

„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

31 јули 2026 година
број 213

Година XIX Излегува еднаш месечно
www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk

СЗПМ тел. 02 3223 710



**пензионерско
организирање**

Благодарност од Сојузот на пензионери на Словенија за успешната соработка со СЗПМ

→ стр. 3



**Разговор со
д-р Сашко
Николов,
интервентен
кардиолог**

**доктор на медицински
науки**

→ стр. 13

**КАКО РЕЗУЛТАТ НА
ДОБРАТА СОРАБОТКА
НА СЗПМ СО HALKBANK,
ЗАПОЧНА
ДИСТРИБУЦИЈАТА НА
СПОРТСКИ РЕКВИЗИТИ
ДО ЗДРУЖЕНИЈАТА
НА ПЕНЗИОНЕРИ**

**Вишња Фортуна
избрана по третпат за
претседател на Сојузот
на пензионери на
Хрватска**

→ стр. 3

Најавени реформи на пензискиот систем

Фактот дека пензискиот систем треба да се следи говори и работата на работната група на Владата на РСМ за реформи на пензискиот систем, во соработка со ММФ и Светската банка. Сега, по извршените анализи на остварување на правата од ПИО можно е надлежните органи да пристапат кон параметрички или поцелосни реформи на пензискиот систем. Она што за сегашните и идните пензионери е значајно, е фактот дека „ПЕНЗИСКИОТ СИСТЕМ ПОВИКУВА НА ПРОМЕНИ“.



→ стр. 3

Седница на Извршниот одбор на СЗПМ

Првото полугодие во 2026 година и покрај многуте активности - со позитивни резултати



Донесени повеќе важни одлуки за континуирана работа на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и на здруженијата - негови членки

→ стр. 2

АКЦЕНТИ ОД ИЗВЕШТАЈОТ за одржаните 30-ти регионални спортски натпревари 2026 година, во организација на СЗПМ

→ стр. 8 и 9

ВО ОВОЈ БРОЈ...

**ТРИ ЛЕКОВИ ПРОТИВ
ЗГРУТЧУВАЊЕ НА КРВТА
ДОСТАПНИ СО РЕЦЕПТ
- БЕЗ РЕФУНДАЦИЈА
ВО ФЗОМ**

стр. 2

АКТУЕЛНО

стр. 3

**АКТИВНОСТИ
НА ЗП**

стр. 4 и 5

ТРИБИНА

стр. 7

СПОРТ

стр. 8 и 9



**ЛИЧНА КАРТА
НА ЗДРУЖЕНИЕ
НА ВОЕНИ
ПЕНЗИОНЕРИ**

стр. 10

МОЗАИК

стр. 11

**ИЗБОР НА
АЛБАНСКИ**

стр. 12

**СОВЕТИ ЗА
ЗДРАВЈЕ**

стр. 13

КУЛТУРА

стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15

ВИДИЦИ

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

20 август 2026
- Прилог
за пензионери
во „Коха“

28 август 2026
„Пензионер
плус“

ПЕНЗИОНЕР плус

СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Првото полугодие во 2026 година и покрај многуте активности со позитивни резултати

На седницата на ИО на СЗПМ одржана на 27 јули беше констатирано дека и покрај многуте активности полугодие заврши со позитивни резултати. На истата присустваа покрај членовите на Извршниот одбор и: претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов, претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски, претседател на Правно-економскиот форум Фиданчо Стоев, претседателите на



Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски, на Комисијата за културно-забавен живот Љубица Петрушевска и претседателот на Комисијата за поттикнување на творештвото на пензионерите Јован Мазгански.

Со седницата раководеше Претседателката на Сојузот и на ИО на СЗПМ Станка Трајкова.

Седницата започна со едноминутно молчење, со што му беше оддадена почит на починатиот претседател на Здружението на ОВР на РМ, Никола Златески.

Потоа Претседателката Трајкова ги истакна најзначајните активности на Сојузот и здруженијата меѓу двете седници и рече:

– Изминатиот период беше богат со активности на секој план:

Во овој период се одржаа регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри. Се одржаа и регионалните спортски активности. Одржување на јубилејот 80 години од пензионерското организирање. Проблемот околу дистрибуција на весникот „Пензионер плус“. Присуство на Станка Трајкова и Добре Иванов на Комисијата на општествено политички систем на Владата, каде што на дневен ред беше и разгледување на деловниот и на финансискиот извештај на Сојузот како организација со статус на јавен интерес. Исто така беше на дневен ред и прашањето околу располагање и користење на пензионерските објекти од страна на нашите здруженија на пензионери. Претставници од Сојузот на фестивалот „Трета животна доба“, ќе бидат ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје и ЗП Тетово. Проблемот со кој се судруваа здруженијата при регистрација во централниот регистар по регионалните избори и друго.

Исто така сакам да ве известам дека на нашата покана се одваа од Сојузот на пензионери од Словенија и нивна делегација ќе присуствува на Републичките спортски натпревари кои ќе се одржат во Охрид.

Како што може да се заклучи дел од активностите се содржани во Програмата за 2026 година, а дел се актуелни активности за кои ќе слушнете и на самата седница. Овој факт потврдува дека Сојузот и во ова полугодие како и досега работел според Програмата. Статутот и другите акти фокусирани на интересите и на животот на членството. Но, да тргнеме по ред. Најнапред да ги разгледаме и усвоиме Финансискиот извештај за движење на приходите и расходите во СЗПМ, за периодот од јануари – јуни 2026 година. Подетално за извештајот ќе зборува секретарот на Сојузот Менка Темелковска:

– Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во периодот јануари – јуни 2026 година, своите активности ги насочи за остварување на програмските цели утврдени со Програмата за работа во 2026 година, Статутот и со другите акти на Сојузот.

Во периодот јануари – јуни 2026 година, Сојузот во своето работење оствари

1. ПРИХОДИ 1.6.2026	5.032.767 денари
ПРЕНЕСЕН ВИШОК ОД 2025	250.000 денари
ВКУПНИ ПРИХОДИ	5.282.767 денари
2. ВКУПНИ РАСХОДИ	4.621.745 денари

Вкупните приходи во периодот јануари – јуни 2026 година се остварени во износ од 5.032.767 денари, без пренесениот вишок на приходи од 2025 година од 250.000 денари, и истите се повисоки за 8,2% во однос на остварените вкупни приходи во истиот период од 2025 година, а во споредба со планираните приходи за 2026 година во износ од 10.662.000 денари, приходите се остварени со 47,2%. Во периодот јануари – јуни 2026 година, Сојузот со остварените вкупни приходи во износ од 5.032.767 денари ги изврши вкупните расходи во износ од 4.621.745 денари и оствари вишок на приходи над расходи во износ од 411.022 денари. Позитивниот финансиски резултат во работењето на Сојузот,

укажува на фактот дека рационално се трошени средствата за остварување на целите и задачите, предвидени со Програмата за работа на Сојузот за 2026 година.

Остварените приходи во периодот јануари – јуни 2026 година, споредени со остварените приходи во истиот период од 2025 година и планираните за 2026 година, како и структурата на одделните приходи во вкупните приходи во 2026 година се дадени во материјалите кои ви се доставени.

Што се однесува до расходите состојбата е следна:

Вкупните расходи се остварени во износ од 4.621.745 денари и истите во споредба со планираните расходи за 2026 година се извршени со 43,4%, а во споредба со извршените расходи во истиот период од 2025 година се повисоки за 7,2%.

Функционални расходи се остварени во износ од 2.366.920 денари и истите се остварени со 41,7% во однос на планираните расходи за 2026 година, а во споредба со извршените расходи во периодот јануари – јуни 2025 година се пониски за 5,2%.

Во структурата на вкупните расходи функционалните рас-



ходи имаат најголемо учество што изнесува 51,2%. Најголем дел од функционалните расходи се однесува на расходите за спортски активности, културно-забавен живот, издавање на весникот „Пензионер плус“, како и трошоците за јубилејот во износ од 1.823.275 денари или 77,0%.

Трошоците за културно-забавен живот се однесуваат за трошоци за одржување на 8-те регионални ревији во кои трошоци Сојузот учествува со 40.000 денари кај носителите-домаќини на одржување на регионалните ревији како и на организирање на централната Републичка ревија на песни, музика и игри.

Расходите за спорт и спортски активности се однесуваат за трошоци за одржување на 8-те регионални спортски натпревари во кои трошоци Сојузот учествува со 40.000 денари кај носители – домаќини на спортските натпревари.

Трошоците за издавањето на весникот „Пензионер плус“ се однесуваат за печатење на весникот со написи од работата на органите и телата на Сојузот и здруженијата на пензионери и објавување текстови во весникот „Коха“ на албански јазик. Вкупните расходи се остварени во износ од 4.621.745 денари и истите во споредба со планираните расходи за 2026 година се извршени со 43,4%, а во споредба со извршените расходи во истиот период од 2025 година се повисоки за 7,2%.

Интелектуални услуги се извршени во износ од 985.096 денари или 48,4% во однос на планираните расходи за 2026 година, а во споредба со извршените расходи во истиот период од 2025 година извршувањето е зголемено за 23,4% како резултат на пополнување на работните места за ангажираните лица. Интелектуалните услуги во вкупните расходи учествуваат со 21,3%.

Тековни расходи се остварени во износ од 1.269.729 денари или 43,0% во однос на планираните расходи, а во споредба со остварените расходи во истиот период од 2025 година од 1.014.170 денари извршувањето изнесува 125,2%. Учесството на тековни расходи во вкупните расходи изнесува 27,5%.

Во рамките на тековните расходи, поголемо учество имаат расходите за потрошен материјал, други услуги, репрезентација и дневни и патни трошоци. Меѓутоа нивното извршување е во рамките на планираните средства со Буџетот на Сојузот.

Финансиското работење на Сојузот се остваруваше во рамките на предвидените средства со финансискиот план за 2026 година, за што се водеше сметка за рационално и наменски користење на средствата.

Мислење и извештајот за финансиското работење даде претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски кој потенцираше дека Сојузот во првото полугодие од 2026 година работел домаќински и рационално ги трошел доверените финансиски средства. Двата извештаи беа усвоени.

По извештајот за финансиското работење на Сојузот беше

донесена Одлука за доделување финансиски средства на авторите по огласот за поттикнување на издавачка дејност и творештво во 2026 година. Комисијата за оваа намена го даде следниот предлог: Во 2026 финансиска поддршка да добијат:

1. Јована Ангелеска, поезија	10.000
2. Ненад Батковски, публицистика,	15.000
3. Томе Велков, поезија,	12.000
4. Митра Дупчинова, роман,	20.000
5. Јованка Кепеска, Публицистика,	15.000
6. Гордана Петрова – Такец, роман,	25.000
7. Љубинко Ристов, монографија,	10.000
8. Инда Савиќ, роман,	15.000
9. Дана Тембелеска, поезија,	15.000
10. Васил Тоциновски, публицистика,	20.000
11. Божана Тренческа, роман,	15.000
12. Горан Нестороски, поезија,	13.000 денари.

Предлогот го образложи претседателот на комисијата Јован Мазгански. Предлогот беше разгледан и усвоен.

Информација за реализираните регионални и Републичката ревија на песни, музика и игри, во 2026 година поднесе Љубица Петрушевска која рече дека и оваа година регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри беа квалитетни и програмски содржајни. Организациониот одбор по потребните согледувања донесе одлука во Љубљана оваа година Сојузот да го претставуваат ЗП Тетово и ЗП Солидарност – Аеродром. И овој предлог беше прифатен.

Извештај за спроведените регионални спортски натпревари на пензионерите, во 2026 година поднесе Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ. Тој ги акцентираше најважните случувања на регионалните спортски натпревари и меѓу другото рече дека

натпреварите се одржале масовно и квалитетно, а Републичките ќе се одржат на 2 септември 2026 година во Охрид, што беше прифатено од присутните. Акценти од извештајот ќе бидат поместени заедно со табели во „Пензионер плус“ бр. 213.

По неговата дискусија беа донесени следните заклучоци:

1. Се усвојуваат акцентите од извештајот, подготвен за денешната седница.

2. Извештајот подготвен од седницата на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ да биде предмет на разгледување на подготвителните состави за наредните регионалните спортски натпревари во 2027 година.

3. Копии од целиот извештај на Комисијата да бидат доставени до сите членови на ИО.

На крајот на седницата беа донесени значајни одлуки за доделување финансиски средства на повеќе здруженија – членки на Сојузот.

СЗПМ

Три лекови против згрутчување на крвта достапни со рецепт - без рефундација во ФЗОМ

Позитивната листа е проширена со три нови антикоагулантни лекови **еноксапарин, надропарин и ривароксабан**, кои од 1 јули се достапни во аптеките во земјава. Кај еноксапаринот се достапни два брэнда, кај надропаринот е достапен еден брэнд и кај ривароксабанот во почетниот период ќе биде достапен еден брэнд. Тоа ќе значи заштеда на граѓаните и олеснет пристап.

Двата антикоагуланти се во рангот од 1.100 денари до 2.700 денари, ценовиот ранг во зависност од дозата и големината на терапијата. Сега ќе биде достапна за партиципација од 160 до 240 денари и еден од брэндовите ќе биде достапен без доплата. Значи едниот брэнд ќе биде без доплата, вториот брэнд ќе биде со доплата, меѓутоа осигурениците имаат можност да изберат лек без доплата.

Третиот антикоагулант ривароксабанот, прв пат е на позитивна листа и досега се движеше во рангот од 2.000 денари до 2.200 денари, а сега ќе биде достапен за партиципација од 160 денари.

Во почетниот период ќе има доплата од 105 денари до 505 денари во зависност од дозата и бројот на таблети. Во најчесто користената доза за тоа се 10 милиграма по 30 таблети, заштедата на граѓаните ќе биде 1.752 денари. Од 1 јануари 2027 година овој лек ќе биде достапен без доплата само со партиципација. Во основа тоа што се постигнува не е само намалување на цената за осигурениците за граѓаните, туку се обезбедува и намалување на цените. Значи референтната цена на лековите ќе биде значително намалена.

Со вклучување скапи лекови по дефиницијата на Фондот, значи лекови што чинат од 2.000 денари до 3.000 денари во месечни дози, сега ќе покажат да се набавуваат по многу помали цени, а во иднина ќе бидат вклучени и други скапи лекови.

Дадено им време на аптеките да се прилагодат. Сите аптеки и сите матични лекари се известени и треба да постапат согласно правилата. Секоја аптека мора да ги има лековите што се на позитивната листа и што се издаваат на рецепт.

(преземено)

Најавени реформи на пензискиот систем



Деновиве јавноста беше бранувана со информации за реформи во пензискиот систем на словенски како „Пензиите пред голем ремонт“ со наводи дека ќе се покачи возрастната граница за пензионирање како и од други мерки кои би биле во насока на обезбедување на финансиската стабилност на пензискиот фонд.

Јас на почетокот би рекла дека Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во континуитет го следи функционирањето на пензискиот систем не само како заштита на стекнатите права на пензионерите, туку и како функционира системот со вклучена капитална компонента, односно државното задолжително ПИО како прв столб и задолжителното капитално пензиско осигурување, како втор столб на пензискиот систем. Затоа, потребно е комплексно следење на пензискиот систем бидејќи почнаа да се остваруваат и пензии од вториот пензиски столб. **Од тие причини битна е целината на функционирање на системот, бидејќи првиот и вториот столб се меѓусебно поврзани како од ас-**

пект на степенот на обезбедување материјална и социјална сигурност, така и од потребата од обезбедување на буџетски средства. А, основна причина за воведување на капитално пензиско осигурување во пензискиот систем беше да се намали јавната потрошувачка и да се обезбедат приходи за пензионерите од два, односно три извори.

Фактот дека пензискиот систем треба да се следи говори и работата на работната група на Владата на РСМ за реформи на пензискиот систем, во соработка со ММФ и Светската банка.

Сега, по извршените анализи на остварување на правата од ПИО можно е надлежните органи да пристапат кон параметрички или поцелосни реформи на пензискиот систем.

Она што за сегашните и идните пензионери е значајно, е фактот дека „ПЕНЗИСКИОТ СИСТЕМ ПО-ВИКУВА НА ПРОМЕНИ“.

Во овој актуелен момент ќе се задржам на неколку прашања и би рекла дека, како е организиран и како функционира еден пензиски систем, е значајно прашање и е од општ интерес за државата. Секоја држава сама го одредува својот пензиски систем, и затоа во светот нема идентични пензиски системи. Нашиот македонски пензиски систем е реформиран и во него е вклучена капитална компонента како задолжително капитално финансирано пензиско осигурување – втор столб и трет столб – доброволно капитално финансирано пензиско осигурување. Главните карактеристики на еден пензиски систем вградени и во нашата прав-

на рамка се: целите, како и кој е покровител како главен ентитет, кој ги контролира средствата на пензискиот систем, кој е вклучен во него, кој ги плаќа придонесите и заменската стапка (процентот од кој се определува висината на пензијата од пензиската основа), кој ризикува, улогата на платата вклучена при определување на висината на пензијата и индексирањето, односно усогласувањето на пензијата. Во нашиот пензиски систем задолжително се вклучени сите вработени и во актуелниот момент има околу 345 000 пензионери по секој основ, старосни, семејни и инвалидски. Според најновите податоци, просечната пензија изнесува 26.820, а учеството на просечната плата во моментот е 60 %. Овој сооднос е мерило за вредноста на пензијата, односно ако просечната пензија е под 60 % претставува „аларм“ за преземање соодветни мерки, за подобрување на тој сооднос. Инаку, средствата за постоејќите пензии како и оние новите од првиот столб на пензискиот систем се финансираат како „pay as you go“, односно сегашните осигуреници извојуваат средства за исплата на пензиите. Придонесот за ПИО претставува изворен приход, со кој се обезбедува исплата на пензиите и истиот зависи од бројот на активните осигуреници кои плаќаат придонес, кој сооднос е 1:1,6.

Во многуте истакнати предлози за реформи во пензискиот систем многу значајно е дали ќе се случат параметрички или порадикални реформи. Имено, потребни се комплексни мерки и една од нив би била и евентуално покачување на старосната граница, бидејќи од

времето на остварување на правото на пензија зависи и времето на очекувано користење на пензијата. Но, од друга страна е многу значајно дека старосната граница не би требало да се однесува за сите категории на осигуреници. Обично, тоа прашање се решава преку заштита на осигуреници преку намалување на старосната граница (бенефициран стаж) како и предвидување предвремено пензионирање што бара внимателно постапување.

Понатаму, би рекла дека најважното прашање е пензискиот систем, главно, самиот да си обезбедува средства за исплата на пензиите, и да се преземат мерки за редовна наплата на придонесите и тоа на реална основица, а не при признавање на одредени бенефиции придонесот да се плаќа на најниска основица. **Значајна е и поврзаноста на определување на пензијата и на придонесите и усогласување на пензиите кое треба да се врши за цела тековна година, а не пензиите да се усогласуваат од 1 март и 1 септември на кој начин на пензионерите им се крати исплата на тековна пензија за 4 месеци.** По ова прашање до властите Сојузот има дадено опширно образложение. Изнесените согледувања се со цел да се обезбеди предвидливост на пензијата што идниот пензионер ќе ја има по остварување на правото на пензија. Таквата мерка обезбедува сигурност, го привлекува идниот пензионер да се вклучи во осигурување, а тоа ќе обезбеди и надминување на евазија на плаќање на придонесот.

Исто така, добро би било закон-

одавецот да предвиди и регулира со проширување на листата, односно на кругот на осигурениците во ПИО, што го наметнува актуелното време. Мислење на пензионерите е да нема упади во пензискиот систем, што претставува рушење на значајните принципи на кои почива пензискиот систем, во кој правата треба да се еквивалентни на уплатениот придонес и преку него да не се решаваат прашања од доменот на вработување и социјална заштита итн.

Само така би имале конзистентен пензиски систем кој ќе го решава само прашањето на пензиите, но секако важно е и прашањето како и што да се направи самиот пензиски систем да не генерира остварување на ниски пензии од кои понатаму пензионерите не се задоволни и бараат преку усогласување да се подигне нивното ниво, што создава можност за префрлување на средства од една на друга целна група.

На крајот мислам дека во најавите за реформи на пензискиот систем скромно се наведува прашањето на реформи на вториот столб кој силно повикува на ПРО-МЕНИ и реформите во овој дел ќе бидат во интерес на идните пензионери и на општеството во целина.

Ние, како генерација треба да ја упатиме мислата кон младите кои мислат дека староста е далеку, но таа брзо доаѓа и затоа тие треба да се вклучат со свои мислења во „најавениот“ реформски процес на пензискиот систем.

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

И пензионерите може легално да заработуваат и преку интернет

Во услови на растечки трошоци за храна, лекови и комуналии, сè повеќе луѓе вклучително и пензионери, бараат начин како да обезбедат дополнителна заработка без да ја напуштат удобноста на својот дом. Сè повеќе луѓе широм Европа работат од дома, користејќи го своето животно и професионално искуство. Истите можности се достапни и за граѓаните на Македонија.

Што може да се работи?

Наставниците можат да држат часови по македонски јазик, математика, историја или странски јазици преку интернет. **Инженерите, економистите, правниците или сметководителите** можат да нудат консултантски услуги, додека административните работници можат да работат како виртуелни асистенти, помагајќи им на компании со електронска пошта, внесување податоци или организација на документи. Дополнителен приход може да се оствари и преку **преведување, пишување текстови, лектурирање, обработка на документи, внесување податоци, транскрипција на аудио-снимки или корисничка поддршка.** За оние кои имаат хоби, интернетот отвора можност за продажба на рачно изработени производи, плетени предмети, уметнички слики, домашни украси или дигитални производи. Тие производи не мора да бидат нивни. Само треба претходно да се вклучат во пребарување и да ги лоцираат оние што имаат такви производи, а имаат потреба од „продавачи“ на интернет.

Не се потребни големи инвестиции

За најголемиот дел од овие активности доволни се компјутер, стабилна интернет-врска и основно познавање на работа со електронска пошта и видео-повици. Повеќето платформи не бараат никаква членарина за регистрација. Заработката зависи од времето што ќе се вложи и од вештините што ги поседува лицето.

Upwork и Fiverr можат да помогнат

За оние кои никогаш не работеле преку интернет, првиот чекор е отворање бесплатен профил на некоја од најпознатите светски платформи за фриленсери, како **Upwork** и **Fiverr**. На нив секој може да понуди услуга или да конкурира за работа, без разлика дали станува збор за преведување, пишување текстови,

онлајн часови, административна помош, сметководствени услуги, графички дизајн или консултации. Постапката е релативно едноставна: потребно е да се отвори корисничка сметка со електронска пошта, да се пополнат **основните лични податоци**, да се опише професионалното искуство и вештините, а по можност да се постави и кратка биографија. На **Fiverr** корисниците објавуваат услуги што ги нудат, додека на **Upwork** најчесто се конкурира на огласи објавени од компании и поединци од целиот свет. Предноста на овие платформи е што нудат одредено ниво на заштита и за работникот и за клиентот. Исплатите се вршат преку самите платформи, а системот на оценки и коментари им помага на новите корисници постепено да изградат доверба и да дојдат до подобро платени ангажмани. На почетокот заработката најчесто е скромна, со стекнување позитивни препораки многумина успеваат да обезбедат редовна дополнителна работа од дома.

Најголемата опасност се измамите

Но, таму каде што има интерес за дополнителна заработка, се појавуваат и измамници.

Тие најчесто користат реклами со пораки како: „**Заработете 500 евра дневно без никакво искуство.**“ „**Платете 100 евра за регистрација и почнете веднаш да заработувате.**“ „**Инвестирајте малку, а ние ќе ви гарантираме огромен профит.**“ Експертите за сајбер-безбедност предупредуваат дека токму ваквите понуди се најчеста форма на интернет измама. Како да препознаете измама? Постојат неколку едноставни правила:

- никогаш не плаќајте за да добиете работа;
- не испраќајте фотографија од лична карта или банкарска картичка;
- избегнувајте понуди што ветуваат „лесни пари“ без никаква работа;

Што треба да знаат македонските пензионери?

Дополнителниот приход не значи дека треба да се работи „на црно“. Приходите остварени преку интернет подлежат на законските правила за оданочување, па пред започнување на редовна онлајн работа препорачливо е граѓаните да се информираат за своите обврски кон Управата за јавни приходи.

К. С. А.

Вишња Фортуна избрана по трет пат за претседател на Сојузот на пензионери на Хрватска

Сојузот на пензионери на Хрватска (Матича умировљеника Хрватске) на 22 април 2026 година на редовна изборна седница на Собранието по трет пат ја избра за претседател на Сојузот Вишња Фортуна, а за потпретседател Жељко Хелд. Тие се избрани за периодот 2026 – 2030 година.

На седницата претседателката Фортуна поднела програма за работа во периодот за кој таа е избрана.

МУХ активно се бори за подобар материјален статус на пензионерите. Таа е гласен поборник за воведување на 13-та пензија и усогласување на пензиите според реалните трошоци на живот. Во минатото, таа беше клучен застапник и за промената на моделот на семејни пензии, овозможувајќи користење дел од пензијата на починатиот брачен другар.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија им го честита изборот и им посакува успешна работа во интерес на хрватските пензионери. Двата сојуза имаат потпишано Меморандум за соработка уште пред десетина години.

СЗПМ

Благодарност од Сојузот на пензионери на Словенија за успешната соработка со СЗПМ

Драги пријатели

Од нашата пролетна средба, веќе сме во жешко лето, дури ни силната топлина не ги брише нашите сеќавања. Иако бевме заедно само еден ден (со некои пријателски исклучоци!!), уживавме во размената и известувањето за работата во поединечни групи, а особено во сфаќањата дека сè уште сме „млади креатори“, активен дел од општеството. Сето ова нè охрабрува за нашата иднина, кога сè уште ќе можеме да уживаме во заедничките состаноци. Дали веќе размислувате за тоа, сигурна сум дека постои некаква таква желба во сите нас, размислете за тоа и објавете ги вашите намери, желби, покани... со задоволство чекаме.

Уште еднаш, на сите многу ви благодарам за вашето присуство, за да можеме повторно да евидентираме во нашите дневници еден прекрасен ден, искрена благодарност и за индивидуалните подароци што ни ги дадовте.

Ви посакувам на сите пријатен одмор, радосно искуство во добро друштво, а исто така и размислување за тоа како, кога, каде... ќе биде нашата следна средба.

Се најдобро, останете здрави и секогаш расположени, со почит.

Вида Богатај, потпретседател на ПЗДУ ЛО



ЗП ЛОЗОВО

Регионален настан за едукација и вмрежување на занаетчиите и граѓанските здруженија

На 18 јуни 2026 година сите пастишта водеа кон Лозово, бидејќи се случи „Секој слушна за Еразмус+“, регионален базар во Општина Лозово. Настанот организиран во соработка со Организација на жени Лозово, ГИЖ Свети Николе, Организација на жени Велес и Организација на жени Градско на уникатен начин ги спои занаетчиството и европската образовна агенда.

Михајлов, директор на Националната агенција за европски образовни програми и мобилност. Дворот пред објектот на Општина Лозово заличи на пчелина кошница.

Базарот даваше ексклузивна глетка со 19 штандови на традиционални македонски јадења и најразлични изработки на вредните женски раце на: Организацијата на жени Лозово, ГИЖ Свети Николе, ОЖ Велес, ОЖ Градско. Штандови



Иницијатор и организатор на настанот беше Организацијата на жени Лозово во која голем број членки се пензионерки. Настанот голема поддршка доби од градоначалникот на Општина Лозово, Советот на Општина Лозово и ЗП Лозово во соработка со Националната агенција за европски образовни програми и мобилност во присуство на Олга Борданкова, раководител на делегацијата на ЕУ во Скопје и Ана

имаа и „Искра“ од Штип, Тера Фитон Анимал, Еразмус +.

Градоначалникот на Лозово, Бошко Цветковски, ја истакна важноста на оваа синергија, нагласувајќи дека „овој настан е работна платформа преку која локалните вредни раце и занаетчи се вклучуваат во европските образовни текови“.

Директорката на Националната агенција за европски образовни програми и мобилност, Ана Михај-

лов, во своето обраќање истакнала дека европските ресурси треба да станат достапни алатки за секого: од ученикот до искусниот занаетчија. Таа ги охрабри присутните здруженија да продолжат со меѓусебната соработка, истакнувајќи дека токму ваквите регионални мрежи се клучен предуслов за успешна реализација на проекти во рамките на Еразмус+ програмата. Националната агенција останува посветена на пренос на знаење и поддршка на локалните капацитети за активно учество во европските образовни иницијативи.

Според Марија Монеvsка, претседателка на Здружението на жени од Лозово, целта на овој базар е жените од овчеполскиот регион да го покажат своето културно богатство, да ги демонстрираат производите што нивните мајки, баби и прабаби ги правеле, од кулинарските вештини до занаетчиските производи.

Настанот беше збогатен со настапот на ансамблот „Кочо Рацин“ Лозово, пејачката група на ЗП Лозово и медиумската ѕвезда Атице Муратова.

Марија Монеvsка на гостинките им подари по еден роман од своето творештво. Авторката Олга Борданкова вети дека ќе го научи македонскиот јазик и ќе ја прочита книгата.

Марија Монеvsка

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Активности и настани

ЗП Гевгелија во јуни 2026 година одржа седница на ИО на која меѓу другите точки на дневен ред беше и Одлуката за доделување парични награди за првенците на генерациите во учебната 2025/2026 година во четири основни училишта и Средното општинско училиште во градот. Предвидено е овие награди да се доделуваат секоја година со што ќе се покаже грижата на пензионерите за учениците, нивните внуци кои покажале најдобро знаење. Исто така се донесе одлука да се смени дрвенаријата на зградата во која е сместено здружението на пензионери од Гевгелија, која се наоѓа на ул. Маршал Тито.



Пензионерите од ЗП Гевгелија учествуваа на регионалните спортски игри во Кавадарци и освоија три први места, две втори и две трети. Прво место освоија Боева Роса во домино, Јанева Василка со табла и Силвана Костадинова во стрелање со воздушна пушка. Посебно треба да се истакне дека овие пензионерки се особено активни и вредни и учествуваат во сите хуманитарни и други активности што се организираат во здружението. Тие се пример како и во пензионерските денови се дава придонес во повеќе активности.

Група пензионери беа и на отворањето на туристичката сезона во Дојран и се дружеа со пензионери од цела Македонија. Активот на жени пензионерки учествуваше и на пограничната средба меѓу пензионерите од Грција и Македонија каде што се претставија со свои специјалитети и ракотворби.

Јанка Узунова

Струга преплавена од стари лица питачи

Состојбата со питачењето во туристичките центри станува алармантно, особено во Струга и Струшко, каде што значително се зголеми бројот на стари лица што просат во текот на празниците и зголеменото присуство на туристи. По нивно заминување, бројот се намалува, но проблемот останува.

Преку летниот период, возрасните питачи најчесто доаѓаат од други градови, како од Велес, Кичево, Струмица, Штип и други градови, по што се распределуваат на туристичките локации, пазари, продавници за леб и пред маркетите.



Локалните власти и невладините организации, упатуваат апел до граѓаните на Струга и Струшко, да не даваат пари, посочувајќи дека тоа претставува кривично дело и директна поддршка на организираното злосторничко здружување. Парите завршуваат кај организаторите и кај мафијата, додека питачите добиваат многу малку, колку за леб и често се изложени на физичко малтретирање. Има организирано носење со возило по струшките села, а некои со себе носат и мали деца.

С. Кукунешоски

ЗП ГОРЧЕ ПЕТРОВ

Управителка за пример

Веќе неколку месеци во пензионерскиот дом во Горче Петров за управител од страна на ФМИОМ назначена е Весна Здравевска. По преземањето на должноста таа се посвети на средување на состојбите во домот и околу него.

Имено, по запознавањето со станарите во домот и со кукниот ред, таа започна со уредување и расчистување на заедничките простории во домот како и темелно уредување на подрумските простории.



Во меѓусебната соработка со градоначалникот на Општина Горче Петров, управителката целосно го уреди дворното место со кастрење на дрвјата, санирање на клупите за седење и др.

За нејзиното несебичното ангажирање и пожртвуваност, станарите од пензионерскиот дом и доделија признание. Примајќи го, Весна упати голема благодарност кон сите станари ветувајќи дека доделеното признание за неа претставува стимул за понатамошно зголемено ангажирање.

Инаку управителката Весна уште во почетокот на нејзиното преземање на должноста оствари средба со раководните структури на ЗП Горче Петров со договор за заедничко дејствување и унапредување на животот на пензионерите во пензионерскиот дом и пошироко.

Љубинко Ристов

ЗП ДЕМИР ХИСАР

Еднодневна екскурзија во Охрид

Во пријатна атмосфера, група пензионери од Демир Хисар реализираа еднодневна екскурзија во Охрид. Патувањето беше исполнето со дружење, убави впечатоци и можност за запознавање со дел од богатото културно и духовно наследство на охридскиот регион.

Првата дестинација беше Плаошник, едно од најсветите и најзначајни места во Охрид. Учесниците имаа можност да го посетат манастирскиот комплекс „Св. Климент и Пантелејмон“, каде што се наоѓаат

начинот на живот на луѓето кои живееле на овие простори пред повеќе години.

Особено впечатлива беше посетата на манастирскиот комплекс „Свети Наум“, едно од најпосетуваните духовни и туристички места во Македонија. Учесниците имаа можност да ја посетат манастирската црква, гробот на Свети Наум и да уживаат во прекрасната природа која го опкружува комплексот.

Покрај културно-историските знаменитости, екскурзијата беше одлична можност за дружење, ра-



моштите на Св. Климент Охридски. Потоа беше посетен познатиот археолошки комплекс „Заливот на коските“, музеј на вода, праисториска населба изградена на дрвени колци над водите на Охридското Езеро. Пензионерите ги разгледаа живеалиштата, запознавајќи се со

змена на спомени и создавање нови пријателства. Насмевките, доброто расположение и заедничките фотографии сведочеа за успешноста на ова патување. Демирхисарските пензионери се вратија исполнети со убави впечатоци и незаборавни спомени. **З. Стевановски**

ЗП ПРИЛЕП

Екскурзија за долго паметење

Во организација на Комисијата за рекреација и одмор при ЗП Прилеп, 104 членови на здружението со два автобуса беа гости и беа добро пречекани од домаќините на туристичкото место, Врњачка Бања.

– На членовите од здружението не им е првпат да ја посетат Врњачка Бања. Членовите на КУД „Пензионер“ престојуваа и одржаа музички концерт заедно со пејачката група од овдешното пензионерско друштво. Овојпат пензионерите покажаа интерес за посета на Врњачка Бања, – ни рече претседателот на Комисијата, Стеван Попоски. – Големо беше задоволството на сите наши членови од оваа дводневна екскурзија за која дел за средствата за патувањето партиципираше ЗП Прилеп. Најпрво го посетивме и престојувавме во Предејане, па Трстеник, а посебно учесниците на оваа екскурзија беа задоволни од



одличните услови на сместувањето во хотелот во Врњачка Бања, – додава Попоски.

Посебно доживување била посетата на манастирот Љубостиња со црквата Успение на Пресвета Богородица. Овој манастир бил задужбина на кнеѓината Милица. Од посетата во овој манастир посетителите дознале повеќе интересни работи. Посебен интерес побудила и посетата на градот Крушевац и посетата на народниот национален музеј во овој град кој е познат по кнезот Лазар, по винските полиња и познатата винарија Рубин. **К. Р.**

ЗП КИЧЕВО

Посета на селото Галичник

Повеќе од 40 членови на ЗП Кичево организирано го посетија мијачкото село Галичник, сместено на падините на планината Бистра. Најпрво ја посетија спомен-куќата на народниот херој Чедо Филиповски-Даме во селото Никифорово, каде што за неговиот животот зборуваше претседателот на ЗП Кичево, Душан Ристоски.

– Чедо е роден во Никифорово, во сиромашно семејство, а уште на 14-годишнини заминал на печалба во Белград. Работејќи како сидарски работник и прифаќајќи револуционери идеи, по нападот врз Белград на 6 април 1941 година, со повеќе печалбари се вратил во родното село.

На првиот Кичевско-мавровски партизански одред, Чедо Филиповски бил избран за заменик-командант на одредот. На првото заседание на АСНОМ, одржано на 2 август 1944 година во манастирот „Свети Прохор Пчински“, бил избран за член на



АСНОМ, а потоа и за член на АВНОЈ од Македонија.

Пензионерите го продолжија патувањето кон Галичник, село препознатливо по богатата мијачка традиција, автентичната архитектура, народната носија, песната и орото. Посебно место во неговата историја има прочуената Галичка свадба, која се одржува за празникот Петровден и претставува една од најзначајните културни манифестации во Македонија.

Дружењето го заокружија со дегустација на традиционални галички специјалитети. **Д. Р.**

73 граѓани користат бесплатна нега во домот, има уште слободни места за услугата „Сервис за стари лица“

Градоначалникот на Општина Центар, Горан Герасимовски, неодамна го посети домот на сораѓанката Снежана Чупевска, корисничка на бесплатниот „Сервис за стари лица“, за да се информира како се реализира проектот и какви придобивки носи услугата за повозрасните жители на општината.

„Во моментот услугата ја користат 73 наши сораѓани, а вкупниот капацитет на проектот е за 90 лица, што значи дека има уште слободни места и ги повикувам сите заинтересирани да се пријават. Со овој проект обезбедуваме директна поддршка, социјализација и помош за нашите пензионери. Им го олеснуваме секојдневието на повозрасните и им овозможуваме достоинствена и соодветна нега во нивните домови“, рече Герасимовски.



За време на посетата, градоначалникот разговараше со 76-годишната корисничка на сервисот и со негувателката Бранка Милковска, кои посочија дека услугата, покрај грижата и поддршката, создава и блиски односи и искрени пријателства.

Проектот обезбедува домашна посета на негуватели трипати неделно, во траење од по два часа, помош во секојдневните активности, одржување на личната хигиена, давање терапија, подготовка на оброци, набавка на прехранбени производи и лекови, како и разговор и дружење. За корисниците на кои им е потребна физикална терапија, обезбедени се посети од физиотерапевт двапати неделно, во траење од по еден час.

Проектот „Сервис за стари лица“ се реализира во соработка со здружението „Хуманост“. **Од интернет**

ЗП ШТИП

Дружење на пензионерите и членовите на летната школа

Во клуб-бифето на 7 јули 2026 година, ЗП Штип ги прими учениците на летната школа „Библио-арт 2026“ при НУ-УБ „Гоце Делчев“ во Штип, каде што пензионерите со своето искуство ги забавуваа. Комуникацијата се одвиваше интерактивно, а членовите од Активот на пензионерки се погрижија и ги послужуваа со домашни специјалитети.

Претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков ги поздрави присутните и ја нагласи успешната соработката со библиотеката, им посака пријатно дружење и забава со искуството и мудроста која ја имаат пензионерите.

Најстариот 96-годишен Љубомир Тодоров, рече дека има 2 деца, 4 внуци и 4 правнуци, кои се неговото богатство. Тој ги советуваа и ги поучи децата, да ги почитуваат



другарите, а и возрасните. Им нагласи дека треба таблетите да ги заменат со дружење и со игра. Трајан Јанинков се наврати на школските години, кога учениците помагале во работата, а така станувале поцврсти. Дека сега децата

ги користат секциите и клубовите, некои играат фудбал, некои шах, кошарка, а учениците се пофалија со освоениите награди. Пензионерите Блага и Олга ги забавуваа со гатанки, а учениците мудро одговараа. Блага Спиридонова им раскажа приказна, која побуди интерес и ги наведе на размислување.

Секретарот на ЗП Димитар Јакоев, им покажа и ги запозна децата со токи-воки и со пронаоѓачите на апаратите за комуникација, Тесла, Пупин и Бел. Со апаратот токи-воки, им покажа како да воспостават врска едни со други, за што децата пројавија голем интерес и го пробаа да видат како функционира.

Директорката на библиотеката Ивана Биџовска, изрази задоволство од соработката со пензионерите. Некоја природна врска има меѓу младоста и искуството. Учениците овде со пензионерите се чувствуваат како мили гости достоинствено пречекани.

Цвета Спасикова

поздрави и градоначалникот кој кажа дека се чувствува среќен што во оваа сала се присутни голем број пензионери. Во неговата дискусија беше истакнато дека тој секогаш ги поддржувал пензионерите од Винаца, па така ќе биде и во наредниот период.

По завршување на манифестацијата, претседателката на ЗП Винаца

вествуваат во прекрасната сала на културниот дом со убавите песни и ора во изведба на хорски, пејачки и игроорни групи проследени со му-



зички народни инструменти. Претседателката го истакна и значењето на празникот Павловден.

По говорот на претседателката, гостите и присутните во салата ги

Павлина Ангеловска на сите заслужни здруженија, организации, институции и поединци им додели благодарници. Манифестацијата заврши со заедничко дружење. **П. А.**

ЗП ВИНАЦА

Одбележана манифестацијата „Павловденски видувања“

ЗП Винаца втора година по ред на достоинствен начин го одбележува верскиот празник Павловден кој е ден на општината. Така на 12 јули 2026 година, во Домот на културата „Тошо Арсов“ беше одржана манифестацијата „Павловденски видувања“. На истата учество зедоа здруженијата на пензионери од Гази Баба, Горче Петров, Штип, Кочани, Кратово и секако Здружението домаќин Винаца. На манифестацијата присуствуваа повеќе претставници од организации и институции меѓу кои и градоначалникот на Општина Винаца Митко Костадиновски.

Најпрво присутните ги поздрави претседателката на ЗП Винаца Павлина Ангеловска која на сите им посака добредојде, добро да се чу-

ЗП КУМАНОВО

Осми фестивал на хорска музика и пеење

Традиционалната манифестација Фестивалот на хорска музика и пеење, која години наназад се одржува во организација на ЗП Куманово, своето осмо издание го имаше на 16 јуни. Срдечниот пречек во просторите на здружението, потоа дефиле низ улиците на градот, а на крај појавување на сцената се дел од востановените правила за учесниците на Фестивалот. Во присуство на многубројна публика и на љубители на хорски изведби продефилираа околу 200 хористи од ЗП од Винаца, Кочани, Чаир, Центар, Прилеп и домаќинот ЗП Кума-

ново. Добредојде на учесниците им посака потпретседателот на здружението Миле Спасовски, кој потсети дека овој фестивал е од ревијален карактер и сите се победници. По него се обрати претседателката на Советот на Општина Куманово Ивана Ѓорѓиевска, која не го криеше своето задоволство што повторно е меѓу пензионерите. Таа ја потенцира и можноста за другарувањето преку споделување на љубовта кон музиката и македонската традиција. Оваа



средба е вистински празник на музика, пријателство и заедништво и голема чест е да се прогласи овој

ЗП ВАЛАНДОВО

Екскурзија до Смилево и Крушево

Во организација на ЗП Валандово педесет пензионери реализираа еднодневна екскурзија при што најпрво беше посетен манастирот Св. Петар и Павле, сместен североисточно од селото Смилево, во преубава столетна шума. Во 2018 година овој манастир бил обновен, со доградени конаци и ново осветување.

Како мала авантура на ова пату-

нето со уживање во природните убавини на планинскиот предел. Погледот на селото Смилево скриено во столетните дрвја беше величествена слика. Во Смилево ги посетивме спомен-обележјата на илинденските востаници и куќата на Даме Груев, која, за жал, денес е препуштена на забот на времето.

Во музејот ја разгледавме салата во која бил одржан познатиот Смилевски конгрес, документите кои се потврда и доказ за конгресот, експонати од Илинденското востание, народни носии од овој крај и други вредни сведоштва за нашата славна историја.

По ручекот и кратко дружење екскурзијата продолжи кон Крушево. Таму го посетивме вечното почивалиште на нашата музичка легенда Тоше Проески, споменикот „Македониум“ и уживавме во прекрасната панорама на крушевското плато.

Во приквечерината се вративме исполнети со силни впечатоци, нови спомени и преубаво поминат ден. **Г. Михајлова**



вање, поради мал технички дефект на автобусот, дел од групата се спушти пеш низ шумата кон селото. Пешачењето од околу два километри по широк шумски пат беше пријатно доживување, испол-

красната панорама на крушевското плато.

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Доминото омилена игра

Постојат голем број спортови, кои се омилен од пензионерите, меѓу кои и играњето домино. Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во соработка со здруженијата секоја година се одржуваат регионалните и Републичките спортски натпревари. На 30-тите регионални спортски натпревари, учествуваа и пензионери од ЗП Свети Николе кои ги одмеруваа силите во речиси сите дисциплини, а пензионерката Павлина Гачева освои прво место во дисциплината домино.

Целиот работен век го поминав како негувателка во градинката „Рахилка Гонева“ во Свети Николе. По пензионирањето се радував на дените кои доаѓаат, бидејќи ги исполнував релаксирано и како што посакував. Набргу станав активна во Здружението и член на Собранието. Со пријателките од Активот на жени се дружев и со нив играв разни спортски игри во клубот на пензионери. Доминото најмногу ме привлече и почнав да читам и учам за него.

Средбите со други здруженија и натпреварите, како меѓуопштинските спортски игри, ме прават среќна бидејќи секогаш е весело, забавно, а мојот пласман е меѓу првите три места. Со учество на регионалните спортски натпревари освојував прво место во домино, така што стекнував право да се натпреварувам на Републичките спортски игри. Имам добиено многу пофалници, признанија и дипломи. Во Активот на жени учествувам во „Бабино блакце“, „Зелникот на баба“.

Се трудам и наоѓам време речиси секогаш да учествувам на сите патувања и така уште повеќе да ја запознаам нашата земја. Времето ми е едукативно и креативно исполнето, а тука се и моите внуциња кои ми ја забавуваат староста.

Павлина е активна и во организација на жените во општината каде што е член на Собранието. Секоја година за Велигден со други членки изработуваат украсни предмети а собраните парични средства ги донираат каде што е потребно. Во најголемата еколошка акција „Генералка викенд“ во чии рамки учествуваа организацијата на жени на општината се вклучи и Павлина. Како претставник на Здружението на пензионери повеќе мандати беше активен член на Советот на Општина Свети Николе.

Вукица Петрушева

Чаир, Центар, Кочани и Куманово кои со песна и енергија испратија порака дека музиката е лек за душата и таа ги обединува луѓето. Настапите кумановската публика ги награди со долги аплаузи, заблагодарувајќи им за нивните содржајни изведби на хорските песни.

По официјалниот дел, за сите учесници беше организирана и заедничка веселба, а на претседателите на здруженијата на пензионери учесници на Фестивалот им беа врачени благодарници. ЗП Куманово со овој фестивал потврди дека музиката ги обединува луѓето, истакнувајќи ја важноста од негување на културните вредности.

Јасмина Тодоровска

Фестивал за отворен.

Потоа на сцената настапија хорските состави од Винаца, Прилеп,

HALKBANK

ПРВА ФИНАНСИСКА ЛЕКЦИЈА ЗА ДЕЦА

Штедат совесно, плаќаат
одговорно и растат безгрижно!

ВАЖНИ СЕ ДЕЦАТА

Буквар на Халки
БУКВАР ЗА ФИНАНСИСКА ПИСМЕНОСТ

WWW.HALKBANK.MK
020 970-020-020-020

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

FULLY AUTOMATIC
Blood Pressure Monitor
WRIST STYLE

WHO Classification
Indicator
Display for Home Blood
Pressure Measurement

EASY
OPERATION WITH
ONE-BUTTON TO
START AND STOP
MEASUREMENT

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

Мерете го редовно вашиот **крвен притисок.**

Дарување имот - „Договор за дар“

Кога сме во поодминати години неминовно се поставува прашањето кому ќе му го оставиме имотот што го поседуваме. Постојат повеќе начини, но најчесто е склучување на „договор за дар“. Во пракса, одлуките за „дарување“ најчесто се дискутираат во рамките на домот и без стручен правен совет, но договорот за дар е сериозен правен акт со конкретни и трајни последици. Во пракса, чести се ваквите договори кои се склучуваат без целосно разбирање на нивната правна природа и последици од таквиот чин, бидејќи долгорочно се менуваат причините за ради кои е склучен.

„Договор за дар“ во правна смисла претставува договор со кој дарувачот се обврзува без надомест да пренесе право на сопственост или друго право на даропримачот. Суштината на овој договор е во постоенето на волја за дарување – односно свесна и јасно изразена намера од страна на дарувачот да го намали својот имот во корист на другото лице, која мора да биде слободно формирана. Иако договорот за дар може да се однесува на различни видови имот и права, во пракса најчесто на дар е недвижен имот. Постапката на дарување се одвива во повеќе фази.

Најпрво, договорот се составува и потпишува меѓу страните. Потоа се доставува до надлежниот орган (Општината или Град Скопје) за утврдување на даночниот третман, кој се утврдува според степенот на сродство, при што децата и брачниот другар може да бидат ослободени од данок на подарок кога спаѓа во прв наследен ред, додека во ситуации кога не постои потомство, брачниот другар надлежните органи го третираат како втор наследен ред и се врши оданочување, што се констатира со акт на надлежниот орган. Данокот, најчесто

се плаќа од страна на даропримачот.

Потоа, договорот се солемнизира кај нотар, по што договорот се спроведува во Агенцијата за катастар на недвижности и правото на сопственост преминува со уписот во Катастарот. **Токму тој момент е пресуден, бидејќи оттогаш па натаму, дарувачот го губи правото на располагање со имотот.**

Но, во теорија и во законот, постојат механизми преку кои договорот за дар може да се поништи или отповика, но важно е да се нагласи дека тие се исклучок, а не правило. Најпрво, договорот може да биде оспорен доколку не постоела вистинска и слободна волја за дарување. Доколку дарувањето е извршено под присила, закана, измама или заблуда, таквиот договор може да се побива во судска постапка. Законот предвидува и можност за отповикување на дарот по неговото извршување, но само во точно определени ситуации. **На пример, доколку даропримачот покаже тешка неблагодарност кон дарувачот, или ако не го исполни евентуалниот налог или обврска поврзана со дарувањето, дарувачот може да бара раскинување на договорот и враќање на имотот. Постојат и случаи кога трети лица можат да го побиваат договорот за дар, особено кога со дарувањето се повредуваат нивни права - на пример, доверители или нужни наследници.**

Сепак, во пракса најважното е следново: Кога еднаш имотот ќе биде пренесен и впишан во Катастар, неговото „враќање“ не е едноставна постапка, туку сложен процес со неизвесен исход. Токму затоа, најчестата заблуда е верувањето дека „ако нешто тргне наопаку, лесно ќе се среди“. Но, правото не функционира така – не

секоја одлука може да се врати назад кога односите ќе се променат.

Договорот за дар може да биде предмет на злоупотреба, особено кога постои нерамнотежа во односите или недоволна информираност на едната страна. Нерамнотежа постои од самиот старт, бидејќи страната што го прима подарокот нема никакви обврски кон тој што подарува, за разлика од договорот за доживотна издршка, договорот за купопродажба и другите договори за пренос на право на сопственост. **Кај дарувањето најсилната заштита не е во судот - туку пред потпишувањето.** Најважно е да се разбере дека сите механизми се активираат по настанување на проблемот и најчесто значат долга и неизвесна постапка.

Особено кај брачните партнери, често постои перцепција дека правна консултација не е потребна. Но, правото не прави разлика дали страните се во брак или не – последиците се исти. Токму затоа, секогаш е препорачливо пред ваква одлука да се побара совет од адвокат, со цел да се избере соодветно правно решение и да се избегнат ризици што подоцна тешко се надминуваат. Правната помош не значи недоверба – туку одговорност.

Во пракса, се повторуваат неколку типични ситуации: се пренесува цел имот без да се задржи право на користење или доживотно живеење, не се предвидуваат услови или обврски за друга страна, не се размислува за тоа што ќе се случи ако односите се променат, и најчесто, договорот се потпишува без претходна правна консултација.

Најголемата грешка не е самиот договор – туку тоа што се склучува без стручен правен совет.

Подготвила К. С. А.

Физичката активност во позрели години го намалува ризикот од прерана смрт

Вежбањето во текот на зрелоста го намалува ризикот од прерана смрт за 30–40 проценти, а секоја физичка активност е подобра од никаква, покажале повеќе студии.

Иако долгорочните добри навики носат најголеми придобивки, усвојувањето поактивен начин на живот во која било фаза од зрелоста го продолжува животот, што укажува дека никогаш не е предочна да се биде здрав, велат истражувачите.

Општо земено, физички активните луѓе имаат помала веројатност да починат од низа состојби, вклучувајќи срцеви заболувања, мозочен удар и рак.

За студијата, објавена во Британскиот журнал за спортска медицина, истражувачите дале резултати од 85 студии во кои учествувале милиони возрасни луѓе.

Резултатите покажуваат дека луѓето што постојано биле физички активни имале околу 30–40 проценти помал ризик од смрт од која било причина, додека оние што го

зголемиле нивото на вежбање, но под препорачаните количества, имале само 20–25 проценти помал ризик што и тоа не е малку.

Имено, луѓето што преминале од физичка неактивност во активност имале 22 проценти помала веројатност да починат од која било причина од оние што останале и понатаму неактивни.

Тимот, вклучувајќи експерти од Универзитетот во Квинсленд во Австралија, напишал: „Неколку механизми можат да го објаснат намалениот ризик од смртност поврзан со високи нивоа физичка активност, а тоа се подобрена физичка функција и антиинфламаторни ефекти“.

Тие потенцираат дека нивните резултати „ја истакнуваат важноста на физичката активност во зрелоста, сугерирајќи започнување со физичка активност во која било фаза од зрелоста бидејќи тоа може да обезбеди придобивки за преживување“.

Моментално, Светската здравс-

твена организација (СЗО) препорачува возрасните да се вклучуваат во 150–300 минути физичка активност со умерен интензитет неделно, или 75–150 минути активност со посилен интензитет неделно, или пак комбинација од двете.

Примери за умерена активност вклучуваат брзо одење, енергично чистење како што се миење прозорци или бришење подови, возење велосипед со брзина од 16 до 20 км/час или бадминтон. Физичката активност вклучува и нормално пешачење, трчање со брзина од 10 км/час или побрзо, возење велосипед, играње фудбал, кошарка или тенис и друго.

Затоа, почитувани пензионери, заборавете го седечкиот живот пред телевизор или компјутер и бидете физички активни. Можност за тоа се и здруженијата на пензионери каде што може да спортувате и да другарувате со што ќе си го продолжите активното стареење.

Ј. Милковски

ИНТЕРВЈУ СО САШКО МИТОВСКИ, ГРАДОНАЧАЛНИК НА ОПШТИНА КРИВА ПАЛАНКА

Горд сум на соработката со пензионерите

Почитуван градоначалник Митовски, Вие сте меѓу ретките кои повторно ја добија довербата од граѓаните. На што се должи тоа?

Довербата на граѓаните ја гледам како резултат на посветената и чесна работа во изминатиот мандат. Заедно со мојот тим реализираме конкретни проекти во инфраструктурата, образованието, културата и локалниот економски развој. Особено ми значат поддршката од пензионерите, како и нивните позитивни коментари, кои претставуваат дополнителна мотивација да продолжиме со уште поголема посветеност.

Крива Паланка е убав град со богата културна и историска приказна. Убаво ли е да се живее и работи во него?

Крива Паланка е град со исклучителен потенцијал и како граничен центар и како туристичка дестинација. Наша цел е градот да не биде само транзитна точка, туку место каде што луѓето ќе остануваат и ќе се развиваат. Посебен акцент ставаме на туризмот, особено на просторот Камен Камен како зимско–рекреативен центар. Во изминатиот период изградивме инфраструктура, градиме адреналински парк и создаваме услови за понатамошен туристички развој.

Крива Паланка беше град на културата и градот доживеа културен подем во изминатите години. За Новата 2026 година беше најубаво украсен град. Кој сè беше вклучен во тие проекти? Беа ли вклучени највозрасните сограѓани?

Културата стана еден од двигателите на локалниот развој. Во изминатите години Крива Паланка прерасна во регионален центар со богата културна програма и со настани на многубројни домашни и странски уметници. Во изминатиот период ја понесовме титулата град на културата со многубројните реализирани различни настани кои се одвиваа на криво-паланечката сцена. Тие настани донесоа илјади посетители кои придонесоа за развој на локалната економија. Угостителските и сместувачките капацитети покажаа висок квалитет, а градот доби нова енергија и препознатливост. Посебно ме радува што и годинава, Крива Паланка беше препознаена по новогодишното украсување, за што и добивме плакети за најубаво украсен град. Зголемениот број посетители и признанието за убаво украсен град се потврда дека се движиме во вистинска насока. За првпат оваа година за Велигденските празници, покрај богатата културна програма и плоштадот го украсивме празнично при што повторно се најдовме во фокусот на медиумската јавност, а и посетителите беа одушевени.

Каква соработка имате со Здружението на пензионери Крива Паланка и Ранковце и дали ги поддржувате неговите активности?

Соработката со Здружението на пензионери ја сметам за исклучително важна, бидејќи грижата за повозрасните граѓани е еден од нашите приоритети. Општината континуирано ги поддржува неговите активности преку различни програми насочени кон социјална сигурност и активно стареење во соработка со подрачниот центар за социјални работи. Во таа насока благодарение на поддршката на Министерството, а и претходно на Светската банка денес работи „Дневниот центар за активно стареење“



кој го користат десетте корисници. Во соработка со Црвениот крст успешно функционира и „Нега центарот“, со што овие услуги придонесуваат за повозрасните граѓани.

Правиме и хуманитарни среќи и традиционално секоја година во пресрет на Новогодишните празници организираме и заеднички ручек со пензионерите, каде што со пригодни подароци ја заокружуваме годината. Редовно одржуваме среќи и состаноци од кои произлегуваат нови мерки и проекти за подобрување на нивниот живот.

Кои се Вашите идни планови поврзани со повозрасната популација, пензионерите?

Во иднина ќе продолжиме со мерките кои ќе ги подобрат уште повеќе условите за живот, како и за унапредување на социјалните услуги. Во подготовка е и проектот за изградба на дом за стари лица во објектот на интернатот „Боро Менков“. Пензионерите се важен дел во заедницата и редовно учествуваат на културните настани кои се во организација на Општина Крива Паланка. Ќе продолжиме да ја јакнеме соработката и да создаваме услови за нивно активно учество во културните настани и да создаваме услови за нивно активно и достоинствено учество во општествениот живот.

Б. Стојчевска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIX – број 213
јули 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 Пачевски
уредник

Членови:
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифун Донеv
Димитар Јаковлев

Лектор:

Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.факс. 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.

XXX РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

АКЦЕНТИ ОД ИЗВЕШТАЈОТ
за одржаните 30-ти регионални спортски натпревари
2026 година во организација на СЗПМ

1. На 28.5.2026 година (четврток) се одржа првиот регионален спортски натпревар во **осмиот регион** на кој домаќин беше Здружението на пензионери од Кочани. Натпреварот се одржа на две локации и тоа со дисциплините (трчање, фрлање ѓуле, скок од место, гаѓање со воздушна пушка, шутирање пенали и слободни фрлања на кош), на стадионот „Никола Мантов“, додека салонските дисциплини шах, пикадо, домино и табла се одржаа во клубот на ЗП Кочани. На присутните со пригодни говори им се обратија: претседателката на ЗП Кочани Елица Зафирова, од името на градоначалникот на локалната самоуправа на присутните им се обрати Голубинка Георгиевска и од името на организаторот – СЗПМ секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска, која ги прогласи натпреварите за отворени. Присутните ги поздравиле Крале Станчевски, претседател на Комисијата за спорт потенцирајќи дека терените се добро подготвени. На натпреварот учество зедоа сите 6 здруженија, што го сочинуваат овој регион, со вкупно 163 спортисти од кои 94 во машка и 69 во женска конкуренција. Инаку на натпреварот покрај спортистите учествуваа уште 71 пензионер или по сите основи на натпреварот присуствуваа и меѓусебно се дружеа вкупно 234 пензионери. Најдобри беа пензионерите од домаќинот ЗП Кочани кои освоија 13 први места, пред ЗП Делчево кои освоија 3 први места и ЗП Македонска Каменица и Винаца по две први места. ЗП Берово и ЗП Пехчево не успеаја да се пласираат на републичките натпревари.

2. На 1.6.2026 година (понеделник) регионален натпревар се одржа во **седмиот регион** на кој домаќин беше ЗП Радовиш и Конче. Тој требаше да се одржи на 23.5.2026 година, меѓутоа поради пожарот на депонијата во Радовиш беше одложен. Натпреварот се одржа на две локации. Значајно е да се напомене дека спортската дисциплина: гаѓање со воздушна пушка беше одложена поради тоа што од секторот за внатрешни работи од Радовиш при Министерството за внатрешни работи не му дозволи на здружението да подготви стрелиште ниту на отворен, ниту во затворен простор. Сепак, гаѓањето се одржи во Штип на 12.6.2026 година, а трошоците за користење на стрелиштето и превозните трошоци претседателката Станка Трајкова прифати да паднат на товар на СЗПМ. На присутните со пригодни говори им се обратија: претседателката на ЗП Радовиш и Конче Ефтерпи Димитрова, градоначалникот на Општина Радовиш Љупчо Почиварев и Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ која го истакна значењето на спортските активности во одржувањето на здравјето и потенцираше дека овие натпревари се одржуваат во знакот на двата многу значајни јубилеја, 80 години на пензионерското организирање и 30 години од одржувањето на спортските активности. На присутните им се обрати претседателот на координативното тело Ангел Диманов. Терените беа добро подготвени. На натпреварот учество зедоа сите здруженија со 188 натпреварувачи од кои 114 во машка и 74 во женска конкуренција. Покрај спортистите присуствуваа уште 47 пензионери или вкупно 235 пензионери. Најдобри резултати постигна ЗП Радовиш и Конче со освоени 8 први места пред ЗП Штип кој освои 7 први места, Струмица 3 први места и Свети Николе 1 прво место. ЗП Ново Село и ЗП Лозово не успеаја да се пласираат за републичките натпревари.

3. На 04.6.2026 година (четврток) натпревар се одржа во **третиот регион** на кој домаќин беше ЗП Прилеп. Натпреварите се одржаа на спортските терени во „Спомен-паркот на Могилата“, а салонските дисциплини во клубот на Здружението. На присутните со пригодни говори им се обратија: претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајковски, од името на организаторот СЗПМ им се обрати претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов кој ги прогласи игрите за отворени. Свое обраќање имаше и претседателката на Комисијата за спорт Славица Јованова. На натпреварите непосредно учество зедоа сите пет здруженија од овој регион со 125 натпреварувачи од кои 72 во машка и 53 во женска конкуренција. Покрај спортистите на натпреварот беа присутни уште 59 пензионери или вкупно 184. Најдобри резултати постигна ЗП Прилеп кое освои 10 први места пред Битола со 6 први места, ЗП Демир Хисар 2 први места и ЗП Ресен едно прво место. ЗП Крушево не успеа да се пласира на републичките натпревари.

4. На 7.6.2026 година (недела) натпревар се одржа во **шестиот регион** на кој домаќин беше ЗП Куманово. Од името на ЗП домаќин на присутните им се обрати потпретседателот на ИО на ЗП Куманово Миле Спасоевски; од името на организаторот СЗПМ се обрати и игрите ги прогласи за отворени претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов. На натпреварот учество зедоа сите здруженија со 147 натпреварувачи од кој 91 во машка и 56 во женска конкуренција и уште 36 пензионери или на натпреварот вкупно беа присутни и се дружеа 183 пензионери. Најдобри беа натпреварувачите од ЗП Пробиштип и Куманово кои освоија по 7 први места пред ЗП Кратово кое освои 3 први места и ЗП Крива Паланка и ЗП Злетово со по 1 прво место. Од овој регион сите здруженија успеаа да се пласираат на републичките натпревари.

5. На 9.6.2026 година (вторник) регионален натпревар се одржа во **петтиот регион** на кој домаќин беше ЗП Кавадарци. Терените беа уредно подготвени. Од името на здружението – домаќин на присутните им се обрати претседателот на здружението Горан Гелев, а од името на СЗПМ ги поздравиле секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска која ги прогласи игрите за отворени. На присутните им се обрати и членот на Републичката комисија за спорт и рекреација од петтиот регион Миле Боев. На натпреварите непосредно учество зедоа сите 8 здруженија со 247 натпреварувачи од кои

145 во машка и 102 во женска конкуренција, како и уште 82 или вкупно 329 пензионери. Најдобри беа натпреварувачите од ЗП Велес со освоени 5 први места, ЗП Неготино освои 4 први места, ЗП Кавадарци 3 први места, здруженијата Валандово, Богданци и Гевгелија по 2 први места, а ЗП Демир Капија 1 прво место. ЗП Дојран не се пласира за републичкиот натпревар.

6. На 11.6.2026 година (четврток) натпревар се одржа во **првиот регион** на кој домаќин беше ЗП Чаир. На натпреварот учество зедоа сите девет здруженија со 258 спортисти од кои 158 во машка и 100 во женска конкуренција и уште 75 пензионери или на натпреварот беа присутни и меѓусебно се дружеа вкупно 338 пензионери. На присутните им се обратија: претседателот на ЗП Чаир Рауф Хамиди, на македонски и на албански јазик, Сафет Маровци, советник на градоначалникот на албански и на македонски јазик, а од името на СЗПМ им се обрати и игрите ги прогласи за отворени претседателската на СЗПМ Станка Трајкова, која покрај другото истакна дека оваа година се одбележуваат 2 многу значајни јубилеја: 80 години од пензионерското организирање и 30 години од спортските активности. Терените беа добро подготвени. На натпреварот најдобри беа спортистите од ЗП Гази Баба кои освоија 11 први места пред ЗП Бутел кое освои 3 први места, ЗП Кисела Вода и ЗП Центар освоија по 2 први места, ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Илинден по 1 прво место. ЗП Чаир, ЗП Воени пензионери и ЗП Шуто Оризари не се пласираа на републичките натпревари.

7. На 14.6.2026 година (недела) натпревар се одржа во **четвртиот регион** на кој домаќин беше ЗП Дебар и Центар Жупа. На натпреварот непосредно учество зедоа сите 7 здруженија со вкупно 150 спортисти од кои 100 во машка и 50 спортисти во женска конкуренција. Со максимален број учествуваа ЗП Струга и ЗП Кичево, додека останатите здруженија учество зедоа со многу мал број учесници. Од името на Здружението – домаќин на присутните им се обрати претседателот на ЗП Дебар и Центар Жупа Петрит Имами, од името на СЗПМ им се обрати на македонски и на албански јазик и игрите ги прогласи за отворени потпретседателот на ИО на СЗПМ Музафер Муртезани кој покрај другото зборуваше за потребата од тоа дека пензионерите треба да се занимаваат со спортски активности во интерес на своето здравје и виталност. Кога сме кај обраќањето сакаме да истакнеме дека истото се изврши без озвучување на отворен простор. Покрај натпреварувачите по разни основи учествуваа 248 пензионери и пензионерки. Најдобри беа како и секогаш натпреварувачите од ЗП Охрид и Дебрца кои освоија вкупно 10 први места пред ЗП Струга кои освоија 6 први места, Кичево 2 први и ЗП Вевчани со 1 прво место. ЗП Македонски Брод, ЗП Дебар и Центар Жупа и ЗП Лабуништа не успеаја да се пласираат на републичките натпревари.

8. На 17.6.2026 година (среда) се одржа последниот регионален натпревар оваа година во **вториот регион** на кој домаќин беше ЗП Гостивар. Натпреварот се одржа во просториите и кругот на општинското средно медицинско училиште кое располага со спортски терени за сите спортски дисциплини со исклучок за дисциплината „трчање“, која се спроведе на улицата до школото која имаше доволно ширина од 7 метри. Прв на присутните им се обрати на македонски и на албански јазик претседателот на ЗП Гостивар Нијази Џелили. Од името на организаторот СЗПМ присутните ги поздравиле претседателката Станка Трајкова. На натпреварот учество зедоа сите 7 здруженија со вкупно 183 натпреварувачи од кои 110 во машка и 73 во женска конкуренција, како и други 72 пензионери или вкупна 255 пензионер. Најдобри резултати постигнаа натпреварувачите од ЗП Тетово со 10 први места пред ОВР и Ѓорче Петров кои освоија по 2 први места, а останатите здруженија освоија по едно прво место и сите се стекнаа со право на учество на републичките натпревари. По повод 30 години од несебичниот ангажман и посветеност во развојот на спортскиот живот на членовите на ОВР – Скопје на Здравко Петковски му беше доделена плакета „Симбол на вечност“ во знак на благодарност.

По сите основи на регионалните натпревари беа присутни уште 605 пензионери или вкупно учествуваа и меѓусебно се дружеа 2 066 пензионери и пензионерки. За истакнување е дека оваа година поради измените во Правилникот за спортски натпревари на СЗПМ беше исфрлена дисциплината „тегнење јаже“ и воведена е нова дисциплина „координација“ со одложена примена на истата од 1.1.2027 година. Оваа година на републичките спортски натпревари 2026 кои ќе се одржат во Охрид на комплексот „Биљанини извори“ на 2 септември оваа година, ќе настапат 312 натпреварувачи и тоа 160 во машка и 152 натпреварувачи во женска конкуренција од 41 здружение. Проблем што заслужува посебно внимание во извештајот е изборот на квалитетни судии особено на регионалните натпревари. За одбележување е исто така и тоа што покрај упатените покани од страна на здруженијата – домаќини до градоначалниците на локалната самоуправа само во седмиот регион, поточно во Радовиш, беше присутен градоначалникот, а во Чаир, Куманово и Кочани беа присутни овластени лица кои се обратија пред присутните од име на градоначалникот.

Комисија за спорт и рекреација на СЗПМ, претседател Здравко Петковски

ПРЕГЛЕД НА ПЛАСМАН ПО ДИСЦИПЛИНИ			
МАЖИ		ЖЕНИ	
СТРЕЛАШТВО		ДОМИНО	
1. Гази Баба	1. Гази Баба	1. Гази Баба	1. Бутел
2. ОВР на РМ	2. Тетово	2. Тетово	2. Тетово
3. Битола	3. Прилеп	3. Демир Хисар	3. Прилеп
4. Кичево	4. Охрид и Дебрца	4. Струга	4. Струга
5. Велес	5. Неготино	5. Велес	5. Гевгелија
6. Пробиштип	6. Пробиштип	6. Кратово	6. Куманово
7. Радовиш и Конче	7. Штип	7. Струмица	7. Свети Николе
8. Кочани	8. Кочани	8. Винаца	8. Делчево
ШАХ		ТАБЛА	
1. Бутел	1. Центар	1. Кисела Вода	1. Гази Баба
2. Тетово	2. Ѓорче Петров	2. Тетово	2. Тетово
3. Битола	3. Прилеп	3. Битола	3. Прилеп
4. Струга	4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Велес	5. Валандово	5. Кавадарци	5. Гевгелија
6. Крива Паланка	6. Куманово	6. Кратово	6. Куманово
7. Радовиш и Конче	7. Штип	7. Струмица	7. Штип
8. Кочани	8. Кочани	8. Кочани	8. Кочани
ПИКАДО		СКОК ОД МЕСТО	
1. Гази Баба	1. Гази Баба	1. Илинден	
2. Тетово	2. Тетово	2. Сарај	
3. Битола	3. Прилеп	3. Демир Хисар	
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца	
5. Неготино	5. Валандово	5. Демир Капија	
6. Пробиштип	6. Пробиштип	6. Куманово	
7. Радовиш и Конче	7. Радовиш и Конче	7. Радовиш и Конче	
8. Кочани	8. Делчево	8. Кочани	
ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ		ШУТИРАЊЕ ПЕНАЛИ	
1. Гази Баба	1. Сол.–Аеродром	1. Гази Баба	1. Гази Баба
2. Тетово	2. Тафталиџе	2. Карпош	2. Гостивар
3. Прилеп	3. Прилеп	3. Битола	3. Прилеп
4. Кичево	4. Охрид и Дебрца	4. Вевчани	4. Струга
5. Неготино	5. Кавадарци	5. Богданци	5. Богданци
6. Пробиштип	6. Кратово	6. Злетово	6. Пробиштип
7. Штип	7. Радовиш и Конче	7. Радовиш и Конче	7. Струмица
8. Кочани	8. Делчево	8. Кочани	8. Мак. Каменица
ТРЧАЊЕ НАД 60 ГОДИНИ		СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ	
1. Кисела Вода	1. Гази Баба	1. Гази Баба	1. Бутел
2. Тетово	2. Тетово	2. Ѓорче Петров	2. Тетово
3. Битола	3. Прилеп	3. Ресен	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца	4. Струга	4. Струга
5. Велес	5. Кавадарци	5. Велес	5. Неготино
6. Куманово	6. Куманово	6. Куманово	6. Пробиштип
7. Радовиш и Конче	7. Штип	7. Штип	7. Штип
8. Кочани	8. Мак. Каменица	8. Винаца	8. Кочани

СТРЕЛАЊЕ СО ВОЗДУШНА ПУШКА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба 1. Јовица Гелевски 2. Драги Стефковски 3. Јово Митровски	Гази Баба 1. Светлана Попова 2. Зорица Маневска 3. Светлана Петровска
	ОВР на РМ 1. Драги Левков 2. Зоран Саздов 3. Живко Петрески	ОВР на РМ 1. Ленче Маневска 2. Мара Илиќ 3. Снежана Петреска
	Битола 1. Јоцо Главевски 2. Љупчо Поповски 3. Раде Трајковски	Прилеп 1. Трендафилка Грчароска 2. Блага Талеска 3. Вера Димитриоска
IV	Кичево 1. Чедомир Митревски 2. Родољуб Настевски 3. Стојан Толевски	Охрид и Дебрца 1. Јованка Ангелеска 2. Зора Илиеска 3. Бојкица Димоска
	Велес 1. Јосе Курчиев 2. Зоран Џоновски 3. Зоран Стојчевски	Неготино 1. Виолета Стефановска 2. Виолета Андова 3. Нада Николова
	Пробиштип 1. Николчо Зафиров 2. Кочо Николов 3. Коџе Ѓорѓиев	Пробиштип 1. Добринка Спасовска 2. Нада Богатинова 3. Сузана Николовска
VII	Радовиш и Конче 1. Илија Калеов 2. Илија Карабашев 3. Коле Ковачев	Штип 1. Гордана Полазовска 2. Риска Димовска 3. Боџа Ѓорѓиева
	Кочани 1. Трајчо Петров 2. Стојан Андонов 3. Мијалчо Пантов	Кочани 1. Бине Карајанкова 2. Тодорка Петрова 3. Натка Каранфилова

НАТПРЕВАРУВАЧИ НА XXX РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ШАХ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Бутел	Центар
	1. Виктор Раниќ 2. Димитар Сотиров 3. Борис Јаневски 4. Павле Ристевски	1. Љилјана Славеска 2. Љубинка Крстева
II	Тетово	Ѓорче Петров
	1. Михајло Илиќ 2. Шпенд Салиху 3. Ратко Трајановски 4. Меаз Мустафи	1. Неделка Бизова 2. Лилјана Лозанова
III	Битола	Прилеп
	1. Томе Тодоровски 2. Александар Степановски 3. Јован Јанков 4. Благој Милевски	1. Ристана Рунеска 2. Васе Петроска
IV	Струга	Охрид и Дебрца
	1. Здравко Стефановски 2. Роме Тодоровски 3. Љубиша Ангелевски 4. Рухи Зиба	1. Вера Димитриеска 2. Светлана Стојановска
V	Велес	Валандово
	1. Боби Стефановски 2. Илија Стојанов 3. Трајан Максимовски 4. Васил Секуловски	1. Милева Прочкова 2. Аница Ѓеорѓиевска
VI	Крива Паланка	Куманово
	1. Богдан Николов 2. Благој Михајловски 3. Драги Петровски 4. Јордан Маџоски	1. Загорка Трајановска 2. Дивна Јовановска
VII	Радовиш и Конче	Штип
	1. Ацо Атанасов 2. Милчо Манолев 3. Јорданчо Лазаров 4. Мурат Салиу	1. Мариче Манева 2. Мира Арсова
VIII	Кочани	Кочани
	1. Владимир Мицов 2. Драги Ангелов 3. Јорданчо Манев 4. Здравко Стојанов	1. Лила Мицовска 2. Ботка Џонова

КОШАРКА - СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба	Бутел
	1. Јонче Трипуновски 2. Дане Ристовски 3. Томе Галевски	1. Ната Манасијевска 2. Борка Атанасовска 3. Јагода Костова
II	Ѓорче Петров	Тетово
	1. Петко Цветановски 2. Живко Богоевски 3. Драги Митревски	1. Рада Илијевска 2. Милка Илијевска 3. Босилка Царевска
III	Ресен	Прилеп
	1. Санде Христов 2. Кире Таневски 3. Алексо Шукуловски	1. Зоре Абрашоска 2. Ангелина Костадиновска 3. Вера Јорданоска
IV	Струга	Струга
	1. Јован Јовановски 2. Славе Стојановски 3. Ферит Абдули	1. Марица Тодоровска 2. Павлина Кузмановска 3. Оливера Калајџиоска
V	Велес	Неготино
	1. Ѓорѓи Петров 2. Ангел Манов 3. Драган Драгиша	1. Лилјана Стаменкова 2. Душанка Ташева 3. Катерина Ѓорѓиева
VI	Куманово	Пробиштип
	1. Александар Евремов 2. Ацо Божиновски 3. Никола Јосифовски	1. Цвета Младеновска 2. Јанѓа Тодосова 3. Бранка Велкова
VII	Штип	Штип
	1. Никола Андонов 2. Трајче Јанев 3. Мијалчо Панов	1. Олга Кукувалиева 2. Снежана Шалева 3. Драга Павлова
VIII	Виница	Кочани
	1. Стоил Ивановски 2. Симеон Илиев 3. Драги Соколов	1. Маца Крстева 2. Лепа Митева 3. Радмила Јакимова

ФУДБАЛ - ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба	Гази Баба
	1. Милан Јакимовски 2. Миле Илиевски 3. Владо Јовановски	1. Лена Костадиновска 2. Доцка Зафирова 3. Снежана Стојковиќ
II	Карпош	Гостивар
	1. Атанас Филиповски 2. Аце Стефановски 3. Љубомир Стефановски	1. Вадије Зендели 2. Марија Спириду 3. Менка Марковска
III	Битола	Прилеп
	1. Раде Бошевски 2. Мендо Стефановски 3. Трајко Унчевски	1. Марија Пажеска 2. Маре Проданоска 3. Мирјана Илиеска
IV	Вевчани	Струга
	1. Јован Лазаровски 2. Ѓоко Мурчевски 3. Милутин Поповски	1. Марија Ѓура 2. Виолета Опетческа 3. Маре Матовска
V	Богданци	Богданци
	1. Јован Лисичков 2. Томе Левајковски 3. Миле Стратов	1. Ленче Урдинова 2. Славка Периќ 3. Ѓурѓа Мачукова
VI	Злетово	Пробиштип
	1. Момчило Ѓорѓиевски 2. Мирослав Јовановски 3. Ванчо Глигоров	1. Василка Јакимовска 2. Весна Филипова 3. Македонка Миновска
VII	Радовиш и Конче	Струмица
	1. Миле Штерјовски 2. Славчо Иванов 3. Димче Манев	1. Лилјана Танева 2. Душка Хаџиева 3. Павлина Иванова
VIII	Кочани	Мак. Каменица
	1. Ацо Стојанов 2. Бранко Ѓорѓиев 3. Лазо Димитров	1. Данка Оѓановска 2. Велика Илиева 3. Јордана Деспотова

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба	Солидарност-Аеродром
	1. Коста Михајлов	1. Ангелина Антовска
II	Тетово	Тафталиџе
	1. Димчо Кузманоски	1. Зорица Атанасовска
III	Прилеп	Прилеп
	1. Борис Ковевски	1. Валентина Славеска
IV	Кичево	Охрид и Дебрца
	1. Свето Каранфиловски	1. Јонка Јоноска
V	Неготино	Кавадарци
	1. Оливер Гошевски	1. Митра Стојанова
VI	Пробиштип	Кратово
	1. Зоранчо Крстев	1. Ленче Стаменковска
VII	Штип	Радовиш и Конче
	1. Зоран Димитров	1. Невена Васева
VIII	Кочани	Делчево
	1. Моне Атанасов	1. Рајна Ристова

ПИКАДО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба	Гази Баба
	1. Ласте Игњатов 2. Никола Ѓурчевски 3. Јован Атанасовски	1. Станојка Милковска 2. Лоза Петковска 3. Трајанка Дошевска
II	Тетово	Тетово
	1. Димче Геровски 2. Вуке Тренчевски 3. Дракче Стевовски	1. Љуба Петровска 2. Дивна Трајковска 3. Јованка Ристовска
III	Битола	Прилеп
	1. Ице Кандилоски 2. Владо Димовски 3. Тони Тасевски	1. Мирјана Николоска 2. Цветанка Тошеска 3. Мирјана Велјаноска
IV	Охрид и Дебрца	Охрид и Дебрца
	1. Ѓорѓи Јаневски 2. Борче Илиевски 3. Миро Билаловиќ	1. Снежана Јанеска 2. Иванка Ѓиѓер 3. Васка Петреска
V	Неготино	Валандово
	1. Раде Јованов 2. Александар Цветановиќ 3. Петар Стојанов	1. Аница Бојчевска 2. Блага Кртова 3. Елизабета Булатовиќ
VI	Пробиштип	Пробиштип
	1. Стојанчо Мишевски 2. Томе Димитриевиќ 3. Ристе Паланов	1. Марија Живковиќ 2. Васка Данева 3. Љубинка Јованова
VII	Радовиш и Конче	Радовиш и Конче
	1. Велин Ѓирѓиев 2. Душан Иванов 3. Димитар Ефтимов	1. Станка Тодоровска 2. Љиљана Ничева 3. Зорка Сушева
VIII	Кочани	Делчево
	1. Стефан Ефремов 2. Ванчо Стефанов 3. Благој Ѓорѓиев	1. Цвета Џабирска 2. Тимка Стојковска 3. Мирјана Јованова

ТРЧАЊЕ МАЖИ	
РЕГИОН	Над 60 години
I	Кисела Вода
II	Тетово
	1. Трајче Николов
III	Битола
	1. Тодор Јовчевски
IV	Охрид и Дебрца
	1. Мојсо Велевски
V	Велес
	1. Петар Кочоски
VI	Куманово
	1. Верољуб Додевски
VII	Радовиш и Конче
	1. Ивица Арсовски
VIII	Кочани
	1. 1. Васе Коцев
VIII	Кочани
	1. Александар Гигов

ТРЧАЊЕ ЖЕНИ	
РЕГИОН	Над 60 години
I	Гази Баба
II	Тетово
	1. Елица Јовановска
III	Прилеп
	1. Цена Петровска
IV	Охрид и Дебрца
	1. Вероника Ефтинџиоска
V	Кавадарци
	1. Љупка Трифуновска
VI	Куманово
	1. Стојанка Наумова
VII	Штип
	1. Јасмина Тодоровска
VIII	Македонска Каменица
	1. Снежана Митева
VIII	Македонска Каменица
	1. Цвета Трајановска

ДОМИНО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба	Бутел
	1. Азем Јакуп	1. Снежана Стевковска
II	Тетово	Тетово
	1. Љатиф Љатифи	1. Снежана Трајановска
III	Демир Хисар	Прилеп
	1. Благоја Богоевски	1. Стефка Тренкоска
IV	Струга	Струга
	1. Евгенија Јовчевски	1. Лидија Тодоровска
V	Велес	Гевгелија
	1. Благој Марков	1. Роса Богоева
VI	Кратово	Куманово
	1. Трифун Трајковски	1. Трајка Лазаревска
VII	Струмица	Свети Николе
	1. Дончо Кичев	1. Павлина Гошева
VIII	Виница	Делчево
	1. Јован Митев	1. Ѓорѓиева

ТАБЛА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Кисела Вода	Гази Баба
	1. Борис Саздов	1. Јорданка Антевска
II	Тетово	Тетово
	1. Митре Митревски	1. Цвета Јовановска
III	Битола	Прилеп
	1. Димче Џуџуловски	1. Славица Јованова
IV	Охрид и Дебрца	Охрид и Дебрца
	1. Назиф Џезаир	1. Миланка Панделеска
V	Кавадарци	Гевгелија
	1. Ангел Скандев	1. Васка Јаневска
VI	Кратово	Куманово
	1. Коле Митев	1. Борјана Ралиќ
VII	Струмица	Штип
	1. Томе Којунџиев	1. Снежана Симоновска
VIII	Кочани	Кочани
	1. Анче Стојмилов	1. Мирјана Станчевска

СКОК ОД МЕСТО	
РЕГИОН	МАЖИ
I	Илинден
	1. Зоран Јакимовски
II	Сарај
	1. Изет Ибраими
III	Демир Хисар
	1. Мендо Стојановски
IV	Охрид и Дебрца
	1. Павле Ристески
V	Демир Капија
	1. Ванчо Трајков
VI	Куманово
	1. Дине Младеновски
VII	Радовиш и Конче
	1. Живко Милев
VIII	Кочани
	1. Ѓорѓи Николов

Здружение на воени пензионери - лична карта



**Здружение на
воени пензионери**
Дом на АРМ 66 - Скопје
Тел. 02 328 835



**Ефтим
Мишевски**
претседател на ИО и на
Здружението на
воени пензионери

Здружението на воените пензионери на Република Македонија како самостојно здружение е формирано на 10 декември 1992 година како непрофитна, невладина и непартиска организација. Како ден на формирањето здружението го одбележува 10 декември. Воените пензионери, поради специфичностите на својата професија, начинот на школување, заедничкото работење и вкупното живеење, емотивно се меѓусебно поврзани, поради што потребата за нивно другарување и по заминувањето во пензија, преку разни културни, спортски, рекреативни и други заеднички активности е од огромно значење за таа доба од животот. Здружението на воените пензионери претставува основна врска помеѓу АРМ и пензионираниите воени старешини и субјект преку кој тие ја продолжуваат соработката со единиците и командите на АРМ. Основна карактеристика е да го подобри квалитетот на живеење на луѓето од третата доба. Во здружението денес членуваат околу 415 пензионери. Актуелен претседател на ИО и на здружението е Ефтим Мишевски. За дружење и забава на пензионерите се користат сопствени простории. Ова здружение е меѓу најдобро организираните во секој поглед и со забележителни резултати во пензионерските културно-забавни ревији и спортски натпревари и претставува субјект од поголемо значење во рамките на пензионерското организирање, носител е на поголем број активности во Скопје и во СЗПМ во целина. Со Статутот е регулирано членувањето во здружението, така што покрај воените пензионери од поранешната ЈНА, а и сегашни, членови на здружението можат да бидат пензионирани старешини од АРМ и други структури од одбраната, семејни пензионери од напред наведените како и други граѓани пензионери.

Здружението на воени пензионери работи според Статутот на Здружението и Програмата за работа. Со Статутот се регулирани целите и дејностите на Здружението. Собрание-



то е највисок орган и го сочинуваат 19 делегат, Извршниот одбор брои 9 делегати, а Надзорниот одбор го сочинуваат пет членови. Во рамките на здружението дејствуваат со по пет членови Комисија за културно-забавни дејности, Комисија за спорт и рекреација, Комисија за здравство и социјална заштита и Актив на пензионерки. Посебно е активен Активот на пензионерки, кој е двигател на многу екскурзии и хуманитарни акции.

Здружението на воени пензионери со поставените цели и задачи ги мотивира пензионерите и ја зголемува визијата за напредок и понатамошна перспектива. Тоа ги отвора вратите за спортскиот и културно-забавниот живот, организира работилници и разни трибини. Заради рекреација на пензионерите се организираат едновечерни излети низ републиката и странство и одржуваат меѓусебни средби со други здруженија на пензионери.

Со своите активности тоа не заостанува од другите здруженија. Успешно дејствува на спортски план со што придонесува за активно стареење на своите членови – пензионери. Учествува и организира општински спортски натпревари и учествува на регионалните и републичките пензионерски спортски натпревари. На републичките спортски натпревари досега има учествувано во повеќе дисциплини. Здружението на воени пензионери беше успешен домаќин на 22-те регионални спортски пензионерски натпревари од првиот регион, кои во организација на СЗПМ се одржаа на 19 мај 2017 година на Спортскиот рекреативен центар на АРМ во градскиот парк во Скопје. На натпреварите учествуваа пензионери спортисти од ЗП Центар, ЗП Кисела Вода, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Гази Баба, ЗП Бутел, ЗП Чаир, ЗП Шуто Оризари, ЗП Илинден и Здружението на воени пензионери, како домаќин. Расположените пензионери во убавиот амбиент ги поздравиле и им посакаа добредојде тогашниот претседателот на здружението Ѓорѓи Зарински, кој го нагласи значењето на оваа средба и на сите им посака убаво да се чувствуваат, а на натпреварувачите да постигнат што подобри резултати. На присутните им се обрати и тогашниот претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој истакна дека преку ваквите спортски натпревари пензионерите го јакнат здравиот спортски дух и си обезбедуваат подолг и посрекен живот. – Спортот и физичката активност се многу важни за нас пензионерите. Тоа ни го подобрува здравјето и духот, ни го продолжува животот. Затоа не е битно кој ќе победи, битно е да се дружиме, да го шириме пријателството и како досега, да бидеме пример за помладите генерации кои учат од нас како се живее и како се постигнуваат успеси во мултиетничко и мултикултурно општество, какво во нашето – истакна, покрај другото Аргировски. Пред поголем број пензионери и љубители на спортот, 305 натпреварувачи и натпреварувачки, од кои 183 мажи и 122 жени, си ги одмерија силите и покажаа дека се добро физички подготвени, а натпреварите се одвиваа во 11 спортски дисциплини. Притоа беше забележан посебен ентузијазам и желба на учесниците за постигнување подобри успеси. Најдобри резултати постигна ЗП Гази Баба со 5 освоени први места, потоа ЗП Илинден со 4, ЗП Бутел, ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Кисела Вода, по 3 први места. 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.

Хуманоста на пензионерките од



Здружението на воените пензионери е водечка светилка, а секој ден е можност за поддршка, дружење и споделување на љубов и топлина со највозрасните членови. Тие се залагаат животот на старите лица да биде исполнет со почит, внимание и радост.

Здружението на воени пензионери активно учествува секоја година на регионалните ревији на песни, музика и игри и на Републичката ревија каде што посебно ги чува од заборава старите изворни песни и ора. На 24-та регионална ревија 2026 година организирана од СЗПМ на која домаќин беше



ЗП Кисела Вода, Здружението на воени пензионери настапија со вокално инструментална интерпретација „Не се факај Доне Донке“, со сценска кореографија „Оро се вие крај манастирот“, сплет народни песни „Кој што ме чуе да пеам“, „Јас ти реков добровечер“, „Рајна на порти седеше“, и „На сред село тапан чука“. Фолклорната група на Здружението имаше успешен настап, 80 години КУД Абрашевиќ – Врњачка Бања. Учествува на манифестации организирани од други здру-



женија на пензионерите во Републиката, како што се: Благцето на баба – Велес, Зелникот на баба – Пробиштип, отворање на туристичката сезона во Дојран, пензионерската средба во Ораовица – Радовиш, пензионерската средба на Пониква – Кочани, пензионерска средба на Лесново – Пробиштип. Редовно организира и екскурзии за пензионерите во земјата и во странство. Традиционално, секоја година по повод верскиот празник Василица, Стара Нова година организира прослава за пензионерите. По повод 20 септември, Денот на пензионерите, здружението организира свечено одбележување, со организирање прослава, а се реализираат и повеќе акции.

Во Статутот и Годишната програма на Здружението на воените пензионери е зацртано информирањето преку весникот „Пензионер плус“, ВЕБ-страницата на Сојузот и преку ТВ и радиоемисии.

Поранешните питомци повторно во строј

Повеќе од 400 поранешни питомци од школата на резервни офицери пешадија, а денешни пензионери се собраа по петнаесетти пат во Билека, каде што некогаш стекнуваа воени знаења и градеа пријателства. Средбата беше можност за евоцирање спомени, дружење и потсетување на деновите на заедничка обука која ги одбележа нивните животи.

Школата на резервни офицери пешадија во Билека се наоѓаше во касарната „Моша Пијаде“ а беше една од најпрестижните установи со највисоки барања за квалитет на обука во поранешната СФРЈ, каде што важеше паролата „Ред, рад и дисциплина“. Низ школата поминале многубројни генерации интелектуалци и високообразовани момчиња. Иако школата во Билека повеќе не постои сеќавањата на неа и понатаму живеат и поранешните питомци, редовно се собираат секој јуни, како би ги обновиле спомените и пријателствата. Деновите поминати во школата беа драгоценци за формирање на личноста на младите, кои во Билека учеа што значи дисциплина, одговорност и другарство. Тие средби имаат посебно значење, бидејќи претставуваат можност да се обноват старите пријателства и да се евоцираат спомени за еден важен период од животот. Секое доаѓање во Билека буди силни емоции бидејќи овој град за многумина не е само место каде што служеле воен рок, туку симбол на мла-



дост и заедништво.

Организатор на средбата, со одбележување на 70 години од формирањето на ШРОП беше здружението од Србија. По пристигнувањето во кругот на познатата „Бекаруша“ во полициска придружба и звуците на трубачите и традиционалната „Билеканка“ во строј се упатија на свеченоста по повод отворањето на саемот на билеќското стопанство 2026. Потоа во касарната „Билеќски борци“ се продолжи со протоколот со постројување на питомците по републики. Присутните ги поздрави организаторот на средбата, началникот на Општина Билека, кој меѓу другото нагласи:

– Бевте на вонредно заслужено отсуство и денес се вративте дома, утре пак ќе ве пуштиме на заслужено вонредно отсуство и наредната година ќе ве чекаме повторно да се вратите, бидејќи вие овде сте дома. – Командантот на касарната „Билеќски борци“, им посака топло добредојде на присутните питомци и гости. По завршувањето на свеченоста продолжи дружење на питомците по класи. Следуваше традиционалното војничко гравче во војничката менза. Вечерта како и секоја година продолжи дружењето со свечена вечера. Наредниот ден со утринско кафе и поздрави во „Бекаруша“, поранешните питомци се упатија кон своите домови. Во 2027 година организатор ќе биде здружението од Црна Гора.

А. Кацарски

Промоција на книгата „Вистински фудбалски и судиски приказни“

На 7 јули 2026 година во Домот на културата „Иван Мазов-Климе“ во Кавадарци, се промовираше книгата „Вистински фудбалски и судиски приказни“ од авторот Диме Ристов-Кана. Промотор на книгата беше професорката Васка Петкова, а делови од книгата читаа артистот Диме Коцевски и Васил Трајчев. Петкова ги истакна сите згоди и незгоди на авторот во време од 65 години фудбалски активности кога се слави јубилеј на ФК „Габер“ од Ваташа.

Неговата прва книга „Со солзи по патот на судбината“ е симбол со кој се означува непокорот во преживеаните трагики. Создавал еден живот кој го збогатува со добрина и човечност. Израснат е во личност што денес сите убавини ги дели со луѓето, со пријателите, со роднините.

Спортскиот дух го изградил во една легенда во Општина Кавадарци и сето тоа го раскажал во книгата „Вистински фудбалски и судиски приказни“. Со оваа книга Диме останува траен белег на спортот во Кавадарци и во Македонија и како фудбалер и како фудбалски судија и

многу спортски активности. Ристов е роден 1946 година во Неготино, а детските години ги поминува во селото Ваташа. Повеќе од 50 години е во спортот, прво како фудбалер, потоа фудбалски судија и на крајот како дел од управните тела на ФК „Габер“ од село Ваташа и ФК „Победа“ од Кавадарци. Член е на ЗП Кавадарци во комисијата за спорт. Член е и во здружението на поети и писатели „Тиквешки цветови“ од Кавадарци. Има издадено три книги од кои „Мајко камен да беше ќе пукнеше“ чие издавање беше потпомогнато од СЗПМ. Последната книга му е јубилејна 65 години ФК „Габер“, а се промовира во рамките на културното лето во Кавадарци 2026 година. Диме Ристов е добитник на повеќе награди и признанија. На 13 јуни оваа година на манифестацијата „12 тивки ѕвезди 1943“ организирана од ЗПП „Тиквешки цветови“, ја добил втората награда за најдобра поетска творба, а со тоа ја потврдува неговата активност на сите спортски активности.



Пате Савев

Староста како испит на човечноста

Кога зборуваме за семејно насилство, најчесто помислуваме на викотници, закани или физичка сила. Но, постои и едно потивно насилство, кое не остава модринки, а сепак длабоко го повредува човекот. Тоа е понижувањето, занемарувањето и одземањето на достоинството на старите лица. Особено е болно кога таквата неправда доаѓа токму од оние за кои тие живееле, работеле и се жртвувале.

Големите писатели одамна ја препознале оваа човечка трагедија. Во Шекспировиот „Крал Лир“, стариот владетел им го предава своето богатство и моќ на ќерките, очекувајќи љубов и грижа. Но, кога ја губи својата корисност, ја губи и нивната почит. И денес не е ретка сликата на родител кој го препишал имотот или цел живот им помагал на децата, а во староста останува осаман и непожелен.

Слична судбина носи и Балзак-виот „Чичко Горио“. Тој е татко кој им дава сè на своите ќерки, а за возврат добива рамнодушност. Неговата трагедија покажува дека насилството не треба секогаш да биде грубо и видливо. Понекогаш најтешко боли неблагоприятноста. Човекот кој давал љубов и сигурност од еднаш станува товар.

Кај Достоевски, пак, постојано се среќава понижениот човек. Неговите ликови страдаат затоа што светот им ја одзема вредноста и достоинството. Токму така се чувствуваат многу стари лица кои никој не ги прашува за мислење, никој не ги слуша и никој не ги смета за важни. Човек може да има храна и покрив над главата, а сепак да живее во осаменост и понижување.

Толстој не потсетува дека вистинскиот морал не се покажува во големите зборови, туку во односот

кон слабите и немоќните. Начинот на кој се однесуваме кон старите родители и роднини кажува многу повеќе за нас отколку сите наши декларации за добрина и љубов. А Дикенс, со својата длабока чувствителност кон понижените и забораените, не учи дека општеството и семејството се мерат токму според односот кон оние кои не можат да се бранат сами.

Пруст гледал на човекот низ призмата на времето и сеќавањето. Неговите дела не потсетуваат дека секој стар човек во себе носи цел еден невидлив свет: детство, љубови, разделби, труд, успеси и разочарувања. Токму затоа занемарувањето на старите лица е толку болна неправда. Кога не го слушаме нивниот глас, кога ги оттурнуваме на работ од семејниот живот или ги третираме како товар, ние не оттурнуваме само една личност, туку еден цел живот исполнет со искуства и спомени. Староста не е губење на човечката вредност; таа е збир од сè што човекот бил и создавал.

Најголемата неправда е кога човекот кој некогаш бил столб на семејството во староста ќе биде сведен на пензија, на трошок или на обврска. Старите лица не бараат многу. Најчесто бараат само малку внимание, малку трпение и малку почит.

Затоа семејното насилство врз пензионерите не треба да го препознаваме само во физичката грубост. Тоа постои и таму каде што има рамнодушност, користолубие и занемарување. А најважната лекција што ни ја оставаат класиците е едноставна: човечноста најдобро се гледа во односот кон оние кои имаат најмалку сила, а најмногу потреба од нашата добрина.

Маја Белева

ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NLB Banka

1234 5678 9012 3456

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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



Për reformat e paralajmëruara në sistemin pensional

Këto ditë në opinion qarkulluan informata për reforma në sistemin pensional të titulluar si "Pensionet para remontit të madh" se do të zmahohet pragu i moshës për pensionim dhe masa tjera që do të jenë në drejtim të sigurimit të stabilitetit financiar të fondit pensional. Unë në fillim do të thosha se Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në kontinuitet e përcjell funksionimin e sistemit pensional jo vetëm si mbrojtje e të drejtave të fituara pensionale, por edhe si funksionon sistemi me komponentën e ngërthyer kapitale, gjegjësisht Sistemi pensional invalidor obligativ shtetëror si shtyllë e parë dhe siguri- mi pensional obligativ kapital si shtyllë e dytë e sistemit pensional.

Prandaj, nevojitet përcjellje komplekse e sistemit pensional pasi filluan të realizohen edhe pensione nga shtylla e dytë pensionale. **Për këto arsye është me rëndësi tërësia e funksionimit të sistemit, pasi shtylla e parë dhe e dytë janë të lidhura mes vete si nga aspekti i shkallës së sigurimit të sigurisë materiale dhe sociale, ashtu edhe për nga nevoja e sigurimit të mjeteve buxhetore. Ndërsa arsyeja kryesore e vendosjes së sigurimit pensional ishte zvogëlimi i shpenzimeve publike dhe siguri- mi i të ardhurave për pensionistët nga dy, respektivisht tre shtylla.** Për faktin që sistemi pensional duhet të përcillet flet edhe puna e grupit punues të Qeverisë së RMV për reforma në sistemin pensional, në bashkëpunim me Fondin Monetar Ndërkombëtar dhe Bankën Botërore. Tash, pas analizave të kryera për realizimin e të drejtave nga SPI, es-

htë e mundur që organet kompetente t'u rreken reformave parametrike ose më të plota në sistemin pensional. Ajo çka është e rëndësishme për pensionistët e tashëm dhe të ardhshëm është fakti që "Sistemi pensional thërret për ndryshime".

Në këtë moment aktual do të ndalem në disa çështje: Sistemi ynë maqedonas pensional është i reformuar dhe në të ngërthehet edhe kompotenta kapitale si siguri- mi pensional obligativ kapitalisht i financuar - shtylla e dytë dhe shtylla e tretë - siguri- mi pensional me financim kapital vullnetar. Karakteristikat kryesore të një sistemi pensional të ngërthyer era edhe në kornizën tonë ligjore janë: qëllimet, nën patronazhin e kujt është sistemi si entitet kryesor, kush i kontrollon mjetet e sistemit pensional, kush është i inkuadruar aty, kush i paguan kontributet dhe përqindjen sipas së cilës përcaktohet lartësia e pensionit nga baza pensionale, roli i rrogës gjatë përcaktimit të lartësisë së pensionit dhe indeksimi, respektivisht harmonizimi i pensionit. Në sistemin tonë pensional obligativisht janë të kyçur të gjithë të punësuarit dhe për momentin aktual ka rreth 345.000 pensionistë mbi të gjitha bazat. Sipas të dhënave të fundit, pensioni mesatar është 26.820 denarë, ndërsa pjesëmarrja e pensionit mesatar në rrogën mesatare për momentin është 60%. Ky raport është matës i vlerës së pensionit, respektivisht nëse pensioni mesatar është nën 60% paraqet "alarm" për marrjen e masave përkatëse për përmirësimin e atij raporti. Mjetet për pensionet e tashme, si dhe ato të reja nga shtylla e parë pensionale financohen si "pay as you go", gjegjësisht të siguruarit e tanishëm

ndajnë mjete për pagimin e pensioneve. Kontributi për SPI paraqet e ardhur burimore dhe varet nga numri i të siguruarëve aktivë që paguajnë kontribut dhe arrin vlerën 1:1.6. Kështu, nevojiten masa komplekse dhe një nga ata do të ishte rritja eventuale e pragut të moshës, pasi nga koha e realizimit të së drejtës për pension varet edhe koha e shfrytëzimit të pritit të pensionit. Nga ana tjetër është shumë me rëndësi që pragu i moshës të mos vlejë për të gjitha kategoritë e të siguruarëve.

Më tutje do të thosha se çështja më e rëndësishme është sistemi pensional, që kryesisht vetë të sigurojë mjete për pagesën e pensioneve.

Poashtu do të ishte mirë që ligdhënësi të parashohë edhe rregullativë për zgjerimin e listës, gjegjësisht rrethit të të siguruarëve në SPI që e imponon koha aktuale. **Vetëm ashtu do të kishim sistem konsistent pensional që do ta zgjidhte vetë çështjen e pensioneve. Në fund mendoj se në paralajmërimet për reforma në sistemin pensional modestisht përmendet çështja e reformave në shtyllën e dytë që fuqishëm thërret në NDRYSHIME dhe reformat në këtë pjesë do të jenë në interes të pensionistëve të ardhshëm dhe shoqërisë në përgjithësi. Ne, si gjeneratë duhet ta orientojmë mendimin kah të rinjtë që mendojnë se pleqëria është larg, por ajo vjen shpejt e prandaj ata duhet të kyçen me mendime të tyre në procesin "e paralajmëruar" reformues të sistemit pensional.**

Stanka Trajkova, kryetare e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë

BISEDË ME DR. SASHKO NIKOLLOV, DOKTOR I SHKENCAVE TË MJEKËSISË

Preventivë dhe shërim i sëmundjeve që e prekin sidomos popullatën femërore në moshë të shtyer

● Mjek i nderuar Nikollov, sot ju, mes tjerash, jeni më i njohur si mjek që merret me preventivë dhe tretman të venave të zgjeruara të këmbëve. Cilat janë simptomat më të shpeshta të kësaj gjendjeje?

- Venat e zgjeruara të këmbëve japin ndjenjën e peshës në këmbë, sikur keni rërë të lagur në këpucë, dhembje gjatë të ndenjurit në këmbë, ndjenjë sikur ju krijohet vrimë në këmbë, kurse në mbrëmje kur shtrihen ndjeni pickëtime të nxehta në këmbë, por kur i prekni ata janë të ftohta. Poashtu, paraqiten edhe ngërçe gjatë gjumit. Këto janë shenjat e hershme, të cilat nëse injorohen, vazhdojnë me paraqitje të fryrjeve, ndryshim të ngjyrës së lëkurës, e më vonë mund të paraqiten edhe plagë në pjesën e nëngjunjëve.

● Cila është mënyra më efikase për zbulimin e hershëm dhe preventimin e venave të zgjeruara?

- Nëse kontrollimi kryhet në kohë dhe bëhet trajtim i duhur, parashikimet dhe rezultati janë pozitive. Që të përcaktohet gjendja e pacientit, më së pari kryhet kontrollim fizik, kurse më pas duhet bërë dopler të arterieve dhe venave. Në bazë të rezultateve të fituara bëhet vlerësim se çfarë tretmani nevojitet më tej. Procedura e detektimit të kësaj sëmundjeje është e thjeshtë, kërkon 10-15 minuta për një dopler të sistemit të arterieve dhe venave të këmbëve. Kjo procedurë është joinvazive, pa dhembje dhe me të kryhet diagnostifikim preciz i gjendjes së arterieve dhe venave. Pas kësaj merret vendim për trajtim të mëtejshëm. Për fat të keq në Maqedoni pacientët me vena të zgjeruara vijnë mjaft vonë, i anashkalojnë shenjat e para dhe kur vijnë në kontrollën e parë veçme vërehen venat e zgjeruara që duhet të trajtohen me intervenim special.

● Na tregoni shkurtimisht për procedurën e intervenimit që ju e aplikoni?



- Ekzistojnë më shumë procedura në botë. Procedura e intervenimit që ne e aplikojmë është protokol imi personal, që jep zgjedhje pa dhembje dhe joinvazive për problemet e venave sipërfaqësore. Trajtimi i plagëve (kuptohet nëse ka) është me fasha të caktuara që i perfeksionuam dhe sertifikuam në Qendrën për plagë në Austri. Paralelisht me stimulimin special laserik të plagës dhe indit rreth saj, me aparate speciale për trajtimin e plagëve dhe dhënien infuzion të caktuar antioksidativ, e shpejtojmë procesin e shërimit të plagëve.

● Çka do t'ju rekomandonit lexuesëve tanë që të mos kenë probleme me vena të zgjeruara sipërfaqësore?

- Do t'i rekomandoja secilit banor të Maqedonisë, e sidomos më të moshuarëve, të paktën dy herë të bëjnë kontrollë të përgjithshme kardiovaskulare me çka do të përcaktohet puna e zemrës, gjendja e arterieve të qafës dhe të këmbëve, gjendja e sistemit të venave të këmbëve, etj që të kenë orientim çka duhet të ndërmerret më vonë. Në paraqitjen e venave të zgjeruara ndikojnë më shumë faktorë: infektionet bakteriale, ekspozimi më i gjatë në nxehtësi ose trauma e venës, shtatzënia, ushqimi, mënyra e jetesës, etj. Mënyra sedentare e jetës si ndejtja e zgjatur ulur apo në këmbë mund të sjellë deri te qarkullimi i dobët i gjakut duke rritur riskun. Faktor me rëndësi është edhe moshja. Risku rritet me moshën, sidomos tek njerëzit mbi 50 vjet. Ushqimi i llojlojshëm me pemë, perime dhe drithëra integrale mund ta ndihmojë shëndetin e enëve të gjakut, por është i rëndësishëm edhe hidratimi, posaçërisht në klimat më të nxehta. Pra e gjithë kjo është me rëndësi (kuptohet para se të paraqiten problemet), por edhe konsultimi në kohë me mjekun. Tek popullata femërore sëmundja ka shtrirje më të gjerë.

Kalina S. Andonova

Përktheu lindita Kadriua

U soll vendimi për shoqatat e LSHPM që do të marrin pjesë në Festivalin e moshës së tretë 2026

Në përputhje me nenin 15 alineja 3 të Rregullores për këngë, valle dhe muzikë të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Këshilli organizativ mbajti mbledhje më 23 qershor 2026 me rend dite: zgjedhje e shoqatës (shoqatave) më të mira nga 26 që morrën pjesë në Revynë republikane të këngëve, valleve dhe muzikës 2026 në Vallandovë, që do të merr/marrin pjesë në Festivalin ndërkombëtar të moshës së tretë (F3ZO) 2026 në Lubljanë, R e Sllovenisë. Pjesëmarrës në mbledhje ishin: Stanka Trajkova, kryetare e Këshillit organizativ, Dobre Ivanov, Muzafer Murtezani, Menka Temelkovska dhe Ljubica Petrushevska, kryetare e Komisionit për jetë kulturo-zbavitëse e LSHPM.

Gjatë zgjedhjes së shoqatave që do të marrin pjesë në Festivalin e moshës së tretë në Lubljanë u bë shqyrtim dhe analizë të detajuar se cilat shoqata deri tash janë prezantuar në këtë festival, cilat shoqata kanë pasur prezantim të mirë në Revynë republikane të këngëve, valleve dhe muzikës 2026 dhe cilat shoqata deri tash fare nuk kanë marrë pjesë në këtë festival ndërkombëtar në Slloveni. Gjatë kësaj vlerësohej edhe respektimi konsekuent i Rregullores për defiletë e këngëve, valleve dhe muzikës.

Në mbledhje pas diskutimeve u konstatua që Revytë, edhe Rajonale

edhe ajo Republikane sivjet ishin me cilësi të mirë falë përgatitjeve të mira, por edhe dëshirës secili ta shpërfaqësojë më së miri shoqatën e vet.

Në bazë të shqyrtimeve dhe kriterëve të Rregullores për këngë, valle dhe muzikë, u vendos që në festivalin në Lubljanë Lidhjen ta përfaqësojnë **SHP Tetovë dhe SHP Solidarnost - Aerodrom nga Shkupi.**

SHP Tetovë kishte prezantim të mirë me këngë maqedone dhe shqipe, kurse ka pasur paraqitje në festival më 2013, gjegjësisht para 13 vitesh. **SHP Solidarnost - Aerodrom** përveç prezantimit të mirë me elemente folklorike dhe zakone është një nga shoqatat më të mëdha në Shkup, ndërsa në festival ka marrë pjesë para dhjetra vitesh. Qëndron fakti se të gjitha 26 shoqatat kishin paraqitje të mira me folklor të pasur dhe ekzekutime korale, si dhe me performanse interesante të adeteve prandaj edhe morrën pjesë në Revynë republikane të këngëve, valleve dhe muzikës, por sivjet u zgjodhën këto dy shoqata dhe gjatë përzgjedhjes iu kushtua kujdes edhe përfaqësimit rajonal.

Në Lubljanë do të shkojnë 46 pjesëmarrës, nga 23 prej dy shoqatave. Shpenzimet e transportit i mbulon shoqata, kurse qëndrimin Lidhja përmes bashkëpunimit të mirë tradicional me organizatorin e Festivalit, nga mjete të Unionit European. **LSHPM**

SHP GOSTIVAR

Rajon ku të gjitha shoqatat u plasuan për pjesëmarrje në Olimpiadën 2026

Më 17.06.2026 u mbajtën garat rajonale sportive të pensionistëve në rajonin e dytë me nikoqir SHP Gostivar, ku përveç nikoqirit morrën pjesë shoqatat Tetovë, Saraj, Gjorçe Petrov, Karposh, Taftalixhe dhe OPB të RM



nga Shkupi. Garat u mbajtën në hapësirat dhe rrethin e shkollës së mesme mjekësore komunale që disponon me terrene sportive për të gjitha disiplinat sportive me përjashtim të disiplinës "vrapim" e cila u mbajt në rrugën ndanë shkollës që ka gjerësi të mjaftueshme prej 7 metrash.

Hapja e garës u bë në rrethin e shkollës, kurse të pranishmëve me fjalë të zgjedhura u drejtuan:

Kryetari i SHP Gostivar Nijazi Xhelili i cili foli në gjuhën maqedonishte dhe

shqipe. Ai i përshëndeti të pranishmit dhe u dëshiroi sukses në garim. Në emër të organizatorit LSHPM, të tubuarëve iu drejtua kryetarja Stanka Trajkova, e cila veç tjerash, foli për rëndësinë e aktiviteteve sportive për ruajtjen e shëndetit dhe socializimin e popullatës së moshuar dhe i shpalli të hapura lojërat duke u uruar sportistëve garim fer dhe sportiv.

Në gara morrën pjesë të gjitha shtatë Shoqatat që e përbëjnë këtë rajon me gjithsej 183 garues prej të cilëve 110 në konkurrencë mashkullore dhe 73 në atë femërore. Përkaj garuesëve në lojëra morrën pjesë edhe 72 pensionistë mbi baza të ndryshme, pra ishin të pranishëm gjithsej 255 pensionistë dhe pensioniste.

Në këto gara rezultate më të mira shënuan garuesit e SHP Tetovë të cilët nga 19 vendet e para të mundshme fituan 10 vende të para OPB të RM dhe Gjorçe Petrovi që fituan nga 2 vende të para, kurse shoqatat tjera fituan nga një vend të parë dhe fituan të drejtën e pjesëmarrjes në garat republikane më 2 shtator 2026 që do të mbahen në Ohër.

Shpallja e fituesëve dhe ndarja e mirënjohjeve u realizua në sallën e restorantit "Albis" në prani të të gjithë mysafirëve. Pastaj në atmosferë shumë të hareshme vazhdoi shoqërimi me grupin që interpretonte këngë në gjuhën maqedonishte dhe shqipe.

Me rastin e 30 vjetorit të angazhmanit me pasion dhe përkushtim në zhvillimin e jetës sportive të anëtarëve të OPB të RM nga Shkupi anëtarit të vet Zdravko Petkovski, shoqata i dhuroi plakëtë "Simboli i amshueshmërisë" në shenjë mirënjohjeje.

Vadije Zendeli



РАЗГОВОР СО Д-Р САШКО НИКОЛОВ, ИНТЕРВЕНТЕН КАРДИОЛОГ ДОКТОР НА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ

Навремениот преглед дава позитивни резултати на болеста



● Кој е д-р Сашко Николов?

Д-р Сашко Николов, е роден во Штип, основно училиште и гимназија завршил во родниот град. Во 2006 дипломирал на Медицинскиот факултет на Универзитетот „Кирил и Методиј“, Скопје. Во 2009 година се вработил како доктор на ПЗУ „Филип Втори“, каде што се едуцирал и работел до 2014 година. Специјализирал интерна медицина во 2012 и завршил со сите почести. Во 2014 се вратил во Клиничката болница во Штип каде што започнал процес на организација и создавање кардиолошко одделение и едукација на медицински персонал и станал началник и основоположник на кардиолошкото одделение во КБ Штип. Во 2015 бил на едукација во KB3, Дедиње во Белград, каде што се здобил со сертификат за извршување сложени коронарни и периферни интервенции. Во 2016 оди на едукација во Берлин за стентирање артерии на нозе, а во 2017 во Салзбург на едукација за периферни интервенции. Во 2019 завршил супспецијализација по Кардиологија. Д-р Сашко Николов во 2025 година станал доктор на науки, со практичен докторат кој наоѓа примена во цел свет во третман на вени и артерии на нозе. Во 2022 бил на едукација за третман на проширени површни вени во Анкара, Турција, а по 6 месеци во соработка со компанија за производство на медицинска опрема од Тел Авив, Израел, му биле адаптирани нивни продукти според негови наскоки „custom made“, кои му овозможиле да создаде личен и уникатен протокол за третман на проширени површни вени, кој дава траен и 100% резултат. Во 2024 д-р Николов станал единствениот Македонец, член на специјален клуб за сложени срцеви стентирања „EBC – European Bifurcation Club“, кој брои само 101 интервентен кардиолог

од целиот свет, во кој секоја година се дискутираат и даваат насоки за понатамошниот третман на крвните садови на срцето. Значи, кусо кажано д-р Сашко Николов е интервентен кардиолог, доктор на медицински науки и еден од наједуцираните доктори во доменот на кардиологијата и третманот на проширени вени кај нас и пошироко, кој секојдневно се грижи за здравјето на секој пациент. На прашањето што го поттикнало или како го одбрал овој домен од медицината за да биде негова животна професионална определба вели:

– Кога имав 5 години мојот чичко, д-р Ацо Николов беше на пракса во штипската болница и секогаш кога ќе дојдеше на пауза кај нас дома, раскажуваше како спасиле болни луѓе, како поставиле права дијагноза... За мене сето тоа беше многу интересно и слушав со востановителна борбата на лекарите, за здравјето на луѓето и нивната хумана работа. Мислам дека уште на таа возраст посакав да станам доктор и јас да им помагам на луѓето да го сочуваат или да го вратат своето здравје. На мојата определба да запишам медицина во 1999 година, имаше и враќањето од Германија на нашиот штипјанец д-р Жан Митрев кој тогаш ја направи првата бајпас операција. Тоа ја поттикна мојата желба да бидам лекар, да бидам кардиолог. Подоцна успесите на д-р Кедев со воведување стентирање во лекување на срцевите заболувања ја потврди мојата определба, но најголем импакт ми остави проф. д-р Методи Чепреганов кој до последниот здив ја работеше и живееше медицината.

● **Почитуван докторе Николов, денес Вие, меѓу другото, сте најпознат како лекар кој се занимава со превенција и третман на проширени вени на нозете. Кои се најчестите симптоми на оваа состојба?**

– Проширените вени на нозете даваат чувство на тежина во нозете, како да имате влажен песок во чевелот, чувство на затегање на кожата, болка при стојење, чувство како со клинец да ви прават дупка во ногата, а навечер кога ќе си легнете чувствувате жарење и жечење на нозете. Кожата на нозете е топла и имате потреба да ги вадите нозете од под покривката, но кога ќе ги допрете тие се студени. Исто така, често се јавуваат грчеви во листовите на нозете за време на

спиенето. Ова се рани знаци, кои ако се занемарат, продолжуваат во појава на отоци на двете потколеници, промени на бојата на кожата, а потоа можат да се јават и рани на потколениците.

● **Кој е најефикасниот начин за рана детекција и превенција на проширени вени?**

– Доколку се дојде навреме на преглед и се направи соодветен третман прогнозата и резултатите се позитивни. За да се установи состојбата на пациентот, најнапред се прави физички преглед, а потоа потребно е да се направи доплер на артерии и вени на нозете. Врз база на добиените резултати се прави



соодветна процена каков третман е потребен да се воспостави понатаму. Процедурата за детекција на оваа болест е едноставна, бара 10 до 15 минути време за еден доплер на нозете на артерискиот и венскиот систем. Оваа процедура е неинвазивна, безболна и со неа се прави прецизна дијагностика за состојбата на артериите и вените. Потоа се носи одлука за понатамошен третман. За жал во Македонија пациентите со проширени вени доаѓаат доста доцна, ги занемаруваат првите знаци, а кога ќе дојдат на првиот преглед, веќе се нотираат проширени вени кои мора да се третираат со посебна интервенција, која во нашата институција е усовршена до степен на гарантирање за успешноста и долготрајноста на самата интервенција.

● **Кажете ни накусо за процедурата на интервенцијата која Вие ја применувате.**

– Постојат повеќе процедури во светот. Процедурата на интервенција која ние ја применуваме е мој

личен протокол, кој дава безболно и неинвазивно решавање на проблемите на површните вени. Третманот на раните (нормално доколку ги има), е со соодветни стерилни преврски кои ги усовршивме и сертифициравме во Центарот за рани во Австрија. Паралелно со специјална ласерска и пулсномагнетна стимулација на самата рана и околното ткиво, со специјални апарати за третман на раните и давање соодветна антиоксидативна инфузија, го забрзуваме процесот на зараснување на раните.

Пред 2 месеци бев на европски конгрес „Via Venosa“, каде беа собрани најдобрите доктори од Европа кои третираат проширени површински вени, каде ја презентирав целокупната работа на нашиот Центар во Штип и сите беа воодушевени од нашиот пристап, но и изненадени од резултатите кои ги добиваме од целиот наш протокол на третман на површни вени и рани. Имав чест, еден од најеминентните доктори од Франција, да биде мој личен гостин во Штип, каде гледаше како ги третираме нашите пациенти. Нема поголемо задоволство од она кога луѓето од кои сте се едуцирале и ви биле пример, ќе дојдат да го видат и проучат вашиот пристап со воодушевување.

● **Што би им препорачале на нашите читатели да немаат проблеми со проширени површински вени?**

– Би препорачал на секој граѓанин во Македонија, а особено на повозрасните, барем двапати во годината да направи комплетен кардиоваскуларен преглед, каде ќе му биде проценета работата на срцето, состојбата на вратните и артериите на нозете, состојбата на венскиот систем на нозете и друго, за да имаат насока што треба да преземат понатаму во животот. Според светската статистика 30 – 35% од секоја популација има проширени површински вени, а во Македонија тој процент за жал е над 45%. На појава на површински вени влијаат повеќе фактори: бактериски инфекции, продолжено изложување на топлина или траума на вена, бременост, исхраната, начинот на живот и друго. Седечкиот начин на живот, како што е продолжено седење или стојење,

може да доведе до лоша циркулација на крвта, зголемувајќи го ризикот. Важен фактор е и возраста. Ризикот се зголемува со возраста, особено кај луѓе над 50 години. Урамнотежената исхрана богата со овошје, зеленчук и интегрални житарки може да го поддржи здравјето на крвните садови, но важна е и хидратација, особено во потоплите клими. Исто така, битно е и движењето и физичката активност, се разбира пред да се појават вените, но и навремената консултација со лекар потоа. Кај женската популација болеста има повисока присутност.

● **Вашата работа е многу стресна. Како се релаксирате? Со што се занимавате покрај медицината и грижата за здравјето на пациентите?**

– Јас сум бивш спортист. Тренирав професионално карате, околу 13–14 години, и за мене најдобра релаксација, но и основа за да можам да работам во ангиографска сала е физичката кондиција и дисциплината. Затоа 3 пати во недела вежбаам специјални вежби, карате вежби со тегови и истегнувања и тоа го правам во мојот дом, каде



задолжително ги учам и моите две дечиња да вежбаат со мене, па така и вежбааме и поминуваме време заедно, но и еднаш во неделата наоѓам време да изиграам фудбал со моите другари, со тимот со кој играме веќе 10 години заедно.

Почитуван докторе, Ви благодарам за отстапеното време и можноста нашите читатели да ги запознаете со дел од Вашите активности за зачувување и подобрување на здравјето на луѓето.

Калина С. Андонова
Гл. и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“

Што е лимфа и зошто треба секој ден да ја раздвижуваме?

Секое утро му даваме приоритет на кафеото, на телефонот, на плановите – ама ретко му даваме време на сопственото тело да „се разбудуи“. Нашиот лимфен систем, кој тивок сојузник што вредно собира токсини и го одржува телото во рамнотежа, нема своја пумпа како срцето. За да се движи, му треба нешто друго: нашето движење и нашето дишење.

Кога лимфата мирува, телото почнува да испраќа суптилни сигнали – тежина во нозете, отечено лице наутро, подуеност или замор што никако не поминува. Тоа е начин телото да потсети дека му недостига циркулација и лесно движење. Доволни се неколку едноставни навики – утринско растегнување, подлабоко дишење, кратка прошетка – за повторно да се воспостави природниот тек.

Како функционира лимфата

Лимфниот систем е дел од природната одбрана на организмот. Неговата улога е да ги собира отпадните материји и вишокот течности, да ги филтрира преку лимфните јазли и да ја

одржува рамнотежата во телото. Кога сме премногу статични, овој систем забавува. Долгото седење, стресот и недостигот на движење ја забавуваат циркулацијата и го оптоваруваат чувството на леснотија во телото. Со временото темпо ретко дозволува време за движење, па лимфата станува побавна и понеактивна. Затоа е важно секој ден да внесеме барем малку динамика – не со напорни тренинзи, туку со движење што е природно и пријатно.

Едноставни начини за активирање на лимфата

Лимфата реагира на секое нежно движење и длабок здив. Дури и неколку минути активност можат да направат разлика во тоа како се чувствувате.

● Утринско растегнување – неколку кружни движења со рамениците и вратот помагаат да се раздвижи лимфата околу горниот дел од телото.

● Пешачење – десет до петнаесет минути дневно се доволни за да се поттикне циркулацијата.

● Суво четкање на кожа – со мека четка или пешкир, во насока кон срцето. Го стимулира природниот тек на лимфата и ја разбудува кожата.

● Длабоко дишење – дијафрагмалното дишење создава природен „ритам“ што ја движи лимфата.

Со овие мали навики, телото постепено се ослободува од вишок течности, а умот станува појасен и присутен.

Грижата за лимфата почнува со мали навики

Грижата за лимфата не бара строга рутина, туку свесен однос кон телото. Кога му даваме време да се движи и дише без притисок, телото само го воспоставува својот ритам. Токму тогаш почнуваат да се појавуваат првите промени – подобра циркулација, полесни движења и чувство на јасност во умот. Овие мали промени често се забележуваат постепено: кожата изгледа посвежо, нозете се помалку отечени, а заморот се намалува. Сè што му треба на телото е континуитет и внимание, а лимфата ја враќа таа грижа со стабилна енергија и леснотија што трае подолго од секое утринско кафе.

подготвила М. Дамјановска

Доматите и здравјето

Доматот е цар на летото. Барем за многумина. Може да се консумира на многу начини и свеж и варен и пржен во комбинација со маслиново масло и лук, а може и со босилек.

Велат дури дека варениот и лесно пропржениот биле малку подобри, оти така организмот полесно може да го искористи природниот антиоксидант – ликопенот. Ликопенот ја дава црвената боја на домотот и го штити срцето. Освен тоа што органските домати се поздрави и повкусни, а важно е и тоа домотот, да е раснет надвор, наводно – имал повеќе ликопен, од оној во пластеник. Исто така, ликопенот и калиумот во доматиите можат да помогнат во одржување на здрав крвен притисок. Поврзани се со подобар баланс на масите во крвта и намалување на оксидативниот стрес.

Антиоксидантите во домотот се добри за кожата оти помагаат во заштита на клетките од оштетување предизвикано од слободни радикали. Редовното внесување може да придонесе за поздрава и поотпорна кожа.

Доматите се поддршка на имунитетот затоа што содржат: витамин С, витамин А (преку бета-каротен), фолати, различни фитонутриенти. Со нивно умерено консумирање, може да помогнат во поправката на микробиомот на цревата. Имено, дигестијата кај современите луѓе почнува да се менува веќе по 40–тата година и треба да се внимава и да се води сметка да почне да ѝ се даваат нешта за нејзино одржување. Системската инфламација исто така, е последица на современиот начин на живот и исхрана и домотот во употребата при медитеранска исхрана може да биде од корист.

Во една ваква слика на здравјето на современиот човек по 40–тата, а особено по 60–тата година, би било убаво да ги послушаме и советите на Рут Стат – градинарка за градина која не бара копање и превртување на земјата, туку одржување со слама. Така можеме на лесен и едноставен начин да одгледаме зеленчук пребогат со нутриенти, микроелементи, влакна и антиоксиданти, многу повеќе од оној кој е обработуван со хемикалии. Секој може да засади праз или кромид, блитва и спанаќ, а може и домати, кои не се тешки да се одгледаат органски.

подготвила М. Белева

Донесена одлука за здруженија од СЗПМ кои ќе учествуваат на Фестивалот за трета животна доба 2026



Согласно со член 15 став 3 од Правилникот за песни, музика и игри на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, Организациониот одбор одржа седница на 23 јуни 2026 година со дневен ред: избор на најдобро здружение (здруженија) од 25-те кои учествуваат на Републичката ревија на песни, музика и игри 2026 година во Валандово, кое ќе учествува на Меѓународниот фестивал на трета животна доба (F3ZO) 2026 во Љубљана, Р. Словенија. На седницата присустваа: Станка Трајкова, претседател на Организациониот одбор, Добре Иванов, Музафер Муртезани, Менка Темелковска и Љубица Петрушевска, претседател на Комисијата за културно-забавен живот на СЗПМ.

На седницата после дискусиите беше констатирано дека и регионалните и Републичката ревија оваа година биле со добар квалитет благодарение на добрите подготовки, но и со желбата секој да го покаже што е можно подобро своето здружение.

При изборот на здруженија кои ќе учествуваат на Фестивалот за трета животна доба во Љубљана беше направено согледување а детална анализа кои здруженија досега учествувале на овој фестивал, кои здруженија имале до-

бар настап на Републичката ревија на песни, музика и игри 2026 година и кои здруженија воопшто не учествувале досега на овој меѓународен фестивал во Словенија. При тоа беше оценета и доследната примена на Правилникот за ревија на песна, музика и игри.

Преглед на здруженија кои досега настапиле на Фестивалот во Љубљана по години:

- 2010 КУМАНОВО
- 2011 ПРОБИШТИП
- 2012 КОЧАНИ
- 2013 ТЕТОВО
- 2014 ПРИЛЕП
- 2015 РАДОВИШ И КОНЧЕ
- 2016 МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА
- 2016 БИТОЛА
- 2016 ДЕМИР ХИСАР
- 2017 ШТИП
- 2017 ГОРЧЕ ПЕТРОВ
- 2018 ОХРИД И ДЕБРЦА
- 2018 СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ
- 2019 ГАЗИ БАБА
- 2019 ВИНИЦА
- 2020 ----
- 2021 ----
- 2022 КИСЕЛА ВОДА
- 2022 КАВАДАРЦИ
- 2023 КОЧАНИ
- 2023 ЦЕНТАР
- 2024 ГОРЧЕ ПЕТРОВ
- 2024 МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА
- 2025 КУМАНОВО
- 2025 КРИВА ПАЛАНКА

Врз основа на согледувањето и критериумите од Правилникот за песни, музика и игри, се утврди на Фестивалот во Љубљана, Сојузот да го претставуваат ЗП Тетово и ЗП Солидарност - Аеродром од Скопје.

ЗП Тетово имаше добар настап со македонски и албански песни, а имало настап на фестивалот во 2013 година односно пред 13 години.

ЗП Солидарност - Аеродром покрај добриот настап со фолклорни елементи и обичаи и е едно од поголемите здруженија во Скопје, а имало настап на фестивалот пред десетина години.

Факт е дека сите 26 здруженија имаа добар настап со богат фолклор и хорски изведби, како и со интересни обичајни перформанси и затоа и учествуваа на Републичката ревија на песни, музика и игри, но оваа година беа избрани овие две, при што се внимаваа и на регионалната поставеност.

Во Љубљана ќе заминат 46 учесници по 23 од секое здружение. Трошоците за патување се на товар на здружението, а престојот ќе го обезбеди Сојузот преку добрата традиционална соработка со организаторот на Фестивалот со средства од Европската Унија.

СЗПМ

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Промоција на двете книги на Благоица Велковска

Во библиотеката „Кочо Рацин“ при НУЦ за култура Крива Паланка, се одржа промоција на двете книги „За тебе Македонијо“ и „Измешани чувства“ од пензионерката и членка на литературниот клуб „Калин“ Благоица Велковска. Промоцијата беше во организација на Центарот за култура, а настанот е дел од културната програма на Кривопаланечко културно лето 2026 година.

Модератор на настанот беше Мира Георгиевска, а додека мотор на двете книги беше Оливера Станковска. Од двете книги стихови читаа Марица Митева-Станковска и Дијана Филиповска.

Во светот во бучавата, кога зборот се губи, Благоица Велковска тивко, но моќно говори преку својата поезија со глас на жена, мајка, ќерка, родољуб и уметник. Нејзините песни не се само творби на хартија,



туку тие се жива ткаенина од исказана љубов, болка и копнеж, вплетени со топлина за родниот крај и за татковината Македонија. Со гордост, авторката Благоица Велковска, во разговор истакна дека истовремено работела на создавање на двете збирки.

Б. Стојчевска

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Пензионерите одбележаа 100 години од смртта на својот сограѓанин Илија Џацев

Секој град има свои знаменитости. Гевгелија има своја безвремена знаменитост, го има Илија Џацев, последниот македонски трубадур. Иако годините минуваат спомените за него сè уште се живи.

Илија Џацев е човекот кој живееше со „хавајка“ во рацете и романтика во душата. Македонскиот поет и професор живееше пред времето. Со својата хавајка тој помина околу 40 милиони километри, што е исто како да ја обиколил земјата 80 пати. Џацев беше голем хуманитарец. Има одржано над 6 000 бесплатни концерти со својата хавајка во детски градинки, железнички станици, рударски окна, студентски и пензионерски домови, затвори, светски градови и под пирамидите на Сахара. Тој беше поет, виртуоз, хуманист и љубопитник со свој карактеристичен филозофски поглед.

Поетскиот клуб при ЗП Гевгелија во присуство на голем број пензионери одбележа 100 години од неговото раѓање и 35 години од неговата смрт. Со свои песни, како и со песни на реномирани македонски поети за Џацев настапија членовите на поетскиот клуб на ЗП Гевгелија: Нада Петкова, Кирил Кангов, Соња Мишевска и Драга Дагалева. Многу инспиративна и емотивна беше поезијата што ја читаа поетите пензионери, особено песните на Нада Петкова која со посебни емоции и од душа читаше стихови посветени на наши-



от Илија Џацев.



На настанот за Илија Џацев, зборуваше Кирил Кангов кој беше сценарист на ова доживување и меѓу другото рече:

– Илија има издадено 19 збирки поезија и добиено многу награди меѓу кои и наградата „7 Ноември“ награда на Општина Гевгелија. Тој беше голем човек со кој се гордее Гевгелија. – Потоа ја прочита својата поема создадена за професорот со хавајка со наслов „За македонскиот хаваист од 20-тиот век“.

Вечерта посветена на 100 години од неговото раѓање заврши со промоција на документарен филм „99“ дело на Столе Попов, филм кој беше негова дипломска работа на факултетот за филмска уметност во Белград, а за која подоцна добивал награди на фестивали.

Јанка Узунова

ЗП КАВАДАРЦИ

Летни музички активности

Фолклорната група при ЗП Кавадарци учествуваше на 17. Меѓународен фолклорен фестивал на луѓето од третата доба во Лесковац. На фестивалот настапија многубројни учесници од повеќе градови од Србија, Бугарија и Македонија. Со песни и ора и богата народна традиција, учесниците уште еднаш покажаа дека културното наследство нема граници. Овие активности придонесуваат за активен и квалитетен живот, како и за зачувување на традицијата и културниот идентитет. Учесниците се претставија со песни и игри од својот крај, како и нашите претставници кои настапија со неколку автентични ора од Македонија, односно од Тиквешката.

Со фолклорната група во Лесковац присустваа и делегација од повеќе членови на раководните структури во здружението предводени од претседателот Горан Ѓелов. Тие со интерес го следеа настапот на сите учесници. Претседателот Ѓелов не го криеше задоволството од убавиот прием на домаќините, поканувајќи ги и тие да бидат гости во Кавадарци за време на тиквешкиот гроздобер. Со ваквите средби, всушност, се зацврстува пријателството меѓу збратимените здруженија Кавадарци и Лесковац.

Во ЗП Кавадарци се одржа и ау-

диција за прием на нови членови во пејачката група, како и проверка на гласовните можности на постојните членови. Комисијата во сос-

тав на Радица Костадинова и Драган Велковиќ, музички педагози, беа на висина на својата задача. Тие внимателно ги слушаа канти-



датите и, како што и треба, учесниците беа оценувани со бодови за нивниот настап на кој исполнуваа по една музичка нумера по сопствен избор. Подготвена и освежена, групата продолжува со нејзината активност, односно со настапи на разни манифестации и натпревари, како на општинско, така и на републичко ниво, организирани од СЗПМ. Веќе првиот настап заедно со фолклорната група го имаа на 23 јуни, на градскиот плоштад во рамките на кавадаречкото културно лето.

Лилјана Илиева

Нова книга од творештвото на Љиљанка Дрвошанова

Оваа книга е современа, а, сепак, втемелена во традицијата и во длабоко вкоренетите вредности на нашето општество – истакнува рецензентката проф. д-р Славица Стевановиќ.

Деновиве во издание на книгоиздателството „Бата прес милениум“ излезе книгата „Здрав живот“, научно популарно издание од областа на гастрономијата и екологијата од Љиљанка Дрвошанова, дипломиран инженер по хемија.

Книгата е конципирана и е наменета за широката популација за сите возрасни групи од младите, па до највозрасните, од обичните луѓе преку спортисти, заболени и реконвалесценти до специјалистите од разни области лекари, нутриционисти, хемичари.

Денес, во време кога постојат низа опасности по здравјето на човекот, книгата „Здрав живот“ од Љиљанка Дрвошанова, претставува водител кон здраво живеење со превенција од карцином, дијабетис, кардиоваскуларни и други масовни заболувања. Со неа се врши едукација на секој човек со превентивни, едукативни и терапевтски мерки при изборот на храната и при општото живеење.

Во оваа книга се потврдува Хипократовата теорија „нека вашата храна биде ваш лек, а нека вашиот лек биде вашата храна“ со цел сегашните и идните генерации да се чуваат себеси и да ја чуваат природата од еколошки аспект.

Љубинко Ристов



КАПКА

Калинко моја, црвена и блажена
Од мала те знам и познавам
Во душа те носам
Цвету мој, скапоцен
Со очи те галам, со раце те милувам.

Капка црвена, како солза љубовна
Кристално чиста и некому подарена,
Само небесните височини сведочат,
За радоста што ја чувствувам
Кога пак ќе те сретнам и допрам.

Твојот сјај е светлина што патува
Патот на една птица која одлета
И трепери кога ќе се спомне името твое,
Калинко моја црвена.

Далеку негде, многу далеку
Го барам мирисот на лисјата
И калинката од мојата градина
Да можам да те симнам
И да се опијам од твојата
Капка волшебна.

Така опиена да раскажам
Која е убавината да те проба
А црвената капка бистра,
со магија да ме врати дома.



Лена Органциева - ЗП Валандово

КОПНЕЖ

Сакам очи зелени, убави
Како морски води длабоки,
Да гледам и сонувам бранови
А срцето да бара погледи.

Сакам насмевка широка
Што вистина кажува
За љубов тажна
и љубов вечна.

Сакам љубов, моќна и силна
Што патува тивко и нечујно
Да ме однесе до ѕвездите,
да можам да сакам бескрајно.

Надеж да допре
до душа в љубена
И љубов од срце избришана
Низ ветрови и магли расеана
Во тага и болка завееана.

И солза смирена чиста
Низ очи и лице полиена
Како вода изворска бистра.

Во Холандија асфалтните патишта се прскаат со солена вода

За време на топлотен бран, асфалтот е сериозно изложен на екстремни температури. Затоа многу општини во Холандија одлучуваат да користат вода со сол за да спречат сериозни оштетувања на коловозот и така значително да ги намалат трошоците за поправка.

На местата што не се во сенка асфалтот почнува да омекнува. Тоа најчесто се случува на крстосниците, каде што густотиот сообраќај дополнително ја оштетува површината на патот. Многу општини вградија сензори во коловозот и редовно вршат визуелни проверки, што им овозможува внимателно да ја следат состојбата на асфалтот за време на високите летни температури. На одредени места температурата на површината на патот надминува 50 степени.

Тогаш се преземаат итни мерки и водата со сол рамномерно се посипува по коловозот. Особено на крстосниците и на кружните текови може да дојде до големи оштетувања. Асфалтот се леги за гумите на возилата, а од него се одвојуваат камчиња, што може да предизвика опасни ситуации во сообраќајот. Солта има докажано заштитно дејство врз асфалтот во текот на летните денови. Нејзиното својство е да ја апсорбира влагата од воздухот, со што придонесува за ладење на површината на асфалтот.

Освен тоа, солта го регулира отстранувањето на влагата од асфалтот, поради што тој станува помалку леплив. Токму поради тоа патиштата се посипуваат со сол.

Ј. Милковски

Зошто плачеме?

Плачењето е различно доживување за секој човек. Некои луѓе може да се разнежат и од најмали нешта, а други, пак, се ладни како камен дури и во најтажните ситуации. Сте се запрашале ли зошто плачеме, зошто некои тврдат дека плачењето е корисно или кој плаче повеќе – мажите или жените? Плачењето е прва форма на комуникација. За време на првите месеци од животот, бебињата не испуштаат емоционални солзи. Тие плачат затоа што тоа е единствениот начин на кој можат да покажат дека се беспомошни и дека им е потребна грижа од некого. Многу често плачењето е начин да се добие нешто. Некои луѓе плачат за да привлечат внимание кон себе. Други, пак, плачат за да го постигнат она што го сакаат. Истражувањето на Тексашкиот универзитет во Арлингтон покажало дека жените што плачат за време на расправија со својот партнер имаат поголеми шанси да го решат конфликтот. Од друга страна, во расправите во кои жената не плаче, конфликтот најчесто ескалира. Плачењето ги продлабочува врските меѓу луѓето. Луѓето имаат потреба да добиваат поддршка од другите. Постојат три вида:

- Постојани или базални солзи – Се создаваат за да ја зачуваат влажноста на очите.
 - Рефлексни солзи. Се создаваат заради иритација или поради туѓо тело во окото.
 - Емоционални солзи. Се произведуваат заради различни емоции – тага, болка, среќа, лутина, фрустрација и сл.
- Научниците го анализираше составот на различните солзи и донеле заклучок дека емоционалните солзи имаат различен состав од солзите предизвикани поради иритација или заради лубрикација. Емоционалните солзи содржат ензими, имуноглобулини и протеини какви што не се среќаваат во другите видови солзи. Постои теорија дека плачењето е начин за ослободување од токсините што ги создаваат хормоните на стресот, па поради тоа се смета дека е корисно за здравјето. Кој плаче повеќе? Жените повеќе плачат од мажите, но така е кај децата до 5–6 година. Како што поминува времето, момчињата започнуваат да плачат поретко. Сè уште не се знае зошто. Жените, во просек, плачат 64 пати годишно, а мажите 17 пати. Научниците веруваат дека една од причините што жените плачат почесто е хормонот пролактин, кој жените го имаат 60% повеќе во своето тело од мажите.

М. Д.

Цитати за розите

„Една единствена роза може да биде моја градина, единствен пријател, цел мој свет“ – Лео Бускаглија

„Ако секое мало цветче би посакало да биде роза, пролетта ќе ја загуби својата убавина“ – Тереза од Лисје

„Една роза говори повеќе од дузина рози“ – Венди Крег

„Најубавите нешта се оние кои на земјата најбрзо минуваат. Розата која го живее својот мал час е поценета од делкана на камен роза“ – Вилјам Кален Брајант

„Поради времето кое си го потрошил на својата роза, ја чини неа, толку важна“ – А. де С. За розите Егзипери

„Собери ја розата на љубовта додека е уште време“ – Едмунд Спенсер

„Оној што не се осмелува да го фати трнот, никогаш не треба да копнее по розата.“ – Ана Бронте, *Тесниот пат (The Narrow Way)*

„Розата не одговара на своите непријатели со зборови, туку со убавина“ – Матшона Дливлајо

„Диви рози – им реков едно утро, – дали имате одговори? И ако имате, што би ми кажале? – Тие нежно се насмевнаа. – Прости ни – рекоа. – Но, како што гледаш ние сме потполно зафатени со тоа што сме рози“. – Мери Оливер

„Розата едноставно е – совршена во секој миг од своето битисување.“ – Ралф Валдо Емерсон

„Доколку розата би си ја измачувала главата со тоа како таа расте, немаше да биде такво чудо“ – В. Б. Јејтс

„Би сакал сè наоколу да биде преплавано со рози.“ – Џејмс Џојс, *Улис*

„Нема ништо потешко за еден вистински творечки сликар од тоа да наслика роза, затоа што, пред да го направи тоа, мора најнапред да ги заборави сите рози што некогаш биле насликани.“ – Анри Матис

„Беше јуни, а светот беше исполнет со мирисот на розите. Сонцето блескаше како ситен златен прав над зелениот рид.“ – Мод Харт Лавлејс, *Бетси-Тајси и Тиб*

„Мноштвото розови рози, свиткани и разбушавени под дождот, за мене е слика на сета нежност и на нејзината непрекинлива истрајност.“ – Вилијам Карлос Вилијамс

„Оваа роза е дар над потребното. Нејзиниот мирис и нејзината боја не се услов за животот, туку негова убавина. Само добрината ни подарува такви дарови, па затоа повторно велам дека од цвеќињата имаме многу причини да се надеваме.“ – Сер Артур Конан Дојл, *Мемоарите на Шерлок Холмс*

„Биди како розата – насмевнувај се и во загубата и во добивката. Зашто, дури и кога ? се раскинали ливчињата, розата продолжува да цвета со насмевка и никогаш не губи надеж.“ – Руми, *Маснави*

„Розата е роза и отсекогаш била роза. Но, денес велат дека и јаболкото е роза, и крушата, а веројатно и сливата. Само Бог знае што утре ќе наречат роза. Ти, секако, си роза – и отсекогаш си била.“ – Роберт Фрост, *Семејството на розата*

Подготвила Маја Белева

КРСТОЗБОР

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

Хоризонтално: 16. МЕСЕЧНИ ПРИМАЊА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ, 17. Ознака за градација на вискозитет на моторно масло; 18. Наше женско име; 19. Старогрчки бог на љубовта; 20. Жена–лозар; 21. Меѓународна заштита на странци, лица без државјанство и бегалци; 22. Килоелектронволт (крат.); 23. Меко ткиво што ја исполнува внатрешната шуплина и каналите на забите; 24. Голема планинска верига во Европа која се протега низ 8 земји со должина од 1200 км и највисокиот врв Мон Блан висок 4808 м.; 25. Гинеколошко–акушерска клиника (крат.); 26. Денешното име на Тајланд; 27. Автознак за Македонска Каменица; 28. Волумен на објектот издаден над улица или двор; 29. Првата буква; 30. Знак за грам; 31. Пеликан; 32. Единица за електричен отпор; 33. Еден од индијанските народи во Јужна Америка; 35. Крал (франц.); 36. Руско машко име; 37. Град во Алжир; 38. Англиски сликар, Џорџ (1781–1829); 39. Шпански фудбалер, Фернандо (1968); 40. Шпански фудбалер, Марко (1996); 41. Град во Германија; 42. Првенство прво место во ранг; 43. Уметност, вештина (франц.); 44. Наше женско име.

Вертикално: 1. Река во Србија; 2. Кривоверство; 3. Лица кои се занимаваат со новинарство; 4. Авиократенка за Јужноафричката Република; 5. Сврзник; 6. Стаклен покрив низ кој влегува светлината; 7. СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА (крат.); 8. Ад акта (крат.); 9. Одреден временски период; 10. Поранешен грчки олимписец, претседател на Грчкиот и Европскиот олимписки комитет и член на МОК, Спирос (1955); 11. Знак за алт; 12. Музичка нота; 13. Изсидан; 14. Името на канадската глумица и сценарист Вардалос (1962), 15. Дел од верига; 17. Данска мерка за количини во парчиња; 18. Килолитар (крат.); 20. Бугарски политичар и математичар, Соломон (1956); 21. Рибини јајца; 23. Место во Кина; 24. Автознак за Котор; 25. Хемиски симбол за европиум; 26. Инфлуенца, вирусна инфекција; 27. Метален сад на кантар; 28. Хранителен продукт; 29. Коска меѓу карличната и бедрената коска; 31. Скандинавска ситна пара; 32. Мајката на Ромул и Рем според митологијата; 33. Хемиски симбол за силициум; 34. Река во Босна и Херцеговина; 36. Десна притока на Иртиш; 37. Народна Република (крат.); 38. Автознак за Карловац; 40. Самогласка; 42. Знак за тон.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: ПЕНЗИИ, САЕ, Калина; Ерос, лозарка, азил, кев, пулп, Алпи, ГАК, Сијам, МК, еркеп, а, г, несит, ом, апуак, роа, инар, Асла, Доу, Неро, Асенцио, Келн, примат, арт, Станка.

Хумор

Двајца пијани си разговараат во кафеана.

– Како реагира твојата жена кога пијан си доаѓаш дома?

– Не сум оженет.

– Па зашто пиеш?! Кој те нервира?

Митре знаеш ли која болест е најдобра?

– Не.

– Деменција. Ништо не те боли, а се што ќе слушнеш ти е интересно и ново!

Доаѓа некоја бабичка на лекар и се жали дека се ја боли.

Лекарот почнува да ја прегледува.

– Докторе нели треба слушалките да ги ставите во ушите?

– Не мора, ти ја знам дијагнозата: амортизација од старост.

Доаѓа кај доктор млада згодна девојка со нејзината стара баба.

– Соблечете се, – и вели докторот на девојката.

– Ама докторе јас сум болна, вели бабата.

– Добро. Зини и исплази го јазикот.

Одат двајца пијани по пруга.

– Многу скали бре Перо.

– Не се секирај, еве го иде лифтот.

Се качил пензионер во такси и го прашал таксистот колку ќе го чини да го однесе до дома.

– Сто денари – одговорил таксистот.

– А јас имам само триесет.

– Не може, ранам деца, морам да купам млеко, леб...

– Ако де, јас сум пензионер, имам време, ќе дојдам со тебе, не ми се брза, важно да ме однесеш дома!

Му се фали Трпе на Перо:

– Отепав три женски муви и пет машини!

– Е како знаеше кои се машини, а кои се женски?

– Многу лесно: Трите беа на огледалото, а петте на пивското шише!

Разговараат двајца:

– Што би избрал млада жена за една недела или стара и убава за повеќе години?

– Првата! Колку да е убава манџа – та не ја сакам од завчера!

Разговараат две комшивки:

– Како го спречи мажот ти да не брка други жени?

– Му ја скршив ногата и си седи дома!

Постар човек кој отседнал во хотел се спрема да си легне. Во собата му упаѓа млада жена во просирна ноќница.

– Простете сум ја згрешила собата – му вели таа збунето.

– И не само што сте ја згрешиле собата, туку сте задоцили дваесетина години.

– Замисли дадов оглас во весник дека барам жена. Ми се јавија 275 луѓе со иста понуда: Земи ја мојав!

На погреб еден маж плаче и се удира во главата. Го прашуваат:

– Што ти беше покојникот што толку го жалиш?

– Најголем должник, ми должеше многу пари!

– Дедо јас знам да работам на компјутер, со смартфон, таблет... Што ко-

ристеше дедо ти кога беше како мене?

– Главата, внучко, главата!

Перица дошол дома расплакан и го сретнал дедо си.

– Зошти плачеш? Што се случи?

– Ти си крив. Постојано ми велиш дека за учење никогаш не е доцна!

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

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

– Точно. Така е и со глупавите...

Си разговараат двајца пријатели:

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

– Зошто?

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

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

– Што се смееш, зарем не знаеш каде си?

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

Дечко се јавува кај својата девојка на фиксен.

Телефонот го кренал нејзиниот татко, кој импч уште три керки?

– Ало, рипче што правеш??

– Не е рипчето, јас сум сопственикот на аквариумот...



ЗП ВАЛАНДОВО

Петровденски празнувања

По повод големиот христијански празник Петровден, заштитникот на градот Валандово, граѓаните од овој град го посетуваат најубавиот комплекс свети места „Изворот“ над Валандово и црквата Св. Ѓорѓи, кои се наоѓаат на неколку километри оддалеченост од градот. Местото каде што со децении се негува традицијата, се собираат генерации и се слави праз-



никот, а се будат многу спомени од старо Валандово. Тука се и валандовските чешми, студената вода, мирот и спокојството. Минатото и сегашноста се спојуваат токму тука. Спомените денес нè потсетуваат колку е важно да ги чуваме традициите и да им ги пренесуваме на идните генерации.

Во организација на Собранието на Општина Валандово, Здружението на локален рурален развој и ЗП Валандово оваа година, беше обновено традиционалното прославување на празникот. Во чест на чудотворните својства на водата од изворот „Св. Петар“, на верскиот празник Петровден, по традиција, се дава курбан. Пенсионерките како и секогаш беа највредни. Први беа на „Изворот“, да подготват се за „курбанот“. Се надевам дека наредната година ќе биде посвечено, ќе има поголем број присутни и ќе биде многу весело. Да ја оживееме традицијата, бидејќи од годинава, оваа прекрасна традиција почна одново да се одржува.

Горица Михајлова

ЗП ТЕТОВО - СРЕДБА СО ПЕНЗИОНЕРОТ ЈУГОСЛАВ АРИЗАНКОСКИ

Колекционер на весникот на пенсионерите и прилозите

Во Тетово е познат како технолог и член на раководната структура на „Тетекс“, некогашниот гигант на текстилната индустрија во нашата земја и пошироко, или како раководен кадар и активист на Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија. Пенсионерот Југослав Аризанкоски не е познат како колекционер на весникот на пенсионерите „Пенсионер плус“ и прилозите што се издаваа како составен дел на „Нова Македонија“ и „Коха“ или како самостојни списанија по повод одделни манифестации во рамки на СЗПМ. Во неговиот стан во Тетово, наредени еден над друг грижливо се чуваат од првиот број на „Пенсионер плус“ издаден на 25 јуни 2008 година па се до последниот 212-от број од 26 јуни 2026 година. Овој весник непрекинато излегува цели 18 години и опстојува на сите предизвици, како што би рекол нашиот соговорник Југослав Аризанкоски.

„Јас веќе 15-тина години бев инвалидски пенсионер и активист во ЗИТ КИП Тетово, од кои четири години секретар. Бев вклучен во тековите на пенсионерските здруженија и ги следев сите збиднувања. Во 2008 година почина дотогашниот претседател Вите Исјаноски, а за нов беше избран Душко Шурбановски. Меѓу нас активистите – пенсионери произлегоа најразлични иницијативи да го одбележиме ова кадровско разместување. Тоа беше повод да се поведе иницијатива за издавање весник на пенсионерите во чии содржини се појавија и биографиите на двајцата. Иницијатор беше тогашниот секретар на СЗПМ, Драги Аргировски.

Во тоа време јас одлучив да ги собирам весниците и ете направив вистинска колекција на сите издадени броеви, што мислам дека сум единствен. Ќе продолжам и натаму да ги собирам весниците, да ги читам од првата до последната страница, а да ги приберам и страниците од „Нова Македонија“ и „Коха“, како и билтените за спортските и културно-забавните приредби што ги организира СЗПМ. Сите тие се вистинска историја на највозрасната популација во земјата и секогаш потсетуваат на збиднувањата и активностите на пен-



зионерските асоцијации“, вели Аризанкоски.

Југослав веќе „ја граба“ деветтата деценија од животот. Неговиот работен век започнал во Волнарскиот комбинат „Тетекс“ и каде што како стипендист работел на повеќе работни места, од погонски инженер и технолог, технички директор на трикотажа и директор на набавки во конфекцијата. Во 1992 година стекнува инвалидска пензија и веднаш се вклучува во активностите на ЗИТ КИП, кое имало 4 200 членови. Во здружението членувале и инвалиди – работници, од кои на „Тетекс“ над 200, „Југохром“ 150, „Едтко“ 60 и други. Од 1998 година избран е за претседател на ЗИТ КИП Тетово на која должност е биран уште три мандата. Во тој период биран е во органите на СЗПМ, како и во Сојузот на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на Македонија, чие седиште било во Кисела Вода во Скопје.

„Беше тоа период кога баравме и наоѓавме содржини како да го збогатиме животот на пенсионерите. Бевме организатори на спортски натпревари каде што ги освојувавме првите места, на културно-забавни приредби, на разни екскурзии низ многу историски знаменитости и туристички места на Македонија. Лично сум горд на успехите и начинот на работата на нашето здружение“, вели нашиот соговорник.

Аризанкоски бил активист во младинската организација, одборник во Општинското собрание и претседател на Соборот на здружен труд, а денес е почесен претседател на Општинското ЗТИ КИП Тетово.

Гојко Ефтоски

Приказната на мојата умна комшивка Шпреса

Со осумдесетгодишната Шпреса се запознаваме на автобуската постојка чекајќи го автобусот со број 9. Не знам од која причина овој број не само што ретко доаѓа туку со овој број се најлошите и најстари приватни автобуси. За волја на вистината сообраќаат и 2-3 подобри двокатни автобуси, но еднокатни понови автобуси на ЈСП како што има на другите линии во градот, нема. Сите се прашуваме зошто е тоа така, но одговорот не го знаеме. И како што е познато дека во секоја „несреќа има и нешто добро“, чекајќи автобус се спријателуваме и си разговараме кој како живее, со кого, од што е болен... Така се спријателуваме јас и Шпреса. Еден ден таа

ми ја раскажа нејзината приказна која звучи неверојатно.

– Живеам сама во станот на мојот внук од брат. Додека беше жив мажот ми живеевме во едно струшко село, но кога почина останав сама бидејќи немам деца. На почетокот доаѓаше внукот да ме види на село. Бидејќи тоа е далеку ми предложи да дојдам да живеам со неговото семејство во Скопје. Се премислував и на крајот решив и дојдов. По извесно време внукот замина со семејството на работа во Холандија, а јас останав повторно сама. Внукот и сега доаѓа секое лето да ме види, финансиски ми помага, а секоја година од декември до март одам кај него и живеам таму во Холандија.

Многу ме почитува и тој и неговото семејство, фала му на Господ, повеќе од некои што ги знам, а имаат свои деца. Кога ќе слушнам каков однос имаат децата во некои семејства не можам да се начудам. Се смени светот. Нема ни почит ни жал! Со Шпреса која не е образована, но е умна и мудра жена разговараме за сè и сешто и си одиме на кафе. Две работи што ми ги кажала на сите им ги кажувам:

„Господ не е ни во шамијата, ни во црквата, ни во џамијата. Тој е во срцето и во правене добрину“.

„Не се бега од пишаното, но ако не ја ставиш раката во огин нема да се изгориш“.

Две големи вистини! К. С. Андонова

IN MEMORIAM

Никола Златески

Никола Златески беше долгогодишен активист во пенсионерското движење и во Здружението на пенсионери на ОВР на РМ Скопје. Тој целиот работен век го помина во службите на Министерството за внатрешни работи, а веднаш по пензионирањето активно се вклучи во здружението на пенсионери. За време на неговото 13-годишно членување, еден мандат беше член на Собранието, а на двапати член на Извршниот одбор при ЗП, а последните три и пол години ја извршуваше функцијата претседател на здружението, а како член на раководните структури на неговото здружение, секогаш се фокусираше на прашањата од интерес на припадниците на третата животна доба во здружението и во Сојузот. Својот живот го имаше насочено кон хуманоста и помош на пенсионерите. Златески беше чесен, трудољубив, скроман човек, добар пријател и другар. Таков го познаваме и како таков замина. Како таков ќе биде запаметен. Нека му е вечен споменот.



СЗПМ

ЗП ПРИЛЕП

Нов центар за активно стареење

Локалната самоуправа и Здружението на пенсионери Прилеп, водат посебна грижа за своите сограѓани од третата доба. Во градот успешно работи домот за стари лица „Киро Крстески-Платник“. Во овој дом се згрижени ко-

Центарот ќе обезбедува услуги и од општините Кривогаштани и Долнени, што значи добрата меѓуопштинска соработка носи конкретни резултати и придобивки за целиот регион. Центарот располага со капацитет за 48 корисници, а заинте-



рисници не само од Прилеп, туку и од соседните градови. Деновиве во Прилеп беше отворен Центарот за дневен престој на стари лица за активно стареење, сместен во објектот на огранокот „Рид 2“, каде што покрај редовното дружење ќе биде обезбедена грижа и поквалитетно секојдневие. На отворањето на овој центар, градоначалникот на Прилеп, Дејан Проданоски, меѓу другото истакна:

– Нашиите повозрасни сограѓани заслужуваат внимание, почит и достоинствен живот. Тие ги поставија темелите врз кои денес го градиме нашето општество и наша обврска е да создадеме услови во кои ќе имаат квалитетен живот, поддршка и можност активно да бидат дел од заедницата. Инвестицијата во луѓето секогаш е највредната инвестиција.

К. Ристески

ресираниите можат да аплицираат преку Центарот за социјални работи.

Реализацијата на овој значаен проект е резултат на заедничка работа и партнерство на Министерството за социјална политика, демографија и млади, за поддршката, како и од Светска банка, која преку овој проект овозможи реализација на оваа значајна инвестиција.

Со центар ќе располага Центарот за развој и едукација од Прилеп, во координација на меѓуопштинскиот центар за социјални работи од Прилеп, општините Кривогаштани и Долнени. Општина Прилеп, покрај обезбедувањето на просторот и улогата на домаќин на проектот, даде и сопствен придонес преку кофинансирање.

Генерациска средба, 60 години од матура

Во духот на спомените, пријателството и на младоста што не згаснува, матурантите од третата гимназиска генерација 1962 – 1966, при тогашна гимназија „Браќа Миладиновци“ од Струга, на 23 мај 2026 година обележаа 60 години од матурата. На средбата се собраа поранешни ученици од Струшко-охридската и Ресенската околија, денес пенсионери и успешни професионалци: лекари, инженери, професори, директори, социјални работници, угостителски работници и други.

на проф. д-р Јордан Стојаноски, авторот на „Врапчето“, кој повторно го прочита своето дело и ги потсети присутните на средношколските лудории, овој пат низ призма на денешното време. Посебен момент беше „класниот час“ што го водеше проф. Стојан Кукунешоски, кој ја направи прозивката за присутни и отсутни соученици, како и за многубројните починати членови на генерацијата, на кои им беше оддадена почит со едноминутно молчење. Не изостанаа сеќавањата на Јосиф Дејкоски, Климо Стојоски,



Со преградки и емоции тие се потсетија на младите денови и констатираа дека, иако поминале децении од последната средба по повод 50 години од матурата во 2016 година, духот и пријателството останале исти, но бројот на генерацијата е намален. Јубилејната средба се одржа во одморалиштето на Црвениот крст „Солферино“ во Струга. Во пријатна атмосфера со музика присутните уживаа во песните и мелодиите зачувани од д-р Слободан Попоски, тогашен средношколски трубач.

На соборот имаше повеќе инспиративни обраќања и сеќавања на д-р Слободан Попоски, шумарскиот инженер Слободан Бебеоски,

Јосифина Гоцо-Крстаноска, Лилјана Голабоска-Верушоска, Цвета Јовческа-Атанасовска, Слободан Савески, Коста Неделкоски, полковник Коста Крушароски, Мимоза Попоска, Петруш Блажески. Секоја средба буди несекојдневни спомени и убав поминат ден, со прегледување стари фотографии, донесени од присутните, кои предизвикаа многубројни емоции и разговори за времињата што остануваат длабоко врежани во меморијата. По направената заедничка, овогодишна, фотографија од 60-годишнината, генерацијата се раздели со преградки и желби за добро здравје и нова средба за две години, повторно во мај. К. Кукунешоски