштението од Општината, – рече градоначалникот Митески при потпишувањето на договорот.

Руса Трајковска

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Пензионерите во посета на Пеќската патријаршија

Во согласност на годишната програма за организирање и реализирање излети, на 13.6.2026 година ЗП Ѓорче Петров организираше еднодневна екскурзија во Република Косово со два туристички автобуси, односно со 110 пензионери.

Најпрво пензионерите ја посетија Пеќската патријаршија. При влезот во комплексот на патријаршијата бевме пречекани од свештенослужители коишто на пријатен и достоинствен црковен начин на сите посетители им говореа за значењето на патријаршијата. Тие меѓу останатото истакнаа дека Пеќската патријаршија е историска јужнословенска црква основана во Скопје на 16 април 1346 година, на денот Велигден, од страна на царот Стефан Душан со поддршка на патријархот од Велико Трново архиепископот охридски и монашкото братство на Света Гора.

По посетата на патријаршијата, се упативме кон малото планинско гратче Дечани сместено на западниот дел на Р Косово. Дечани е познато по својата недопрена природа и духовното наследство. Во ова мало гратче е сместен манастирот Високо Дечани изграден во 1335 година. Овој Манастир е од висока културна и историска вредност со уникатна архитектура и добро зачувани фрески. Бидејќи манастирот е под заштита на УНЕСКО истиот беше обезбедуван од страна на КФОР, па поради тоа влезот во манастирот беше малку побавен.

По посетата на Дечанскиот Манастир тргнавме кон градот Призрен кој е познат по значајни монументални градби меѓу кои Камениот мост изграден во 16 век, црквата Света Богородица – Левишка, Синан–пашината џамија изградена во 17 век, како и стариот чаршиски кварт. Низ многуте кафулиња и ресторани пензионерите вкусија од познатата призренска скара, баклава и друго, а персоналот се трудеше да ги послужи сите присутни гости.

Времето бргу ни помина. Се вративме со надеж дека повторено ќе ги посетиме овие значајни места низ Р Косово.

Љубинко Ристов

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Цвеќето како инспирација

Што понатаму? Ова прашање многу пензионери си го поставуваат при пензионирањето. Некои си ги продолжуваат започнатите активности, а некои започнуваат нови. Така било и со пензионерката, членка на ЗП Радовиш и Конче, Лидија Ивановска – Трајчевска. Инспирацијата на своето ангажирање таа ја најде во цвеќето. Во мај ја имаше и својата прва изложба на слики од суви и пресувани цвеќиња, која наиде на голема посетеност и воодушевување. Кога првпат ќе ги видите сликите ќе помислите дека се нацртани.

На прашањето како дошла до идејата цвеќето да биде инспирација на нејзината активност еве што вели:

– Јас сум голем љубител на цвеќето. Во дворот садам и одгледувам разновидни цвеќиња. Мојот двор изгледа како мозаик создаден од разновидни бои и минувачите кога ќе поминат покрај него не ги остава рамнодушни. Како што е познато цвеќето има краток живот, па така дојдов на идеја нивното постоење да го продолжам со пресување и сушење. Пред две години на мои пријателки за 8 Март им подарив слики со пресувано цвеќе. Пријателките беа воодушевени и низ разговор на таа тема дојдов на идеја тоа да биде мое хоби и моја активност што ќе ми ги исполнува пензионерските денови. Кога одлучив дека тоа можам да го правам најпрво морав да го најдам најдобриот начин за пресување. За таа цел направив преси. На долната дрвена плоча се поставува картон, бела хартија и на неа го ставам цвеќето. Врз него пак ставам бела хартија, картон и со горната дрвена плоча се притегнува. Првата недела, белата хартија ја менувам секој ден, а потоа поретко. Целата процедура трае од 2 до 4 недели во зависност од цвеќето. Потоа пресуваните цвеќиња ги оформувам во слика. Досега имам направено околу стотина слики кои можат да се купат или ги подарувам. Имам веќе понуда за изложување на моите цветни слики во Штип, Кочани и Битола, – вели Ивановска – Трајчевска.

М. Сарбаков

ЗП КИЧЕВО

Чествување по повод погибието на Коста Солев Рацин

На 13 јуни 2026 година се навршија 83 години од погибието на македонскиот поет и револуционер Коста Солев Рацин. Токму во виорот на револуцијата, пред отворената врата на печатницата, згаснал животот на Коста Солев Рацин, на планината Лопушник. Во базата била пренесена и првата партизанска печатница „Гоце Делчев“ од селото Битуше. Во Лопушник, заедно со Главниот штаб и Обласниот комитет на НОВ, бил и Коста Солев Рацин.

По тој повод многубројни делегации, здруженија, друштва и љубители на македонската литература, многубројни граѓани, пензионери и ученици му оддадоа достојна почит на еден од најзначајните дејци на македонската култура и историја. Сите заедно се поклонија пред споменикот подигнат во чест на нашиот великан Рацин и положија свежо цвеќе, а потоа цвеќе положија и на неговиот гроб во близина на партизанската печатница. По тој повод беше организирана културно–уметничка програма, рецитали и обраќања посветени на неговото дело и творештво, изведени од ученици од Кичево и гости од неговиот роден град Велес. Меѓу почитувачите беше и градоначалникот на Општина Кичево, д–р Александар Јованоски, кој се поклони пред споменикот на Коста Солев Рацин и положи свежо цвеќе, а потоа и на неговиот гроб во близина на печатницата. Партизанската печатница „Гоце Делчев“, заедно со Главниот штаб, по погибието на Рацин била пренесена во селото Црвена Вода во Охридско, а потоа, во селото Горно Врановци, Велешко, каде што бил отпечатен и првиот број на весникот „Нова Македонија“.

Ова чествување за граѓаните на Кичево, како и Велес, претставуваше значаен придонес во одбележувањето и зачувувањето на споменот за ликот и делото на големиот македонски поет и револуционер. По официјалниот дел следеше заедничко дружење во Лопушник.

Д. Р.

ЗП Битола

ЗП Центар

ЗП Солидарност - Аеродром

ЗП Демир Капија

ЗП Гостивар - албанска

ЗП Гостивар - македонска

ЗП Илинден

ЗП Чаир

ЗП Тафталице

16-та републичка ревија на

Фолклорот нашиот

Порака за чување, негување и пренесување на традициите и културното богатство во Македонија испратија пензионерите учесници на шеснаесеттата Републичка ревија на песни, музика и игри во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, која се одржа на 10 јуни 2026 година, во Домот на културата „25–ти Мај“, во фестивалската сала „Јанко Узунов“ во Валандово. Дваесет и шест здруженија на пензионери, кои претходеа настапија на 8 регионални ревии на песни, музика и игри, се изборија за учество на оваа најмасовна културна манифестација на пензионерите. Уште повеќе настанот доби на значење што фолклорната ревија се одржа и во знак на одбележувањето на 80 години од пензионерското организирање. Секој настап имаше свој фолклорен израз и приказ на дел од традицијата и културата, на обичаите што се негуваат и што се искажуваат низ песната, музиката и орото. Сето тоа го симболизираше единството, соживотот и сплотеноста на пензионерите во здруженијата и во Сојузот. Повеќе од два часа се разлеваа пријатни звуци и рефрени, се преплетуваа бои на изворни и староградски носии, се нижеа оро до оро, песна до песна, обичај до обичај.

Прв на ревијата од учесниците се претстави мешаниот хор од ЗП Центар со песната „Горо ле, горо зелена“. Награден со долго ракоплескање, исполнителите од ЗП Центар ја најавија плејадата најдобри учесници од регионалните ревии на песни музика и игри, кои потоа со своите нумери се заредија на сцената оставајќи силен впечаток. Веднаш по нив се претставија пензионерите од ЗП Струмица, со пејачката група која измами аплауз со песната „Жетварка“. По овие две здруженија настапија пензионерите од ЗП Кочани со фолклорната група, кои разиграни на сцената го изигра сплетот од двете ора „За појас“ и „Машката“. Веднаш по нив на сцената излегоа ЗП Охрид и Дебрца прикажувајќи сплет од ората „Оро се вие мамо“ и „Лакочерско“. ЗП Валандово настапи со песната „Петре ле пиле шарено“ со перформанс со оро. Фолклорната група при ЗП Крушево се претстави со влашката песна „Мускулај утихина“ во превод „Станав едно утро“. Пензионерите од ЗП Солидарност – Аеродром настапија со обред „Адана“ и го изиграа машкото оро „Пембе“. ЗП Лозово се претставија со „Лазарски обичај“ и со орото „Лазарски вес“, а пејачката група при ЗП Демир Капија ја исполнија песната „Каде си тргнала Кито“. На албански јазик пејачката група при ЗП Чаир се претстави со песната „Доли Лиза недоторе“, во превод „Излези Лиза на прозор“. Пејачката група при ЗП Прилеп настапи со познатата македонска народна

ЗП Виница

ЗП Кочани

ЗП Кратово

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Крушево

ЗП Кисела Вода

ЗП Гази Баба

а песни, музика и игри 2026

е потпора на опстанок

песна „Не прибирај, мила мамо, стројници“, додека фолклорната група при ЗП Битола во традиционална народна носија се претстави со свадбен обичај. Игроорната група при ЗП Пробиштип се претставија како вистински професионалци кои изведуваа елегантни и складни движења во ората „Мешаното оро“ и „Машко оро“, облечени во староградска носија. Веднаш по нив на сцената излегоа пензионерите од ЗП Кратово и ја исполнија песната „Каква мома видов“. На ревијата пензионерите од ЗП Тетово и оваа година имаа два настапа. Едната група настапи со македонската песна „Огреала месечина“, а албанската група настапи со песната „Џамадани и Ќук Си Ѓаку“. Веднаш по нив пензионерите од ЗП Гази Баба во народна носија имаа забележлив настап на ревијата, со мешовита група со кореографијата „Петорка“.

Со успешен почеток на настапот игроорците од ЗП Македонска Каменица се претставија со мошне инспиративна кореографија на орото „Копачка“, прогласена од УНЕСКО за културно наследство. Веднаш по нив ЗП Виница со мешовита група ја исполнија песната „Кажи ми добар ден“. ЗП Гостивар настапи со албанската песна „Вин вапорет“ во превод „Идат бродовите“ и македонската песна „Јас сум се напроменила“. Фолклорната група од ЗП Кисела Вода се претстави со убавото „Белчишко оро“, по нив игроорците од ЗП Ѓорче Петров во македонска народна носија со преубавата народна песна „Софче на татко“ во придружба на фолклорната група. На ревијата пензионерите од ЗП Неготино настапија со песната за својот град „За Неготино“. ЗП Тафталиџе настапи со исклучително добра изведба на песната „Бело лице љубам јас“ и соло–изведба на Фани Јевдимиедовска во придружба на пејачка група. Фолклорната група на ЗП Илинден се претстави со орото „Водарки“, а ЗП Вевчани со вевчански обичај во „Вевчанско оро“. Последни, односно на крајот од 16. републичка ревија на песни, музика и игри, со тапани и зурли настапија разиграните пензионери од ЗП Шуто Оризари, со свадбен обичај.

Забележително и оваа година е што речиси во сите настапи имаше емоции и чувства, а секој учесник се трудеше да даде сѐ од себе за да го прикаже својот град и својот крај, што поубаво и поавтентично. Песните и музиката ја полнеа душата со милина и гордост, со почит на едни кон други.

На сите 26 здруженија, учесници на 16. републичка ревија на песни, музика и игри им беа доделени признанија за учество на ревијата.

Дружењето продолжи по завршувањето на ревијата.

В. Пачемски

ЗП Македонска Каменица

ЗП Неготино

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Прилеп

ЗП Тетово - македонска и албанска група

ЗП Валандово

ЗП Пробиштип

ЗП Струмица

ЗП Лозово

ЗП Солидарност - Аеродром

ЗП Шуто Оризари

ЗП Вевчани

ЗП Шуто Оризари - лична карта

Здружение на пензионери Шуто Оризари

ул. „Индира Ганди“ бб - Скопје

Тел. 071 369 519

e-mail: hajdarljiljana@gmail.com

Љиљана Хајдар
претседател на ИО на Собранието и на ЗП Шуто Оризари

Според податоците, ЗП Шуто Оризари функционира 17 години. Идејата за формирање била на неколкумина интелектуалци. Во првите години на формирањето тоа дејствувало согласно со Законот за пензиско–инвалидско, здравствено и социјално осигурување. По формирањето бил донесен и првиот Статут на здружението и другите правни акти. Тоа е едно од помалите и брои околу 1 491 член. Повеќето од членовите се од ромска националност, а само мал број се од другите националности и етничките заедници. Здружението е формирано на 7 февруари 2009 година, кога се одвои од тогашно ЗП Чаир и Бутел, каде што функционираше како огранок. Сега е за пример како дејствуваат во сите сфери на живеење и на работење, преку органите на здружението. Претседател на Извршниот одбор и на Собранието е Љиљана Хајдар. Според статутот, Здружението на пензионери Шуто Оризари го сочинуваат: Собрание од 11 членови, како највисок орган, Извршен одбор од 5, Надзорен одбор од три членови. Своите активности, пензионерите од ова здружение ги реализираат преку облиците на дејствувањето и преку комисиите, кои работат со по три членови: Комисија за статутарни прашања, Комисија за здравство и социјална заштита, Комисија за културно–забавен живот, Комисија за спорт и рекреација и Комисија за меѓународна соработка и соживот. ЗП Шуто Оризари има одлична соработка со СЗПМ.

Во своето чекорење здружението секогаш се движело во нагорна линија и тоа како со зголемување на членството, така и со надградба на повеќе активности. Пензионерите, членови на ЗП Шуто Оризари, на еден или на друг начин, здружението го сметаат за свој втор дом. Во ова големо семејство има место за сите луѓе од третата доба без разлика на претходните работни обврски, на стручното образование, како и на националната, етничката и верската припадност. Од формирањето до денес, здружението има активна улога во сите случувања и претставува важен сегмент во збиднувањата во општината и пошироко. Овде доаѓаат пензионерите да се дружат и да читаат весници, а преку „Пензионер плус“ се запознаваат и се информираат за активностите на здруженијата и на СЗПМ. Во СЗПМ здружението е застапено со свој делегат кој го избира Собранието. Со своите активности тоа не заостанува од другите здруженија. Успешно дејствува на спортски план со што придонесува за активно стареење на своите членови – пензионери. Организира општински спортски натпревари и учествува на регионалните и републичките пензионерски спортски натпревари. Секоја година активно учествува и на регионалните и републичките ревии на песни, музика и игри, каде што посебно го чува од заборав мелосот како урбано здружение. Исто така, ЗП Шуто Оризари учествува на манифестации организирани од други здруженија на пензионерите во Републиката како што се: отворање на туристичка сезона во Дојран, пензионерската средба во Ораовица – Радовиш, пензионерска средба на Пониква – Кочани, пензионерска средба во Лесново – Пробиштип и мулти–етнички средби во Тетово.

Здружението организира повеќе средби и манифестации за своите членови пензионери, за дочек на Нова година, 8 Март. На 20 септември, Денот на пензионерите здружението организира свечено одбележување со прослава и реализира акција, солидарни пакети со прехранбени производи за стари, болни и изнемоштени пензионери со ниски пензии, како и за Денот на старите лица, Денот на инвалидите и други позначајни датуми. Во соработка со организацијата на Црвениот крст, исто така доделува пакети на највозрасните и болните пензионери и на инвалидските лица, воедно врши посета на лица со над 80–годишна возраст. Традиционално, секоја година здружението за Рамазан организира ифтар за пензионерите. Повеќето од средствата се наменети за хуманитарни цели и за помош на пензионерите, членови на здружението. Во составот на здружението има старосни, семејни и инвалиди на трудот, а во него активно работи и Активот на пензионерките. Со формирањето Активот на пензионерки при ЗП Шуто Оризари успешно опстојува и им нуди на своите членови интересни содржини, со што, се повеќе го привлекува нивното внимание. Дружењето со пензионерките, хуманитарните акции, организирањето културни, едукативни и други активности, е движечка сила која овие пензионерки ги води напред. Тие несебично се вклучени речиси во сите активности на здружението, а зависно од можностите, кои се скромни, помагаат на оние на кои им е потребна помош, пружаат и даваат поддршка во секој поглед. Активно се вклучуваат во повеќе хуманитарни акции, работилници со актуелни теми, посетуваат стари и изнемоштени пензионери, организираат прегледи и мерење крвен притисок и шеќер во крвта во соработка со Црвениот крст. Здружението организира хуманитарни акции и помош на членството од секаков вид и учество на таквите активности на повисоко ниво. Меѓутоа потребно е поголемо вклучување на повеќе волонтери и давање придонес кон остварување на проектот пензионер–волонтер, чијашто основна препорака е дружење, рекреирање, заемно помагање, меѓугенерациска соработка и солидарност заради обезбедување спокојна и достоинствена старост. Здружението секоја година, особено последните неколку години, посветува поголемо внимание на хуманитарните активности и на доделувањето неповратна еднократна парична помош на пензионери за лекување или погодени од елементарна непогода. Ова покажува дека пензионерките од Активот преку своите дејствувања се обидуваат да ги одбележат значајните настани и да ја афирмираат и популаризираат ромската култура, идентитет и обичаи, што ретко каде се случува во соседството, но и пошироко.

ЗП Шуто Оризари соработува и со други здруженија, членки на СЗПМ, како и со институции поврзани со пензионерската популација. Во соработка со невладини асоцијации на локално ниво развива дејности во повеќе сегменти, и тоа: вклучување на пензионерите во разни проекти за помош на стари лица, за посета на истите и друго. Комисијата за културно–забавен живот организира екскурзии по избор на пензионерите низ Македонија, како и надвор од државата. ЗП Шуто Оризари го информира своето членство преку печатот, ТВ, весникот „Пензионер плус“ и со соопштенија за дејствувањата во текот на програмската година. Како главна и приоритетна задача на ИО на ЗП Шуто Оризари со претседателката е подобрување на условите на пензионерите и подобрување на работните простории. Во иднина ќе се работи во збогатување на програмските активности на ЗП Шуто Оризари во сите области.

СЗПМ

Летна величествена прослава на природата

Летото е време кога природата го достигнува својот зенит, кога светот пулсира со топлина, светлина и расцутена зрелост. Но, во брзиот и бучен ритам на модерното секојдневие, нашите очи често остануваат слепи за ова летно лелеење, па уметноста тогаш настапува како тивок исцелител кој ни помага повторно да прогледаме, да почувствуваме и да се поврземе со светот околу нас. Кога во умот ќе ги споиме живите зелени ливади на Винсент ван Гог, густиот цветен тепих на Густав Климт и вечниот, мирен поглед на Белиот ангел од манастирот Милешево, ние не гледаме само три различни уметнички епохи, туку стануваме сведоци на една совршена, нераскинлива космичка симфонија која ја лекува човечката душа.

Оваа симфонија природно започнува долу, на самата земја, во мирисите на раното лето и свежо покосените ливади со трева на Ван Гог. На неговите платна, преку густите и динамични потези со четката, ние ја чувствуваме сочната зелена боја на земјата која штотуку се подготвува за сено, каде што златото на житото сè уште не е зрело, туку само нежно се насетува некаде во далечината, како ветување на сонцето. Тоа е време на косење, каде што покрај денешните модерни бали, во духот на минатото се наѕираат оние некогашни рачно правени пластови сено – стогови, кои како топли куполи ја чуваа душата на селското лето. Ван Гог ни помага да го слушнеме шушкањето на исушената трева на ветрот, вовлекувајќи нè во искрена врска со мајката земја.

Од тие отворени ливади, уметноста потоа нежно нè води подлабоко, во поинтимните и скриени катчиња на природата преку чистата градина со цвеќиња на Густав Климт. Климт намерно го укинува хоризонтот и целосно нè потопува во густ, бескраен мозаик од макови, маргаритки и хортензии кои изгледаат како раскошни скапоцени камења расфрлани низ тревата. На неговото платно нема луѓе и нема небо, туку постојат само цвеќињата како посебни универзуми на убавина, со што тој нè учи на молитвословие преку чистата радост на деталниот летен цутеж.

Сепак, оваа величествена прослава на природата би останала нецелосна без својата круна, без небото и чистиот дух кон кои нè насочува Белиот ангел. Додека Ван Гог и Климт со своите живи бои на тревата и цвеќето нè приземјуваат и нè тераат да ја засакаме физичката убавина на планетата, Белиот ангел станува духовната вертикала во оваа летна приказна, повикувајќи нè да погледнеме нагоре во синилото. Во таа средба на погледот, се раѓа една посебна, возвишена емоција пред чистата белина на неговиот хитон и небесното синило кои се недрат од самата фреска и се прелеваат директно во нашето внатрешно битие.

Гледајќи нагоре, таа белина и тоа синило ја будат целата наша поврзаност со возвишеното и божественото, терајќи нè да го доживееме летното небо како еден голем празник на светлината кој никогаш не престанува. Преку оваа космичка симфонија, налик на филозофијата на Соловјев за Сеединството, сите ние кои се наоѓаме под овој земен свод ја чувствуваме својата нераскинлива поврзаност со Едното, со праизворот на сè што постои, токму онака како што Ангелот нечујно ни говори со својот лик. Тоа е чувство што има моќ да ни помогне на сите, да нè исцели и внатрешно да нè изгради како суштества, за да можеме во сопствените длабочини конечно да ја пронајдеме пената на синилото – тој чист, небесен спокој скриен во нас. Во тој миг летото, Ангелот од Милешево, зелените ливади и големите сликари се спојуваат во една единствена слика на вечноста, каде што човекот конечно го наоѓа својот мир, застанат помеѓу убавината на земјата и бесконечноста на небото.

Маја Белева
(авторски текст)

Зголемување на провизиите за влегување во минус

Моменталната потреба од пари многумина ја решаваат со позајмување од својата сметка или популарно кажано, со влегување во минус. Банките тоа го дозволуваат, а одобреното пречекорување го наплатуваат. Применуваат годишна каматна стапка што најчесто се пресметува врз основа на референтна стапка зголемена за одреден број процентни поени. Каматата се пресметува на месечно ниво, а висината е согласно банкарските методологии.

Според базата на податоци на Народната банка, каматната стапка за дозволено пречекорување кај банките во земјава се движи приближно од 9,5 до 13,35 проценти, зависно од банката и референтната стапка што се користи за пресметка.

Капитал банка, ТТК банка и Шпаркасе банка ја применуваат референтната стапка за пресметување на казнената камата зголемена за 8 процентни поени. Актуелната камата изнесува 13,35 проценти. Истата стапка, но како фиксна, важи и за клиентите на ПроКредит банка.

Алта банка се раководи според референтната стапка за казнена камата зголемена за 8 процентни поени, при што според последните податоци каматата изнесува 12 проценти. И во Халк банка за пречекорувањето важи тој процент, со таа разлика што овде каматната стапка е фиксна.

Комерцијална банка применува референтна стапка зголемена за 7,95 процентни поени, што резултира со камата од 13,3 проценти.

Кај Централна кооперативна банка каматата се пресметува врз основа на референтна стапка на денарски депозит без валутна клаузула зголемена за 9,67 процентни поени, што во моментот изнесува 12,4 проценти.

НЛБ банка ја базира каматата врз стапката на благајничките записи на НБРСМ, зголемена за 8 процентни поени. Во моментот, за минусот на сметка се пресметуваат 12 проценти. Со истата висина е и стапката по која се раководат Силк Роуд банка и УНИ банка, но според сопствено дефинирана референтна основа.

Најниската камата за дозволено пречекорување е застапена во понудата на Стопанска банка Скопје. Банкарската практика е – референтна стапка на благајнички записи зголемена за 4,15 процентни поени. Тоа носи камата од 9,5 проценти.

(Преземено)

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година XIX – број 212
јуни 2026 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Станка Трајкова (претседател)
Добре Иванов
Музафер Муртезани
Менка Темелковска
д-р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова, главен и одговорен уредник
Васил Пачемски, уредник

Членови:
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.

BASHKËPUNIMI NDËRKOMBËTAR I LSHPM

Pjesëmarrje e Lidhjes në ngjarjen "Dita e bashkëjetesës në mes gjeneratave" në Lubljanë

Më 3 qershor 2026 në Lubljanë, R e Sllovenisë u mbajt Dita e bashkëjetesës në mes gjeneratave. Në ngjarje ishte i pranishëm edhe delegacioni i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në suazat e bashkëpunimit ndërkombëtar ndërmjet Lidhjes se shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë (LSHPM) dhe Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë (ZDUS), në përbërje: Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova dhe kryetarja e SHP Manastir Danica Petliçkova. Në këtë eveniment ndërkombëtar merrnin pjesë edhe asociacionet pensionale nga Kroacia, Sllovenia, Austria, Hungaria dhe Maqedonia e Veriut.

Dita e koekzistimit në mes gjeneratave edhe sivjet ishte ngjarje qendrore dedikuar lidhshmërisë më të madhe të gjeneratave, përforcimit të inkluzionit të personave në moshë duke promovuar mirëkuptimin dhe bashkëpunimin reciprok. Kësisoj, tërhiqet vëmendja e shoqërisë kah rëndësia e plakjes aktive, luftohen stereotipet për moshën dhe përforcohet qëndrimi pozitiv dhe me respekt ndaj më të moshuarëve në shoqëri.

- Shoqëria e sotme shpesh hymnizon rininë, bukurinë dhe suksesin duke nxjerr nga mendja se tek pensionistët ka begati të kujtimeve, përvojave dhe urtisë. Ne nuk jemi vetëm e kaluar, por edhe pjesë e pandashme e së tashmes. Duam pranim dhe respektim. Ju falemnderit që jeni të vetëdijshëm për vlerën tonë me rastin e kësaj ngjarje - theksoi Zdenka Jan, Kryetare e Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë (ZDUS).

Në kuadër të ngjarjes u mbajtën më shumë aktivitete: punëtori, ekspozita figurative, lexime poetike, gara sportive, tryeza të rrumbullakta, etj. Një nga ato tryeza ishte në temën "Kurim afatgjatë - sfidat dhe rruga kah përmirësimi".

Në Ditën e koekzistimit ndërgjinor 2026 fjalë rasti mbajti edhe Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, e cila u ndal tek aktivitetet e Lidhjes gjatë vitit të kaluar, jehonën pozitive tek pensionistët të Maqedonisë lidhur me Deklaratën për bashkëpunim nën moton "Asgjë për ne, pa ne" nënshkruar vjet, etj.

LSHPM

Sportimi në interes të shëndetit

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë edhe kësaj rradhe ishte organizatore e suksesshme e garave 30-te pensionale rajonale sportive gjatë muajit maj dhe qershor 2026. Nikoqirë të denjë ishin shoqatat e pensionistëve nga Radovishi, Gostivari, Koçani, Prilepi, Kumanova, Kavadari, Çairi, Dibra dhe Qendra Zhupë. Besimi i treguar që të jenë nikoqirë të këtyre garimeve sportive rajonale u dha atyre impuls pozitiv të vazhdojnë me bashkëpunim aktiv dhe të frytshëm.

Lojërat kaluan në fer atmosferë dhe frymë sportive, kurse më të mirët u kualifikuan për pjesëmarrje në Garat republikane sportive të pensionistëve, që do të mbahen në shtator. Me këtë pensionistët dëshmuan që vitet nuk janë pengesë e që roli i sportimit dhe aktivitetit fizik është i madh, sidomos për moshën e tretë. Me participim në garimet sportive kultivohen aktivitete sportive për ruajtjen dhe forcimin e shëndetit, por edhe të shpirtit dhe kujtesës së të moshuarëve. Kjo i kontribon plakjes më të shëndetshme dhe më të bukur të kësaj popullate. Në 10 disciplina sportive: shah, tavëll, shigjetari, basket, shutim, pikado, domino, kërcim nga vendi, dhe vrapin, garonin pensionistë në konkurrencë mashkullore dhe femërore, ndërsa fryma garuese dhe sportive shquhej në të gjitha disciplinat sportive. Dhe jo vetëm kaq. Me këtë shoqërim masovik të pensionistëve në Maqedoni mundësohet relaksim i tyre, besim i përforcuar bashkëpunimit shoqatave dhe anëtarësisë, bashkëpunim më i mirë me vetëqeverisjen lokale, përafrim ndërnacional dhe krijim i atmosferës të këndshme që nxit arritje të reja në të mirë të shtetit dhe pensionistëve.

V. Paçemski

SHP STRUGË

U zgjodh kryetari i ri i Kuvendit dhe Këshillit ekzekutiv

SHP Strugë në mbledhjen e jashtëzakonshme të Kuvendit, me të gjitha protokolet procedurale dhe votim të hapur, për kryetar të ri të Kuvendit dhe Këshillit ekzekutiv të SHP Strugë u zgjodh Mynir Mamudi, i cili deri tani e kryente fukncionin nënkryetar i Këshillit ekzekutiv të Shoqatës.

Mynir Mamudi është arsimtar i pensionuar dhe zëvendësdrejtor në afat të gjatë në fshatin e vet Delogozhda, i cili vjen nga dega rurale në Drasllajca.

Myniri vjen si kryetar i jashtëzakonshëm, pas vdekjes së papritur të kryetarit Millorad Trposki, i cili vite me rradhë kryesonte Shoqatën, ndërkaq vdekja e gjeti në vendin e punës, menjëherë pas mbajtjes së mbledhjes së rregullt vjetore të Kuvendit.

Këtë funkcion Mynir Mamudi do ta ushtrojë deri në ditën e zgjedhjeve të rregullta më 2027.

Stojan Kukuneshoski

REVYJA E 16-TË REPUBLIKANE E MUZIKËS, KËNGËVE DHE VALLEVE

Defiletë e muzikës, këngëve dhe valleve dëshmojnë sa është i fortë njeriu kur e ruan identitetin e vet kulturor

Më 10 qershor 2026 në Vallandovë, qytetin e shegëve dhe leandrave, u mbajt Revyja e 16-të republikane e muzikës, këngëve dhe valleve, njëri nga aktivitetet më masovike në organizim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë të cilin pensionistët çdo vit e presin padurim. Revysë i paraprinë 8 defile rajonale të muzikës, këngëve dhe valleve që u mbajtën në 8 qytete nikoqirë: Vinicë, Taftalixhe, Kisella Vodë dhe Qendër në Shkup, Probishtip, Demir Kapi, Prilep dhe Vevçanë. Sipas Komisionit për jetë kulturo-zbavitëse të Lidhjes, Këshilli organizativ dhe selektori, në Revytë rajonale të muzikës, këngëve dhe valleve mund të thuhet se të gjitha shoqatat ishin të mira, por shkaku i kohëzgjatjes së ngjarjes dhe kritereve të caktuara të Rregullores për mbajtjen e Revyve të muzikës, këngëve dhe valleve u përzgjodhën 26 shoqata nga gjithsejt 53 anëtare të LSHPM, gjegjësisht në Revynë republikane në Vallandovë u paraqitën 436 pensionistë folkloristë. Ashtu si në defiletë rajonale, edhe te Defileja republikane të gjithë tentonin të jepnin maksimumin dhe të prazantojnë këngë, valle dhe zakone të mjedisit të tyre. Sipas skenarit, fillimisht u intonua himni i Republikës së Maqedonisë së Veriut, kurse pastaj të pranishmit i përshëndeti Kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova, e cila mes tjerash, tha:

- Pensionistë dhe miq të nderuar, mysafirë të nderuar, zonja dhe zotërinj. Sot ndodhemi në Vallandovë, qytet që hapi dyert krahë më krah për ne pensionistët, qytet që rrjedh nga koha antike, qytet i njohur dikur si Mikro Stamboll, i mirënjohur për Festivalin e Vallandovës që daton nga 1985. Së pari do ta përshëndes prefektin e Komunës së Vallandovës Gjoko Kamçev, i cili tregoi mirëkuptim të madh dhe na e dha në përdorim këtë haapësirë që ne pensionistët ta mbajmë Revynë republikane të muzikës, këngëve dhe valleve 2026, si dhe kryetaren e SHP Vallandovë Gorica Mihajlova pasi kjo shoqatë është në rolin e konikoqirit të Defilesë republikane. Përshëndetje e veçantë për Miro Georgievski, karikaturist me famë botërore, i cili vite me rradhë bashkëpunon me Lidhjen dhe karikaturat e të cilit botohen në gazetën "Penzioner plus"; ai na bëri nder me prezencën e tij sot. Miq të nderuar, Revyja e 16-të republikane e muzikës, këngëve dhe valleve mbahet në vitin jubilar 2026 kur kremtojmë 80 vjetorin e organizimit pensional.

Defiletë rajonale folklorike dhe kjo Defile republikane i bëjnë bashkë pensionistët prej njërit deri në skajin tjetër të shtetit tonë duke mundësuar ruajtjen e folklorit nacional nga harresa, pasi çdo hap në valle bart porosi, besime dhe zakone që përcillen brez pas brezi.

Të nderuar, në këngët dhe vallet tona ngërthehet shpirti i të gjithëve që jetojnë në këto hapësira, ndërsa revytë tona të muzikës, këngëve dhe valleve tregojnë se sa i fuqishëm është njeriu kur mbron identitetin e vet kulturor, identitetin e fqiut, shokut, mikut të qytetit të vet, apo edhe të shoqatës së vet. Kemi të bëjmë me katarzë, spastrim të shpirtit dhe çlirim të ndjenjave.

Shumë herë ma parashtrojnë pyetjen: "A ngjajmë ne me UE"?. Në pjesën e organizimit pensional, unë vazhdimisht përgjigjem me "Po", pasi dëshmojmë se jemi shtet me kulturë, ndërsa pa kulturë nuk ka shtet modern! Këtu ndihmon edhe shteti me kujdesin e vet dhe me kujdesin për ne pensionistët.

Sot në këtë skenë do të këndohet kënga maqedone, shqipe, vllehe, rome. Do të këndohet për rininë, pleqërinë, fatin, dashurinë, për jetën dhe jorastësisht thuhet se pleqëria është privilegj që nuk e gëzon secili, në këtë linjë dramaturgu më i madh i kohërave Vilijam Shekspir ka thënë "Forca dhe bukuria janë virtyte të rinisë, ndërsa racioja është lule e pleqërisë". Në fund dua t'i nxisë pjesëmarrësit ta tregojnë më të mirën dhe ta bëjnë këtë Defile të paharruar. E shpall të hapur Defilenë e 16-të republikane të muzikës, këngëve dhe valleve më 10 qershor 2026 në Vallandovë.

Të pranishmit i përshëndeti prefekti i Vallandovës Gjoko Kamçev i cili u uroi mirëseardhje të gjithëve dhe njëherit u zotua se qytetarët më të moshuar të Vallandovës pensionistët përherë do ta kenë përkrahjen e komunës dhe të tijën personale për aktivitetet e tyre.

Fjalë rasti mbajti edhe kryetarja e SHP Vallandovës Gorica Mihajllova, në emër të bashkënikoqirit të Defilesë republikane.

Pastaj u rradhitën këngë, valle dhe zakone. U dëgjuan edhe daulle, zëri i hajshëm i violinës dhe tingujt e basit dhe harmonikës. Bashkëjetesën dhe respektin e ndërsjellë e treguan shoqatat Çair, Gostivar dhe Tetovë të cilët vallëzuan dhe kënduan në shqip dhe maqedonisht, si dhe SHP Krushevë në maqedonisht dhe vllehisht.

Dy shoqatat më të mira do ta përfaqësojnë Lidhjen dhe shtetin tonë në Festivalin ndërkombëtar të moshës së tretë në Lubljanë.

Në fund kryetari i Kuvendit të Lidhjes Dobre Ivanov u ndau mirënjohje karikaturistit botërisht të njohur Miro Georgievski dhe prefektit të Vallandovës Gjoko Kamçev, si dhe të gjithë 26 shoqatave pjesëmarrëse në defile.

K. S. Andonova

SHP SHTIP

Donço Jordanov - Fisher shahist i njohur pensionist

Me shahun ia ka nisur qysh si nxënës dhe tash në ditët pensionale luan dhe merr pjesë në organizimin të turneve të shahut në SHP Shtip. U lind më 1948 në Shtip ku kryen shkollën fillore dhe të mesme. Në klubin shahist "Napredok" anëtarësohet prej 1958, kur arrin rezultate të lakmueshme. Ka kryer Fakultetin e Maqinerisë në Shkup. U pensionua më 2012, prej kur është aktivisht i kyçur në Shoqatën pensionale në Shtip. Në bisedë me këtë pensionist aktiv, ja çka mësojmë:

- Si nxënës në SH.F "Vanço Prke" në Shtip, u interesova për figurat e shahut, e pastaj u rradhitën garimet. Në klubin e shahut "Napredok" si gjimnazist rregullisht luaja në ekipet e të rriturve, e pasi isha më i riu fitova nofkën Fisher, sipas shahistit të njohur të ri Bobi Fisher.

Në vitet e '80-ta, Klubi, e shahut "Napredok" e braktisën disa shahistë kulmor dhe një pjesë e funkcionarëve, bashkë me FIDE-mjeshtrin e shahut Panço Zahariev. Me ekip të rinuar ishim në gara të Ligës së parë. Atëherë mora përsipër drejtimin e klubit. Kur njeriu është i mësuar të punojë, nuk ndalet, kështu edhe në unë vazhdova të punoja me shahistët pensionistë. Me ekipin e pensionistëve shahistë, një periudhë shënuam rezultate të shkëlqyera edhe në Lojërat rajonale dhe republikane sportive të pensionistëve organizuar nga LSHPM. Kemi fituar shumë medalje dhe një të artë në Lojërat republikane sportive të vitit 2017. Fatkeqësisht, seleksionimi natyror është i pashmangshëm, mbeta të luaja vetë në tabelën e parë, kurse të tjerët ndërrohen. Tash i udhëheq turnetë në shah dhe tavëll. Ditët e pensionimit duhet të kalojnë në lojë dhe shoqërim për përditshmëri më të bukur pensionale.

C. Spasikova

SHP PRILEP- AKCION SHEMBULLOR

Qytetarët, shumica pensionistë, krijuan kënd për shoqërime mëhallore

Pas asaj çka u ndodhi vendtubimit të banorëve të shtëpive përreth, para punëtorisë së mjeshtrit Goce Majkata, tek "Gurrët e mullirit" me ç'rast ndodhën demolime nga djem dhe vajza të papërgjegjshëm që mendonin se ky kënd u shërbente edhe atyre, Mile, Tale, Rubini, Petre dhe ca të tjerë të mëhallës, shumica pensionistë, vendosën ta rindërtojnë vendtubimin e shkatërruar. Me mund të përbashkët e kthyen atë në hapësirë për shkëmbim të mendimeve, muhabetit dhe aktiviteteve mëhallore gjatë të cilëve do të merren vesh edhe për mbajtjen e ngjarjeve kulturore etj. Me këtë shërbyen si shembull për të rinjtë se si duhet të sillen në të ardhmen. Pensionistët, siç thonë, planifikojnë ta mbulojnë e rregullojnë që të mund ta përdorin edhe në mot me shi, kurse për shoqërimet mbrëmjeve mëtojnë të vendosin drita diellore fotovoltaike, dhe kamera për çdo rast. Ata presin që duke ndjekur shembullin e tyre qytetarët e lagjeve tjera të bëjnë diçka të ngjajshme ose ende më të bukur dhe dobishme.

K. R.

Посета на домот за стари лица „Сончев дом“ во Ракотинци

Неодамна со цел да им го разубави денот на пензионерите во домот за стари лица „Сончев дом“ во Ракотинци, здружението за култура,

едукација и промоција „Свет од зборови“ реализираше поетско читање под наслов „Зборот спојува светови“. Повеќе поети на настанот читаа свои творби, а станарите на домот за стари лица „Сончев дом“ во Ракотинци со задоволство присуствуваа на овој настан на кој имаа можност да другаруваат и да уживаат во стихови напишани од срце. Според нив, вакви настани и дружења треба да има што почесто, бидејќи носат радост и ја бркаат монотонијата во нивните пензионерски денови.

С. Жајгар

Пет патишта кон долговечноста

Во современиот свет, долговечноста не се мери само со бројот на годините, туку со квалитетот на животот. Рускиот лекар Иван Неумивакин, духовниот водач Евгениј Михајловиќ, српскиот психијатар Владета Јеротиќ, големиот писател Фјодор Достоевски и научникот Петр Гарјаев нудат различни, но комплементарни патишта кон здравје и духовна сила.

Иван Неумивакин смета дека телото е храм кој треба да се одржува преку умереност во исхраната, чистата вода и кислород. Тој препорачува едноставни природни методи за превенција од болести. Еден од неговите најпознати совети е употребата на сода бикарбона за регулирање на киселинско–базната рамнотежа во организмот. Според него, сода може да се користи во мали количини растворена во вода, како начин за подобрување на варењето и намалување на киселоста. Ваквата практика, вели тој, може да помогне во одржување на енергичност и превенција од хронични заболувања, но секогаш со претпазливост и консултација со лекар.

Евгениј Михајловиќ нагласува дека психичкото здравје е неразделно од духовната дисциплина. Молитвата, медитацијата и заедничкиот живот во заедницата се лек против осаменост и депресија. За него, внатрешниот мир е клучен за психичка стабилност и долговечност, а духовната практика е пат кон хармонија и отпорност на животните предизвици.

Владета Јеротиќ пишува дека човекот мора да ја прифати својата ограниченост и да работи на внатрешна хармонија. Тој ја поврзува психотерапијата со духовноста, нагласувајќи дека љубовта и простувањето се најсилни лекови за душата. Според него, психичката стабилност доаѓа преку емпатија и разбирање, а човекот станува посилен кога учи да простува и да се помири со себе.

Фјодор Достоевски нѐ потсетува дека страдањето е дел од човечкото искуство, но преку него се раѓа духовна сила. Во неговите дела, психичката борба и верата во човечката добрина се пат кон внатрешна слобода. Тој учи дека прифаќањето на болката е пат кон духовна долговечност, бидејќи страдањето го прочистува човекот и му дава нова сила.

Петр Гарјаев, пак, ја развива идејата за „бранова генетика“, според која човечките клетки и ДНК можат да се регенерираат преку енергетски и информациски процеси. Иако неговите теории се контроверзни, тие отвораат нови хоризонти за размислување за тоа како науката може да придонесе за продолжување на животот и обновување на организмот.

Овие пет автори нѐ учат дека долговечноста не е само биолошки процес. Таа е синтеза од телесна грижа, духовна дисциплина, психолошка зрелост, филозофско прифаќање на животот и научна потрага по нови можности. Телото бара умереност и природна поддршка, душата бара духовна дисциплина, психата бара љубов и простување, духот бара прифаќање на страдањето, а науката отвора врати кон регенерација и нови перспективи. Само така човекот може да старее достоинствено и да живее долго со мир и сила.

Маја Белева

Внимателно со земање на витаминот „В6“

На нашето тело му се потребни низа витамини и минерали за оптимално функционирање. Додека ги задоволуваме повеќето од нашите потреби со здрава и избалансирана исхрана, на некои луѓе им се потребни дневни додатоци. Но, нивната употреба не е без здравствени ризици, предупредува неврологот д-р Баибинг Чен, попознат како д-р Бинг. Тој вели дека одредени витамини можат да бидат штетни во прекумерни количини иако многу луѓе мислат дека затоа што витамините се природни и достапни без рецепт, не можат да бидат штетни, но тоа не е сосема точно, утврдено е дека некои витамини можат да бидат и токсични. На пример, витамините А, D, Е и К. Ова се витамини растворливи во масти кои можат да се акумулираат во телото. Дури и витамините растворливи во вода, како што се В и С, за кои се смета дека едноставно се излачуваат во урината, не се секогаш безопасни.

Тој особено го истакнува витаминот В6, познат и како пиридоксин. Витаминот В6 е неопходен за искористување и складирање енергија од протеини и јаглехидрати и овозможува производство на хемоглобин, супстанција во црвените крвни зрнца што носи кислород низ телото. Се наоѓа природно во свинско месо, живина, кикиритки, соја, овес и банани. На високи нивоа, В6 станува токсичен, го нарушува нормалното сигнализирање помеѓу невроните и може претерано да ги стимулира и оштети сензорните неврони, што доведува до оштетување на нервните влакна, тврди д-р Бинг.

Резултатот на предозираност може да биде периферна невропатија. Како резултат на тоа, пациентите развиваат симптоми како што се вкочанетост, пецкање, печење, болка и проблеми со рамнотежата, бидејќи мозокот прима искривени или нецелосни сензорни информации. Најголемиот проблем не е земањето на голема доза, туку кумулативниот внес со текот на времето. Дури и по прекинувањето на земањето, закрепнувањето можеби не е секогаш целосно. Тој не е против додатоците, но вели дека треба да се земаат кога има медицинска потреба, но, пристапот мора да биде адаптиран на поединецот.

Ј. Милковски

ЗП ПРИЛЕП

Предавање за органодарителството

Во кампањата за органодарителството со порака за спасување животи и солидарност се вклучи и Комисијата за здравство при ЗП Прилеп.

Пред многубројните присутни пензионери заинтересирани за оваа хумана и солидарно здравствена активност во ЗП Прилеп, свое предавање имаше медицинската сестра Емилија Блажеска. Присутните беа за-

познаени со поимот и значењето на органодарителството од сите аспекти, а најмногу од социолошко и епидемиолошки аспект, секако и од дел од оваа здравствена област.

Најмногу се посвети внимание на важноста на оваа метода којашто многу одамна била развиена, а секако и значењето од аспект на нејзиниот хуманитарен придонес за еден нов вид продолжување на животот. Имаше и прашања од присутните пензионери до која возраст може да се планира органодарителство и што воопшто значи тоа за луѓето кои имаат потреба од истото.

– Возраста не е меродавен фактор, туку состојбата и квалитетот на дарувaниот орган. Органи можат да даруваат организмите–луѓето, пациентите од кадаверичен орган (организам кој е во клиничка смрт) кај пациенти со тешки трауми, во кома и сл. Закон за органодарителство во Македонија не е донесен и ова наше предавање е една од целите за негово побрзо донесување, токму и ова е запознавање на јавноста со придобивките на оваа хумана здравствена акција, – ни рече претседателот на Комисијата за здравство при ЗП Прилеп и иницијатор за предавањето, пензионираниот д-р Жарко Митрески. Тој посебно нагласи дека дарувањето, односно примањето на орган може да му се случи на секој човек, на секој од нас, и затоа е добро да се разработи оваа тема, јавноста да биде запозната со овој начин на продолжување на животниот век на оние што имаат потреба од орган.

Во Комисијата за здравство покрај другите програмирани активности, за финансиска помош на членовите на ова здружение на пензионери за посета на бањско лекување, за помош на други здравствени потреби, планирано е и предавање од областа на неврологијата, за мозочните изливи, зголемениот крвен притисок и др.

К. Р.

Будењето во три часот наутро не е случајно

Будењето во текот на ноќта всушност е нормален дел од сонот. Повеќето луѓе се будат накратко неколкупати, но повторно заспиваат толку брзо што дури и не се сеќаваат на тоа наутро. Проблемот се јавува кога овие будења траат подолго или се случуваат во исто време секоја вечер, оставајќи ве да се чувствувате исцрпено следниот ден.

Зошто е така?! Дневните навики исто така влијаат на квалитетот на спиењето. Алкохолот може да ви помогне да заспиете побрзо, но подоцна го нарушува сонот и го зголемува бројот на будења во вториот дел од ноќта. Кофеинот има сличен ефект. Дури и ако го пиете попладне, може да остане во вашиот систем со часови, правејќи го вашиот сон поплиток и зголемувајќи ги шансите за будење. Кофеинот конзумиран до шест часа пред спиење може да го наруши сонот но еве ги вистинските причини од истражувањата:

Будењето околу 3 часот наутро е многу честа појава, а науката и психологијата нудат неколку објаснувања за овој феномен, честопати наречен „час на вештерство“. Главните причини зошто се случува ова:

Циклуси на спиење: Сонот е составен од неколку циклуси кои траат околу 90 минути. По 4,5 до 6 часа спиење (ако одите на спиење околу 22–23 часот), поминувате низ длабок сон и влегувате во полесна фаза, што значи дека сте поподложни на будење.

Пад на температурата и хормони: Околу 3 часот наутро, температурата на вашето тело е на најниско ниво, а нивото на кортизол (хормонот на стрес) почнува полека да се зголемува за да ве подготви за будење, што може да ве разбуди прерано ако сте под стрес. **Стрес и вознемиреност:** Кога сте под стрес, вашиот мозок е во состојба на „зголемена будност“. Кога ќе се разбудите во лесната фаза на спиење, вашиот мозок веднаш почнува да размислува за проблемите, што ве буди целосно.

Што вели Кинеската медицина како совет: Според кинескиот органски часовник, времето помеѓу 1 и 3 часот наутро е поврзано со црниот дроб, кој ги обработува токсините и емоциите, особено лутината и фрустрацијата. Што да направите? Ако се разбудите, не гледајте на часовникот, обидете се да дишете длабоко и не размислувајте за вашите одговорности и проблеми. Ако не заспиете во рок од 20 минути, станете и направете нешто што ве опушта на слаба светлина. Времето за релаксација пред спиење, ограничувањето на кофеинот и алкохолот и создавањето мирна средина за спиење исто така помагаат.

Ј. Милковски

Како навремено да препознаете зголемен очен притисок

Покачениот очен притисок може да биде сериозен проблем, иако во многу случаи не предизвикува веднаш забележливи симптоми, бидејќи обично не влијае на визуелната острина, па затоа повеќето луѓе не се ни свесни дека го имаат овој проблем. Меѓутоа, како што болеста напредува и влакната на оптичкиот нерв почнуваат да се оштетуваат, симптомите стануваат поочигледни. Во тој момент, може да се забележи намалување на квалитетот на видот, а подоцна и тешкотии во навигацијата во просторот.

Во случај на ненадејно зголемување на очниот притисок, симптомите можат да станат многу изразени. Луѓето кои се соочуваат со ова зголемување на притисокот може да доживеат болка во окото, гадење, повраќање, па дури и привремено губење на видот. Ова е медицинска итна состојба која бара итен третман, бидејќи ненавремената реакција може да доведе до сериозни последици по здравјето на очите.

Нормалниот очен притисок обично се движи помеѓу 8 и 22 mm Hg, но треба да се напомене дека границите на нормалниот притисок може да варираат од личност до личност. Некои луѓе можат да имаат очен притисок поголем од 22 mm Hg без да страдаат од проблеми со видот, што се нарекува очна хипертензија. Меѓутоа, ако притисокот ја надмине вредноста од 30 mm Hg, тоа се смета за патолошки и може сериозно да го загрози здравјето на окото, предизвикувајќи оштетување на оптичкиот нерв.

Зголемениот очен притисок е главен фактор на ризик за развој на глауком, познат и како „зелена катаракта“. Глаукомот е сериозна болест која може да предизвика повремено или трајно зголемување на очниот притисок, што доведува до оштетување на оптичкиот нерв и влошување на видното поле. Ако глаукомот не се лекува, може да доведе до слепило. И покрај напредокот во медицината, глаукомот останува една од водечките причини за слепило во светот.

Раното откривање на глауком, навременото лекување и редовните медицински прегледи се клучни за зачувување на видот и спречување на сериозни компликации. Доколку забележите какви било симптоми како што се намалување на квалитетот на видот или непријатност во очите, важно е веднаш да се консултирате со офталмолог за да спречите понатамошно оштетување на видот.

М. Дамјаноска

Безвремени совети од Авицена

Авицена (980 – 10 декември 1037) бил плоден персиски полиматолог кој дал значаен придонес на медицината, хемијата, астрономијата, математиката, психологијата и геологијата. Неговото главно дело „Медицински канон“ станало стандарден учебник на европските универзитети. Авицена бил првиот што вовел некои постапки во медицината, вклучувајќи го карантинот како начин за контролирање на ширењето на болеста, клиничко испитувања и експериментална употреба на лековите.

Инаку неговото вистинско име е Ибн Сина што значи „машки потомок на Сина“. Авицена е латинизирана верзија на неговото арапско име што значи: правнук на некојси негов прадедо Сина. Денес името Авицена се третира како негово единствено име.

Авицена има напишано и преведено многу дела. Еве ги неговите безвремени совети кои човекот ако ги практикува ќе доживее длабока старост:

„За да спречиме болести, треба да се движиме повеќе, да не се прејадуваме и да се ослободиме од стравовите“.

Неговите совети: вежбање, умереност во јадењето и во пиењето, грижа за менталното здравје и избегнување на мрзливоста – се подеднакво вредни денес како што биле пред илјада години.

М. Дамјаноска

30-ти регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП РАДОВИШ, СЕДМИ РЕГИОН РЕГИОН

Најподготвени и најдобри домаќините

Во Радовиш на 1 јуни 2026 година се одржаа 30–те регионални спортски натпревари на пензионерите од седмиот регион во организацијата на СЗПМ. На овие регионални спортски игри, покрај домаќинот ЗП Радовиш и Конче учествуваа Здруженијата на пензионери од: Струмица, Ново Село, Штип, Свети Николе и Лозово.

Најнапред добредојде на гостите и учесниците им посака претседателката на ЗП Радовиш и Конче, Ефтерпи Димитрова која изрази задоволство што ова Здружение е домаќин и им посака да постигнат што подобри резултати. Градоначалникот на Радовиш, Лупче Почивалец на учесниците им посака да победи спортскиот дух. Одржувањето на овие спортски натпревари е и чест за нашиот град, кој денес го слави својот патронат Св. Троица. Од името на СЗПМ ги поздрави натпреварувачите, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. Таа истакна дека овие игри се одржуваат во време на два јубилеја: 80 години основањето на Сојузот на здруженијата на пензионери од Македонија и 30 години од одржувањето на првите спортски игри на пензионерите. Истакна дека спортот е можност да се надмине самотијата и емпатијата. На учесниците им посака многу успех и регионалните спортски натпреварувања ги прогласи за отворени.

Дисциплината стрелање со воздушна пушка ќе се одржи дополнително на 16 јуни во Штип. Одлагањето е направено од безбедносни причини. Најдобри резултати постигнаа спортистите на ЗП Радовиш и Конче со освоени 7 први места, втори се пласираа спортистите од ЗП Штип со освоени 4 први места. Спортистите со најдобри резултати ќе учествуваат на Републичките спортски натпреварувања. После натпреварите дружењето продолжи со забава, каде беа соопштени постигнатите резултати и доделени дипломи за освоените први места, како и благодарници за учество во натпреварите.

М. Сарбаков

ЗП ЧАИР, ПРВ РЕГИОН

Во Чаир се спортуваше и другаруваше

ЗП Чаир беше успешен домаќин на 30–тите регионални спортски пензионерски натпревари од првиот регион, кои во организација на СЗПМ се одржаа на 11 јуни 2026 година на терените на ОУ „Исмаил Ќемали“ („Рајко Жинзифов“) во населбата Топанско Поле во Општина Чаир. На натпреварите учествуваа пензионери спортисти од здруженијата: Центар, Кисела Вода, Солидарност – Аеродром, Гази Баба, Бутел, Шуто Оризари, Илинден, Здружението на воени пензионери, и Чаир како домаќин.

Присутните прв ги поздрави на македонски и на албански јазик претседателот на ЗП Чаир Рауф Хамиди кој го нагласи значењето на оваа средба и на сите им посака убаво да се чувствуваат, а на натпреварувачите им посака добри резултати. Во име на градоначалникот со пригодни зборови ги поздрави советникот при Општина Чаир, Маровци, при што на присутните им посака пријатно чувство во општината, а на учесниците успешни спортски натпревари. Во име на СЗПМ на гостите и на учесниците им се обрати претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова, која истакна дека преку вакивте спортски натпревари пензионерите го јакнат здравиот спортски дух и си обезбедуваат подолг и посреќен живот.

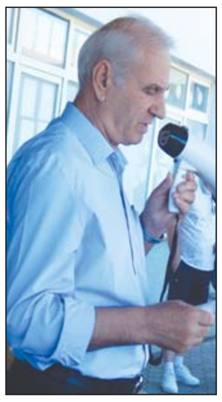
– Спортот е една од традиционалните дисциплини, што ги практикуваат здруженијата и познато е тоа дека оваа година се слават два јубилеја, 80 години пензионерско организирање и 30 години од организирање спортски натпревари на пензионерите. Во овие 30 години се покажа дека спортот не е само зачувување на здравјето, туку спортот значи надминување на осаменоста, депресијата, ширење на емпатијата. Пензионерската сага продолжува и понатаму, имаме изграден систем на пензионерско спортување на регионално и државно ниво, без оглед на етничка припадност и полова ориентација. Посакувајќи им добро здравје и многу вакви дружења претседателката Трајкова ги прогласи игрите за отворени.

Пензионерите на овие регионални спортски натпревари ги одмерија силите и покажаа дека се добро физички подготвени, а натпреварите се одвиваа во 11 спортски дисциплини. Најдобри резултати постигнаа ЗП Гази Баба со 11 освоени први места, ЗП Бутел 3, ЗП Кисела Вода 2, ЗП Центар, ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Илинден по 1 (по едно прво место). Оваа спортска манифестација заврши со доделување благодарници и дипломи на победниците и на најдобрите поединци. Дружењето продолжи со песна и оро и сите се чувствуваа како победници и ги славеа успесите.

В. Пачемски

ЗП ДЕБАР И ЦЕНТАР ЖУПА, ЧЕТВРТИ РЕГИОН

Натпреварите во Дебар без дебарчанки



На 14 јуни 2026 година, се одржаа 30–тите регионални, спортски натпревари 2026 година од четвртиот регион на кои учествуваа ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Струга, ЗП Кичево, ЗП Македонски Брод, ЗП Лабуништа и ЗП Дебар и Центар Жупа, како домаќин на спортските натпревари. Натпреварите се одржаа во просториите на ОУ „Пенестија“ во Дебар.

На почетокот спортистите и гостите ги поздрави претседателот на ЗП Дебар и Центар Жупа, Петрит Имами, кој им посака успех на спортистите и добар престој на сите во Дебар.

Од името на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија на присутните им се обрати подпретседатеот на Извршниот Одбор на СЗПМ Музафер Муртезани кој ги поздрави присутни и на спортистите им посака успех.

– Денес не е важно кој ќе победи, важно е да победи дружењето и соживотот меѓу пензионерите. Спортот е важен за луѓето од третата доба, – рече меѓудругото Муртезани.

Потоа тој ги прогласи спортските натпревари за отворени.

Пензионерите спортисти се натпреваруваа во 10 дисциплини во машка и 9 во женска категорија. Најдобри резултати постигнаа спортистите од Охрид и Дебрца, според освоените места втори беа ЗП ОВР и ЗП Ѓорче Петров. Интересно е што сите здруженија според постигнатите резултати се стекнаа со можност за учество на спортската Пензионерската олимпијада во септември 2026.

По завршување на натпреварите пензионерите се дружеа со песни и ора. **М. Уштеленца.**

ЗП ГОСТИВАР, ВТОР РЕГИОН

Сите здруженија се пласираа за олимпијадата во 2026

На 27 мај 2026 година во Гостивар се одржаа 30. регионални спортски натпревари од вториот регион во организација на СЗПМ, на кој зедоа учество пензионерите спортисти од: Гостивар, Тетово, Сарај, Ѓорче Петров, Карпош, Тафталиџе, ОВР на РМ. Успешен домаќин на натпреварите беше здружението на пензионери од Гостивар. На натпреварите како гостин присуствуваше и претседателот на пензионерите од Поградец Љавдрим Мимулари.

Расположените пензионери прв ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ЗП Гостивар Нијази Џељиљи. Во своето обраќање тој на присутните им посака убаво да се чувствуваат, а на натпреварувачите да постигнат добри резултати. Од името на СЗПМ натпреварувачите ги поздрави Станка Трајкова, Претседател на СЗПМ, при што ја нагласи улогата на спортот за лицата од третата животна доба.

Пензионерите спортисти се натпреваруваа во 10 дисциплини во машка и 9 во женска категорија, а најдобри резултати постигнаа тетовчани, а сите други здруженија се стекнаа со можност за учество на спортската олимпијада во септември.

По натпреварите дружењето продолжи со песна и оро и сите се чувствуваа како победници.

В. Зендељи

Рудник Алшар на планината Кожуф

Интересна е теоријата за тоа како се нашол лорандитот во толкаво изобилство на планината Кожуф. Некои претпоставуваат дека мал дел од сонцето паднал на ова место после негова ерупција пред околу една милијарда години. Лорандитот е кристал на хемискиот елемент талиум, а во светот се стекнува исклучително ретко. Во најголемо изобилство го има во рудникот Алшар, каде што е откриен во 1894 година, а името го добил по истакнатиот унгарски научник Лоранд Етвос. Во минатото, Османлиите го користеле рудникот Алшар како извор на злато. Се смета дека потенцијалот за злато кој сè уште постои во овој рудник е проценет на 20 тони злато. После одредени истражувања, заклучено е дека рудникот го користеле и античките народи, уште 3 000 години пред нашата ера. Во однос на лорандитот, светското внимание е насочено кон особините на овој редок минерал поради неговите карактеристични својства да го детектира неутринот, микроскопска честичка која сè уште не е дообјаснета, но научниците сметаат дека лорандитот може да биде одличен показател за тоа како настанал сончевиот систем и како сонцето ја црпи својата енергија. Два огромни тунели кои се долги и до 6 километри се пристапни преку 8 влезови. Но, рудникот веќе со децении е вон употреба. Истражувањата на врвни универзитети од Прага, Будимпешта и Виена, на почетокот на 20 век, покажуваат за значењата на минералите и металите кои овој рудник ги поседува. Американската национална вселенска агенција (НАСА) пројавила интерес за истражување на лорандитот и талиумот, особено за вселенски летала и експерименти.

Во денешно време, рудникот е посетуван само од локалните мештани и некои „егзотични“ истражувачи. Тие се фасцинирани од убавините на регионот и мистериозноста на рудникот. Честопати влегуваат во него и си заминуваат со парче светликав минерал кои го пронашле во внатрешноста. Но, заинтересираноста на многу светски научници за истражување на Алшар сè уште постои. Хемиските и физичките перформанси на лорандитот овозможуваат да биде регистриран неутронскиот ефект кој го има сонцето. Само оваа супстанција ја поседува ваквата моќ и научниците тврдат дека тоа е од големо значење при истражување на настанот и работата на сонцето, па дури и за иднината на универзумот. Доколку тајните на моќта на сонцето се одгатнат, научниците ќе бидат во можност да ја реплицираат неговата способност и да креираат минијатурни „сонца“. Поради реткоста, цената на овој минерал е прилично висока. За лабораториски цели, еден грам лорандит се проценува на 5 до 6 евра, а еден килограм на 5 000 до 6 000 евра. Се претпоставува дека во Алшар, има околу 500 тони резерви на минералот.

М. Дамјаноска

Гени отпорни на антибиотик

Италијански научници открилe гени отпорни на антибиотици во Средоземното Море, Атлантскиот, Арктичкиот и други океански региони, при што повисоки концентрации биле забележани во близина на фреквентни поморски маршрути и густонаселени крајбрежни подрачја. Според резултатите од анализата на примероци од морска вода од различни делови на светот, океаните функционираат како глобален резервоар на загадување кое потекнува од копното и на тој начин пренесуваат генетски траги од употреба на антибиотици.

– Заштитата на човековото здравје денес неизбежно подразбира и грижа за морињата и океаните – вели генералниот директор на италијанскиот институт за здравје.

Исто така, истражувањето открило големи количини микропластика, таканаречени „вечни хемикалии“ ПФАС и траги од генетски материјал на САРС–Ков–2, дури и во отворените океани и оддалечените подрачја. Досега биле собрани повеќе од 4 000 примероци морска вода на повеќе од 140 локации во Средоземното Море, Атлантскиот, Тихиот, Арктичкиот и Индискиот Океан. Научниците истакнуваат дека проектот покажува дека океаните можат да служат како систем за рано предупредување за глобални здравствени ризици, поддржувајќи политики насочени кон борба против загадувањето, климатските промени и новите закани за човековото здравје.

Ј. Милковски

Цитати за стареењето

„Најубавото во стареењето е тоа што не ги губиш сите претходни години што си ги живеел.“ – Мадлен Л'Енгл

„Стареењето не е проклетство, туку привилегија, а добрата вест е дека сите можеме да станеме подобри верзии на самите себе со возраста.“ – Мери Бучан

„Никогаш не си премногу стар за да поставиш нова цел или да сонуваш нов сон.“ – К. С. Луис

„Да стареш благословено значи да бидеш флексибилен, отворен, да дозволиш промени, да уживаш во промените и да се сакаш себеси.“ – Венди Васерштајн

„Славата на повозрасните е нивното искуство, нивното знаење и нивната мудрост.“ – Лајла Гифти Акита

„Убавината во грижата за повозрасните е во тоа што сфаќаме дека тие се херои на свој начин. “ – Карен Кларк

„Научив дека луѓето ќе заборават што си рекол, луѓето ќе заборават што си направил, но луѓето никогаш нема да заборават како си ги натерал да се чувствуваат. “ – Маја Анџелу

„Стареењето е како искачување на планина; малку ти се одзема здивот, но погледот е многу подобар! “ – Ингрид Берган

„Општеството расте и станува големо кога старите луѓе садат дрвја во чија сенка знаат дека никогаш нема да седнат. “ – грчка поговорка

„Староста не е болест, таа е сила и опстанок, триумф над сите видови расипаност и разочарувања, искушенија и болести. “ – Меги Кун

„Стареењето е извонреден процес во кој стануваш личност што отсекогаш требало да бидеш.“ – Дејвид Боуви

„Не е важно колку даваме, туку колку љубов вложуваме во давањето. “ – Мајка Тереза

„Еден гест на добрина може да допре до рана што само сочувството може да ја излечи. “ – Стив Мараболи

„До времето кога ќе имаш 80 години, си научил сè. Само треба да го запомниш.“ – Џорџ Бернс

„Мнозина веруваат – и јас верувам – дека сум назначен за оваа работа од Бога. И покрај мојата старост, не сакам да се откажам; работам од љубов кон Бога и ја полагам целата своја надеж во Него.“ – Микеланџело

„Додека сум жива, ќе имам контрола над своето битие.“ – Артемизија Џентилески

„Со два збора можам да го сумирам она што сум го научил за животот: тој продолжува.“ – Роберт Фрост

„Треба да бидеме подготвени да се откажеме од животот што сме го испланирале, за да го имаме животот што нè чека.“ – Е. М. Форстер

„Не живеј во минатото, не сонувај за иднината, насочи го умот кон сегашниот момент.“ – Буда

Подготвила Маја Белева

КРСТОЗБОР

Опис по вертикала (горен ред): „пензионер плус“ | пејачката буклеска | грчки спортски клуб | билка | америк. филмска награда | луксембург | иранска новин. агенција | николо амати | една балканска држава | руски писател, максим | кислород | вид топла напивка | еластичност | машко име нагалено | старогрчки филозоф | „пензионер плус“

наша пејачка (фотос) | прва самогласка
река во турција притока на аракс | дрвен плуг | ураниум | вид коњски од народна носија
вид минерал | ст. мак. племе | патување заради одмор | индиски океан
еднаква | напад, навала | марка герман. автомоб. | англис. ж. име | душевен мир
кислород | херцеговец | анг.мер. за површина | гркокатолик | држ.под владен. на олиг. | „така наречен | лична заменка
грчки полубог на полињата и шумите | отвори на кожа | тантал | однесување | неталент. лице
збирка поезија од олга арбулеска | киселини (лат.) | оливера николова
режисер на жива емисија (мн.) | личност од дело на пушкин (евгениј) | константа | известена

галиум | писател. франс | убијци од заседа | дете без родители
носач | амер. манек. сванпул | помада
рентген | музички состави од шест члена
унгарија | америк. артист | франц. фудбал. тиери | член (скр.) | река во франц. | две согласки
ангстрем | сврзник
разделен сврзник | вид пита

Решение: Каролина Гочева, арас, рало, алира, лискун, брсјаци, иста, атака, сеси, о, еро, унијат, тн, пан, пори, атитид, икителија, ациди, реализатори, к, га, анатол, амал, кенис, р, секстети, х, анри, гар, Кич стејси, а, или, мазник

Хумор

Оди еден маж во теретана и го прашува инструкторот:

– На која справа да одам, за да привлечам што повеќе жени?

– На банкоматот, тука е напред.

* * *

Го прашува Миле осумдесетгодишниот Трпе:

– Каде толку си се затрчал?

– Одам во балетско училиште! – му одговара Трпе.

– Па зарем сега на овие години учиш да играш балет? – се чуди Миле.

– Ама, не. Одам да ја земам внуката! – одговара Трпе.

* * *

Си разговараат пензионерите Трајче и Јове:

– Знаеш ли дека вторник и петок не се веќе пазарни денови? – прашува Трајче.

– Од кога е така? – се чуди Јове.

– Па, откако се возиме бесплатно во градските автобуси, сега вторник и петок станаа денови на возење!

* * *

– Зошто не може во се сите денови да се возиме бесплатно со автобусите? – го прашува пензионер службеникот на билетарницата на ЈСП.

– Тоа е за да си го вежбате помнењето и да не ги заборавите деновите во неделата!

* * *

– Како успеа така лесно да победиш на пензионерските спортски игри и тоа токму во најтешката дисциплина – трчање! – го прашаа колегите пензионерот Ване.

– Тренирам секој ден!

– Како тоа?

– Многу едноставно! Бабата секојдневно ми дава список за да купувам! – одговара Ване.

– Зарем бабата ти е тренер?

– Дури и повеќе од тоа! Зашто доколку нешто не ѝ донесам на време за да го подготви ручекот за внуците, вели брзо трчај и тоа да го купиш.

* * *

– Како се викаш девојче?

– Дома ме викав Цвета, а на работу, „Ај–ти“.

* * *

Разговараат два петла:

– Ај да идеме у месара да гледаме голи женски.

* * *

Разговараат баба и дедо.

Бабата: – Кажи ме сакаш ли?

Дедото: – Ти кажав еднаш, си заборавила. Ако има промена ќе ти кажам!

* * *

– Знаеш ли Митре дека Трпана ми бара пари постојано. Де дај 1000, де дај 2000 денари...

– Зошто? На што ги троши?!

– Не знам, уште и немам дадено!

* * *

Мамо, нели тато има родители?

– Има.

– Па зошто ти го дале ти да го чуваш?!

* * *

Циција го вика синот да руча.

– Не сум гладен тато. Ручав кај другар ми.

– Браво бе сине. Се си на мене во штедењето.

* * *

После три часа пробување купувачката и вели на продавачката:

– Ќе го земам овој шешир што ми е на главата. Колку сум должна?

– Ништо не сте должна. Ваш си е. Со него дојдовте!

* * *

Се разболел градоначалник на една општина и во болницата му стига порака:

– Брзо оздравување Ви посакуваат советниците со 65 гласа ЗА и 41 ПРОТИВ.

* * *

Полицаец:

– Госпоѓо, дали знаете дека сте го надминале ограничувањето на брзината?

85–годишнината баба, смирено му одговара:

– Знам синко, но, морам да возам брзо додека не заборавам каде сум тргнала.

* * *

– Драги, кога ќе се погледнам во огледалото гледам една стара жена полна со брчки, ми се обесиле образите. Тоа ме прави многу тажна. Те молам, кажи ми нешто што ќе ме расположи!

– Гледаш фантастично!

* * *

Полицаец започнува да работи на нова позиција и неговиот шеф го запознава со техниката:

– Дали досега сте виделе волку добар детектор за лаги?

– Да, оженет сум со еден таков...

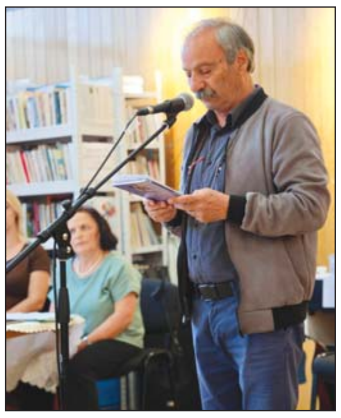
* * *

Дошол некој човек кај лекар и му вели:

– Докторе, ме боли цело тело! Ќе ја допрам главата – боли, ќе ја допрам ногата – боли, ќе го допрам стомакот – боли. Се ме боли. Откако лекарот детално го прегледал му вели:

– Телото ти е во ред. Скршен ти е прстот.

Од поетското перо на Рате Савев



Деновиве во Македонски Брод беше промовирана книгата „Сонувалки во стихувалки“ од Рате Савев. Стихови од книгата читаа учениците од ООУ „Св. Климент Охридски“ со музичка придружба. „Сонувалки во стихувалки“ како што напишал рецензентот Вера М. Самарџанин, „е ведра разиграна и топла поетска прошетка низ детскиот свет во кој сонот не е само спиење, туку и порта кон желбите, фантазиите и чистата радост. Делот функционира како мал „соновник на рими“ каде секое дете може да се препознае, а секој возрасен да се потсети како изгледа кога мислите се лесни, а срцето широко. Целата поезија за деца со илустрации се гради околу мотивот на сонот, понекогаш смешен, понекогаш чуден, понекогаш краток како трепкање, а понекогаш толку убав што ти се чини дека трае „најдолго“. Авторот на едноставен, начин ја доловува детската логика дека во сонот се е можно да се биде. Токму затоа поезијата овде не е тешка „туку блиска како разговор во двор, во училница или пред спиење“.

На иста таква свеченост беше промовирана и книгата „Природата дарува – здравјето царува“. Рецензент на книгата беше Емилија Златкова – Анастасова која ќе напише: „Книгата е поделена на четири циклуси, секој со своја функција, но обединети во една. Природата е извор на животот, здравје и радост и мораме да ја чуваме. Во првиот дел идентичен со насловот на книгата, песничките за овошја и зеленчуци, не се само едукативни, туку и симпатично антропоморфизирани, црешата, круша, јаболчињата, морковчето, доматчето и останатите плодови зборуваат, се шегуваат, се споредуваат па дури и се „фалат“ со своите витамини и вкусови. На мошне ненаметлив и духовит начин, овие песни ја всадуваат идејата дека здравата храна е слатка, интересна и секогаш добредојдена. Вториот и третиот циклус, се посветени на годишните времиња и месеците во годината и претставуваат прекрасно средство за учење преку игра. Во последниот циклус доминираат универзални вредности, пријателството, мирот, толеранцијата и љубовта кон другите“.

Рате Савев е роден во светиниколското село Сопот. Основно и средно образование завршува во родниот крај, а Филолошки факултет во Скопје. Работел како професор во гимназијата „Св. Наум Охридски“ во Македонски Брод се до пензионирањето. Добитник е на повеќе признанија. Има издадено неколку поетски збирки за возрасни, книга за пештерите во Порече, Македонски Брод, но пишува и поезија за деца. Таква е и неговата последната книга поезијата за деца со илустрации „Сонувалки во стихувалки“. Творештвото на Рате Савев е убав пример како можат да се разубават и исполнат пензионерските денови и да се избрка нивната монотонијата и еднoличноста со корисни содржини.

А. Кацарски

Јубилеи на пензионерот Јован Дамјановски

Два јубилеја одбележува годинава тетовецот Јован Дамјановски: Како писател го издаде својот дваесетти роман, а како жител на својот град, го одбележува својот 80–ти роденден.

Пензионерот Јован Дамјановски како автор се пројавува не само како романсиер, туку и како автор на раскази, новели, драми, а како посебно издание му е драмата „Мие малите луди, смо големи чуеци“ пишувана на тетовски дијалект, изведена на театарската сцена. Потоа „Иконија–пардон, госпоѓа Ика“, „Биолошки динамит“, „Картон Сити“, неколку монодрами, а по сценариото на романот „Нежниот прав на заборавот“ реализирана е телевизиска серија во четири продолженија.

Јубилејниот – дваесетти роман „На работ од светот“ деновиве се појави пред читателската публика. „Поминало сè, пред сè, со прашањето што останува од животот кога спомените стануваат погласни од сегашноста“ стои во критиката за романот.

Јован Дамјановски е роден 1946 година во Тетово, каде што и живее и твори. Доктор е на науки и универзитетски професор во пензија. Првиот роман му е „Америка е само во Америка“, издадена во 1990 година, а потоа од година на година се нижат нови романи и други видови книжевно творештво, се до овој последниот „На работ од светот“. Јован во своето творештво е отворен и без предрасуди, во опис на моралните дилеми и егзистенцијалните проблеми и страдања на обичниот човек.

Добитник е на повеќе награди и признанија. Во три наврати ја добива општинската награда во Тетово, а добитник е и на други од областа на творештвото и книжевноста.

– Романот „На работ од светот“ претставува едно од најзрелите и најкомплексни остварувања во прозниот опус на Јован Дамјановски. Ова дело не е само продолжение на една богата творечка линија, туку и најдуховни, психолошки и општествени состојби, но овде тие истражувања добиваат концентрирани филозофски изнијансирана форма, – истакнува Христо Петрески во поговорот, како „Антропологија на староста и онтологија на сонот“.

Јован Дамјановски не завршува тука. На нашата последна средба посветена на најновиот роман рече дека продолжува да твори, во повеќе сфери во коишто веќе е потврден.

Г. Ефтоски

Отворена летната туристичка сезона во Дојран

Во прекрасна атмосфера, а во присуство на неколку илјади пензионери и гости од повеќе градови од Македонија, успешно беше отворена летната туристичка сезона во Дојран. Настанот помина во

духот на дружењето, рекреацијата и меѓусебното почитување, потврдувајќи дека пензионерите се важен и активен дел од општественит живот.

Најпрво на пензионерите им се обрати и ги поздрави градоначалникот на Општина Дојран Илија Тентов, кој им посака добредојде во Дојран, добро здравје, долг живот и пријатен престој во Дојран. Во име на СЗПМ ги поздрави претседателката на ЗП Валандово и член на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Горица Михајлова, која им ги пренесе поздравите од претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и нејзиното извинување заради неможноста да присуствува на овој настан. На сите пензионери им беа упатени срдечни поздрави како благодарност за нивниот придонес за реализација на оваа традиционална манифестација.

Посебна благодарност им беше изразена на домаќините и на сите кои помогнаа во организацијата, а присутните да понесат убави спомени и пораки за нови средби и дружења.

Манифестацијата уште еднаш покажа дека пензионерите се носители на богато животно искуство, но и енергија, дружељубивост и на желба за активен живот. Преку ваквите средби се зајакнуваат искуствата и се негува духот на заедништвото кое е една од најголемите вредности на пензионерската организација. Забавата продолжи со песна и оро кое се развиори под јаворите носејќи ги звуците над езерската шир.

Дојран некогаш се викал Полин. За Дојран постојат многу легенди и преданија. Оваа е една од нив: Во местото каде што е денешен Дојран живеела една многу убава девојка, Дојрана. Ја забележал еден османлиски бег и се заљубил во неа. Отишол кај нејзините родители и ја побарал за жена. Но, девојката не го сакала. Еден ден отишла да ја наполни стомнете со вода од едно изворче. Но, тогаш заљубениот османлискиот бег кога ја видел потрчал по неа. Таа не го сакала, а најблиските околу неа за да немаат маки, се фрлила во изворчето! Утредента изворчето се проширило, го поплавило целото место. Станало езеро. По името на девојката – Дојрана, езерото го добило името ’Дојран’. Уште во 5 век пред нашата ера постоела населба населена со Пеонци кои живееле во дрвени колиби заградени со трска и поставени на скелиња кои се потпирале на долги дрвени колци. Со копното ги поврзувале единствено чамците.

Г. Михајлова

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Настап на фестивал на гајдата „Пеце Атанасовски“

На 22 и 23 мај во Долнени и Прилеп се одржа фолкорниот фестивал на гајдата „Пеце Атанасовски“. На втората фестивалска вечер настапи вокалната женска, машка и инструменталната група на ЗП Крива Паланка и Ранковце.

Втората фестивалска вечер во Долнени ја отвори преставничката Ајше Муратоска Топалоска на Општина Долнени. Драги Младеновски и Раде Петровски ја исполнија песната „Изникнало криво крушче“, додека Славица Вучевска и Стојанка Стоевска ја исполнија песната „Женил се Петре Војвода“. Раде Петровски, Максим Јовев и младиот Теодор Смиљков ги исполнија орота „Паланечка тројка“ и „Мори Маро Дилиаро“.

Фествалот наликуваше на вистинска лулка во Долнени и претставуваше Македонија во мало. Публиката уживаше во звуците на гајдата и кеманетo, а не штедеше аплаузи да ги награди учесниците.

Од жири–комисијата за најдобар гајдаџија беше прогласен Дејан Лазаров од фолкорниот ансамбл „Осоговски извор“ од Оризари, Кочанско. Оваа најголема награда ја доделува Општина Долнени. Гран–при наградата му припадна на ансамблот „Седенка“ од Скопје.

Б. Стојчевска

ЗП ШТИП

Дончо Јорданов - Фишер е значаен шахист

Со шахот започнал како ученик и сега во пензионерските денови, игра и учествува во организацијата на шаховски турнири во ЗП Штип. Роден 1948 година во Штип завршил основно и средно образование. Во шаховскиот клуб „Напредок“ членува од 1958 година, кога постигнува значајни резултати. Завршил Машински факултет во Скопје. Во пензија е од 2012 година, каде што активно е вклучен во Здружението на пензионери од Штип. Во разговор со овој активен пензионер еве што дознавме:

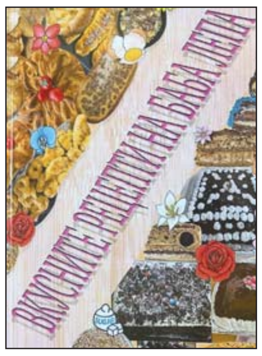
– Како ученик во ОУ „Ванчо Прке“ во Штип, се заинтересирав за шаховските фигури, а потоа следеа и натпревари. Во шаховскиот клуб „Напредок“ како средношколец играв редовно во екипите со возрасните, бидејќи бев најмлад, го добив прекарот Фишер, по познатиот млад шахист Боби Фишер.

Во осумдесеттите години, шаховскиот клуб „Напредок“ го напуштија неколку врвни шахисти и дел од функционерите, заедно со шаховскиот ФИДЕ–мајстор Панче Захариев. Со подмладен состав бевме на натпревари во прва лига. Тогаш го преземав раководењето со клубот „Напредок“. Кога човек е научен на работа, така продолжив и во пензионерските денови работејќи со пензионерите шахисти. Со штипската пензионерска шаховска екипа, еден период достигнавме врвни резултати на регионалните и на Републичките пензионерски спортски игри во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Имаме добиено повеќе медали, а и една златна во 2017 година на 22–те пензионерски игри во Кочани. За жал природната селекција е немилосрдна, останав сам да играм на прва табла, а другите се менуваат. Сега ги водам локалните турнири во шах и табла. Пензионерските години треба да минат во игра и дружење за подобро пензионерско секојдневие.

Ц. Спасикова

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Приказна исполнета со добрина и хуманост



ЗП Свети Николе, ја поддржа иницијативата на пензионерката Лепа Николова, а повод беше промоција на нејзината книга готвач „Вкусните јадења на баба Лепа“ со рецепти на благи и солени јадења. Необично е тоа што оваа книга не е само упатство за подготовка на вкусни јадења, туку има посебна вредност, а тоа што секоја продадена книга носи порака на солидарност и поддршка и помош на децата со посебни потреби од нашиот град. На промоцијата се собраа пензионерки, роднини, пријатели за книгата што мириса на домашна кујна, но повеќе мириса на добрина и желба да се помогне. Со своето присуство ја поддржаа убавата иницијатива на Николова и станаа дел од приказната исполнета со добрина и хуманост. Промоцијата се претвори во поддршка и надеж за оние на кои им е најпотребна. Вукица Петрушева како ментор меѓу другото кажа:

– Лепа Николова со години ја негува љубовта кон готвењето и домашната кујна. Низ времето внимателно собирала рецепти, кои денес се внесени во оваа книга. Највредното во неа е срцето што стои зад нив, грижата и желбата да се направи нешто добро за другите. Инспирирана од љубов кон своето семејство, но и од чувството на одговорност кон заедницата таа одлучи оваа книга да има благородна мисија, да помогне на децата со посебни потреби од нашиот град. Затоа вечерва зборуваме за човечноста и за силата на мали добри дела, кои кога се направени со искрено срце, можат да донесат голема надеж и голема радост.

Авторката се заблагодари на присутните на укажаната поддршка, за собраните средства, среќна што нејзината желба да им помогне на децата со посебни потреби е реализирана.

В. Петрушевска