

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

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

СЗПМ

БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР

плус

27 јуни 2025 година
број 201

Година XVIII Излегува еднаш месечно

www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk

СЗПМ тел. 02 3223 710



15-та републичка ревија на песни, музика и игри



Сите настапи беа квалитетни благодарение на добрата подготовка од страна на Сојузот и здруженијата, а особено на трудот на учесниците ➔ стр. 5, 8 и 9

Во име на СЗПМ во Љубљана, претседателката Станка Трајкова потпиша Декларација за меѓугенерациска соработка



Декларацијата ја потпишаа Словенија, Хрватска, Австрија, Унгарија и РС Македонија

➔ стр. 3



Уставен суд на
Република Северна Македонија
У.бр.51/2023
Скопје, 16.04.2025 година

Уставниот суд на Република Северна Македонија, во состав д-р Дарко Костадиновски, претседател на Судот и судиите Насер Ајдари, м-р Татјана Васиќ-Бозациева, д-р Јадранка Дабовиќ-Анастасовска, Елизабета Дуковска, д-р Осман Кадриу, Добрила Кацарска, д-р Ана Павловска-Данева и м-р Фатмир Скендер, врз основа на член 110 од Уставот на Република Северна Македонија, член 38 алинеи 1 и 3 и член 73 алинеја 3 од Актот на Уставниот суд на Република Северна Македонија („Службен весник на Република Северна Македонија“ бр.115/2024), на седницата одржана на 16 април 2025 година, донесе

РЕШЕНИЕ

СЕ ОТФРЛА иницијативата за поведување постапка за оценување на уставноста и законитоста на член 1 став 2, член 4 став 2, член 27 став 2, член 29 став 1, член 34 став 3 и член 36 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, донесен на 21.12.2015 година.

Образложение

I

Славко Лазовски од Скопје, до Уставниот суд на Република Северна Македонија, поднесе иницијатива за поведување постапка за оценување на уставноста и законитоста на член 1 став 2, член 4 став 2, член 27 став 2, член 29 став 1, член 34 став 3 и член 36 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Според наводите во иницијативата, оспорените членови од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија не се во согласност со одредбите од Законот за здруженија и фондации („Службен весник на Република Македонија“ бр. 52/2010, 135/2011, 55/2016 и „Службен весник на Република Северна Македонија“ бр 239/2022) и со член 8 став 1 алинеја 3 од Уставот на Република Северна Македонија.

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ - СКОПЈЕ			
Приемник:	2-6-2025		
Орг. Еднм:	СЗПМ	Прилог:	Вредност:
03-06/1132			

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПРЕТСТАВУВАЊЕ НА СЗПМ НА ТРКАЛЕЗНАТА МАСА ЗА РЕФОРМИ НА ПЕНЗИИТЕ НА ДЕНОВИ НА МЕЃУГЕНЕРАЦИСКИ СРЕДБИ 2025 ВО ЉУБЉАНА

стр. 4



ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ИЛИНДЕН

стр. 7



29-ТИ РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

стр. 10

МОЗАИК

стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ

стр. 12

ЗДРАВЈЕ

стр. 13

СИТЕ НАШИ АКТИВНОСТИ СЕ ВО ИНТЕРЕС НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ КОИ ЖИВЕАТ ВО ГРАДОТ СКОПЈЕ

стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15



ХУМАНИТАРНА ПОДДРШКА

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

17 јули
- Прилог за пензионери во „Коха“
25 јули
„Пензионер плус“

ЗП ГАЗИ БАБА

Отворен нов пензионерски клуб во населба Колонија

Една од позначајните програмски содржини на Здружението на пензионери Гази Баба, со цел создавање услови и овозможување попријатно и осмислено живеење на пензионерите, е секако отворањето на пензионерски клубови. Пензионе-



рите од ЗП Гази Баба до сега имаа на располагање тринаесет клубови, а сега кон нив се придружи и четиринаесеттиот во населба Колонија, простории сопственост на Општината, со климатуред. На отворањето покрај големиот број пензионери присуствуваше градоначалникот на Општина Гази Баба, Бобан Стевковски.

На почетокот на свеченоста на присутните им се обрати претседателката на Здружението Стојна Тодоровска, која ги поздрави присутните, истовремено ја изрази својата благодарност до општината, посебно до градоначалникот Бобан Стевковски, кој просторијата на новиот пензионерски клуб ја отстапи и опреми. Тој нагласи дека со отворањето на клубот, пензионерите од населбата Колонија добија свое катче за дружба и поинтересно живеење, каде што ќе поминуваат дел од своето слободно време.

Поздравувајќи ги присутните градоначалникот Стевковски нагласи дека со особено задоволство продолжуваат со нивната мисија за создавање квалитетни услови за живот на сите генерации.

– Денес го отворивме петтиот пензионерски клуб во мојот мандат. Досега отворивме клубови во Ченто, Инџиково, Стајковци, Смилковци и Колонија. Овие клубови се многу повеќе од обични простории, тие се места за дружење, активност, поддршка и заедништво. Нашите пензионери го заслужуваат најдоброто, затоа што целиот свој живот го посветиле на изградба на заедницата во која денес живееме, – рече Стевковски.

Во своето обраќање, ја нагласи и одличната соработка со Здружението на пензионери на Гази Баба, со кои заеднички работат на креирање програми и активности што навистина прават разлика во секојдневието на нашите постари сограѓани.

С. Тодоровска

ЗП ГОРЧЕ ПЕТРОВ

Еколошки активности

Здружението на пензионери од Горче Петров неколку викенди нааназад активно се вклучи во најголемиот Еко-проект „Генералка викенд“ којашто СЗПМ 2025 година ја прогласи

ните средини, собирајќи расфрлани разноразни отпадоци кои потоа со возило од општината беа транспортирани на соодветно место определено за таа намена. Исто така, пензионери-

њето на површините низ Горче Петров, каде што несвесни граѓани фрлат отпадок иако знаат дека со тоа ја загадуваат околината во која и тие самите живеат.

Извршниот одбор на здружението на пензионери Горче Петров на последната седница донесе Одлука со која пензионе-

рите од сите седум ограноци можат да користат, организираат и реализираат по еден бесплатен излет на територијата на Р Македонија. Местото каде што ќе патуваат и времето на реализација, пензионерите сами го избираат според нивните желби и потреби. Интересот за патувањата беше голем и секој бараше карта повеќе. Наредните излети кои следуваат согласно со годишната програма за излети, пензионерите ќе плаќаат по 200 денари партиципација согласно со донесена Одлука.

Љ. Ристов



како година на еколошки активности за заштита на животната средина.

Голям број пензионери од сите ограноци на територијата на здружението дадоа свој личен пример учествувајќи неколку денови заедно со вработени од Општина Горче Петров во чистењето на парковите и дивите депонии низ градските и рурал-

те учествуваа и во чистењето на коритата на реките Вардар и Лепенец.

Здружението покажува голем интерес во областа на заштитата на животната средина знаејќи дека здравата животна средина значи и здрав живот за секој од нас.

Здружението и во наредните викенди ќе продолжи со чисте-

мето на реализација, пензионерите сами го избираат според нивните желби и потреби. Интересот за патувањата беше голем и секој бараше карта повеќе. Наредните излети кои следуваат согласно со годишната програма за излети, пензионерите ќе плаќаат по 200 денари партиципација согласно со донесена Одлука.

Љ. Ристов

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Заедно против насилството

Здружението на граѓани „Поддршка“ со својот проект „Заедно против насилството“ има за цел да се подигне свеста на пошироката јавност за проблемите со насилството на жени-те и кршење на човековите права. Така активот на пензионерките од ЗП Гевгелија, во своите простории имаа можност да го слушнат излагањето на психологот од СОУ „Јосиф Јосифовски“ од Гевгелија Светлана Митровска и психологот од центарот за социјални работи Сашка Карајанова. Тие ги запознаа пензионерките со своето исцрпно излагање, дека насилството ги опфаќа сите физички, сексуални, емоционални, економски и психолошки дејствија или закани што влијаат на друго лице. Секое физичко лице кое има сознание за постоење насилство треба да пријави во полициска станица, Центар за социјални работи, Јавно обвинителство или СОС линија. Многу е важно да нема инертност и апатичност. Психологот



Урошевац. На 15 мај 2025 година Извршниот одбор одржа состанок и донесе повеќе одлуки меѓу кои одлука за финансиска помош на 5 пензионерки со здравствени проблеми. Спортистите на ЗП Гевгелија на регионалните спортски натпревари освоија едно прво, три втори и три трети места.

Ј. Узунова

Митревска нагласи дека децата што биле малтретирани дома се проблематични во училиштето и со нив треба многу внимателно да се пристапи. Најважно е да се допре до жртвата, да се влијае на нејзината свест и да се каже дека не е сама. Последниците од насилствата се сериозни и долготрајни. За жал насилствата со тек на времето сè се почести и посурови. Затоа е важно да се препознае и да се пријави.

Пејачката група при ЗП Гевгелија „Сава Михајлов“ беше учесник на Републичката ревија и имаше учество во програмата по повод патрониот празник на градот Св. Спас. ЗП Гевгелија реализира екскурзија во Приштина и

ЗП КРИВА ПАЛАНКА

Настап на Меѓународниот фолклорен фестивал „Пеце Атанасовски“

На 51-то издание на Меѓународниот фолклорен фестивал „Пеце Атанасовски“ зеде учество и вокално-инструменталната група при ЗП Крива Паланка. Настапот беше заеднички со инструменталната група која работи под водство на

претегај Лефке половина“.

Раде Петровски, Максим Јовев и Славко Георгиевски ги исполнија кореографиите на ора „Ој мори Маро Дилиндаро“, „Што имала к'смет Стамена“, „Трновка“ и „Паланачка тројка“, додека солистот Тео-



НУЦ за култура Крива Паланка. Заедничкиот настап е плод на соработката што ја имаат Центарот за култура и Здружението на пензионери.

Комбинираната вокално-инструментална група имаше настап на вториот ден. На фестивалот продефилираа околу триста учесници од Македонија и странство. Фестивалот се одржа во Рудина, Долнени, Прилепско.

Вокално-инструменталната група се претстави со кореографии на ора и песни. Славица Вучевска, Стојанка Стојевска и Лена Мачовска ги исполнија изворните македонски песни „Извикнал Стојан од Калин камен“ и жетварската песна „Не

дор Смиљков сам се претстави со кореографиите на ора „Тројка“ и „Ој девојче рамбел бој“.

Целата кореографија заврши со комбинираната инструментална група на која и се придружија и младите музичари Теодор Смиљков, Леон Јанковски и Јован Георгиевски со оро „Китче ми падна бре Величе“, а учесниците беа наградени со громогласен аплауз. На учесниците им беа доделени благодарници за учество. На Славко Георгиевски и Раде Петровски им беа доделени плакети за педесетгодишно опстанување на фестивалот, а Максим Јовев доби гајдарка кое е помошен прибор за свирење со гајдата.

Б. Стојчевска

ЗП ПРИЛЕП

Дружење на пензионерите

Тоа што го направија пензионерките и пензионерите од огранокот „Рид 1“, тешко може да се искаже со зборови. Здружени, со песна и добро расположени тие многу често се собираат на заеднички средби во клубот на месната заедница. Едноставно се договараат, одредуваат којшто ќе сработи, кој ќе ја одбере музиката група, собираат пари и едноставно, се веселат. Тогаш со добар разговор, пензионерите забораваат на секојдневните проблеми што секако заради староста ги тиштат. Забораваат на проблемите што на друго место и во друго време ги кажуваат меѓу себе и на некои некогашни ситни расправи како соседи. Тогаш не им

се ниски пензиските примања, не им се скапи лековите. Убава е ова да се практикува и во другите ограноци на ЗП Прилеп како пример.

Според претседателот на овој разгранок, Благоја Ангелески пензионерите од „Рид 1“ деновиве ќе се дружат повторно, но овој пат во манастирот „Св. Илија“ во село Дрен, а според програмата што сами ја направија и договорија во претстојните летни денови ќе организираат уште многу вакви и слични средби, а нема да изостанат и екскурзиите. Нека им е на здравје и уште многу, многу години да се живи и здрави и да организираат вакви и уште поубави средби.

К. Р.

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

Учество на фестивалот „Пеце Атанасовски 2025“

На 1 јуни 2025 година на локалитетот Рудина, во Општина Долнени, се одржи 51. издание на реномираниот Фестивал на народни инструменти и песни „Пеце Атанасовски“, на кој учесниците изведуваат изворни народни песни и свират на народни инструменти продолжувајќи ја вековната традиција на зачувување на богатиот изворен мелос.

Инструменталисти-пензионери членови на КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца настапија на фестивалот со гајда и тапан.



Инструменталистите Лазар Змејкоски на гајда и Томе Ристески на тапан имаа одличен настап и на најоригинален начин ја презентираа музиката со колаж на ора од коселско-планинскиот регион Охридско „На Гумење на Илинден“. За својата изведба од публиката беа поздравени со голем аплауз а стручната жири-комисија им честита на оригиналноста и упати покана за нивно учество на идните фестивали на гајдата.

В. Ристеска

ПЕНЗИОНЕР ПЛУС

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVIII – број 201
јуни 2025 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова
(претседател)

Менка Темелковска
д-р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

Редакциски одбор:

Калина Сливовска
- Андонова
главен и одговорен уредник
Васил Пачемски
уредник

Членови:
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифун Донев
Димитар Јаковлев

Лектор:

Верица Тоциновска

Адреса:

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

МЕЃУНАРОДЕН СОБИР „ДЕНОВИ НА МЕЃУГЕНЕРАЦИСКИ СОЖИВОТ 2025“ ВО ЛЈУБЉАНА

СЗПМ потпиша „Декларација за меѓугенерациска соработка“ заедно со сојузите на пензионери на Словенија, Австрија, Италија, Унгарија и Хрватска

На покана на претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери на Словенија (ЗДУС – Zveza društev upokojencev Slovenije) Зденка Јан, делегација од Сојузот на пензионери на Македонија во состав Станка Трајкова, Претседателка на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија (СЗПМ) и Даница Петличкова, претседателка на најголемото здружение членка на Сојузот, Здружението на пензионери од Битола, присуствуваа на четвртите „Денови на меѓугенерациски соживот“ во Љубљана, Словенија. Иако настанот траеше четири денови, нашата делегација присуствуваше во деновите во кои беше свеченото отворање и најважните тркалезни маси и состаноци и тоа: на 11.6.2025 година на тркалезната маса за тоа како да се пристапи до европските фондови за регионален развој, тркалезната маса за реформа на пензискиот систем, тркалезната маса за спорт, рекреација и култура на стари лица и тркалезната маса за долгорочна нега и е грижа. На 12 јуни 2025 година на состанок со странските сојузи на здруженија на пензионери се потпиша Декларација за соработка меѓу домаќините и сојузите на пензионери на Австрија, Италија, Ун-



претседателот секогаш наоѓаат решенија, дури и кога мислењата може да се разликуваат. **Симон Трушевич**, поранешниот претседател на МеКоС, ја истакна меѓугенерациската соработка и во областа на реформите на пензискиот систем што се неопходни и што се очекуваат во наредните месеци и години.

Попладневниот дел од денот на отворањето беше поминат во прослава на Денот на ZDUS со 46-от

лиот свет, г-ѓа Весна Хумар;

- кратко претставување на сите поканети гости;

- дискусија и размена на искуства меѓу гостите и домаќините (примери за добра практика, предизвици во работењето, идеи за соработка);

- потпишување на Повелбата за меѓусебно вмрежување и соработка.

Вториот ден беше потпишана и Декларација за меѓугенерациска соработка на пензионерите од Словенија и присутните земји. **Пред потпишување на Декларацијата присутните од сојузите со свои обраќања го претставиа својот сојуз и дадоа мислење за декларацијата како важен документ. Декларацијата ги претставува насоките и напорите на ZDUS - Сојуз на здруженија на пензионери на Словенија, за зајакнување на активностите во областа на меѓугенерациската соработка и развивање на солидарноста со обезбедување свест за меѓугенерациската соработка и нејзините позитивни влијанија врз современото општество, а исто така и развивање заеднички политики, особено во областите: животни прашања, социјална политика и волонтирање.**

вот. Меѓугенерациската соработка мора да стане дел од секојдневниот живот, а животот во меѓугенерациско општество треба да стане основа за учење за помладата генерација. Државата и локалните заедници мора да промовираат проекти, програми и иницијативи за зајакнување на нашите напори, чие јадро се базира на локалната средина во соработка со локалните здруженија на пензионери.

НАСОКИ ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ НА ЦЕЛИ

Формулирањето на политиките од страна на ZDUS како носител на идејата и партнер на **МеКоС - Меѓугенерациски коалиции на Словенија** претставува основа за подготвка на индивидуални акциски планови со клучни стратегии и мерки што ќе ги промовираат меѓугенерациските врски и ќе им обезбедат на жителите безбеден и квалитетен живот со целосна социјална инклузија. **Убедени сме дека повеќе не можеме само да набљудуваме како се случуваат промените, туку мора да влеземе во овие процеси како главни актери и да почнеме да ги ко-обликуваме идните стратегии за меѓугенерациско општество.** Нашите напори мора да станат поврзувач-



гарија, Хрватска и Северна Македонија.

На 12 јуни официјално беа отворени четвртите „Денови на меѓугенерациски соживот“ во мермерната сала на Изложбениот и конгресен центар во Љубљана. Културната програма, која вклучуваше говори на претседателката на Здружението Зденка Јан, претседателот на Меѓугенерациската коалиција на Словенија (МеКоС) Симон Трушевич и министерот за солидарна иднина Симон Малевец, во прекрасна атмосфера со звуците на народна музика и танци на здруженија на пензионери, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Словенија (ЗДУС).

На отворањето прва на присутните им се обрати претседателката на ЗДУС **Зденка Јан** која рече дека овој настан се одржува во духот на одбележувањето на 20-годишнината од програмата „Стари за стари (SzS)“ и дека овогодешното национално признание, кое неодамна е добиено, само ја потврдува правилната одлука да се продолжи со оваа хуманитарна програма и да се бараат подобрувања и олеснувања за сите волонтери, а особено за користниците на програмата. Министерот **Симон Малевец** нагласи дека ЗДУС е важен партнер во наоѓањето политики поврзани со постарите лица и дека тој и

национален состанок на словенечките хорови. Воведниот и поздравниот говор на овој настан го одржа **Зденка Јан**, претседателка на ZDUS, која, меѓу другото, рече:

„Денот на ZDUS е празник кога ги славиме и признаваме сите во здруженијата за пензионери кои се грижат за активното и здраво стареење на старите лица. Ви благодарам за вашите напори вложени во активностите и програмите што го охрабруваат, помагаат и го збогатуваат секојдневниот живот на старите лица.“

На 12.6.2025 година се одржа состанок на потпретседателот на ZDUS, **Станко Кранвогел**, со претставници на пензионерски организации во странство, спонзоран од Канцеларијата на Владата на Република Словенија за Словенците во странство и низ целиот свет, во салата на Форумот. Состанокот беше наменет за пријателски средби, презентации на активностите на поединечните здруженија и наоѓање можности за поблиска меѓусебна соработка. Содржина на состанокот:

- поздравен говор од претседателката на Здружението на пензионерите во странство, Зденка Јан;

- обраќање на државниот секретар во Канцеларијата на Владата на Република Словенија за Словенците во странство и низ це-

ДЕКЛАРАЦИЈА ЗА МЕЃУГЕНЕРАЦИСКА СОРАБОТКА

Оваа декларација ги претставува насоките и напорите на ZDUS – Сојузот на здруженија на пензионери на Словенија, за зајакнување на активностите во областа на меѓугенерациската соработка и развивање на солидарноста меѓу генерациите. Потписниците ќе се залагаат за заедничко дејствување во областа на меѓугенерациската коегзистенција во Словенија и во странство, особено со словенечките професионални здруженија во странство и со општеството на поранешната заедничка држава. Ќе обезбедиме свест за меѓугенерациската соработка и нејзините позитивни влијанија врз современото општество, а исто така ќе развиваме заеднички политики, особено во областите: животни прашања, социјална политика и волонтирање. Ќе ја зајакнеме меѓугенерациската соработка, протоколот на информации и ќе ја информираме јавноста, професионалците и политичките носители на одлуки за активностите на ваквите дејности.

ПОЧЕТНИ ТОЧКИ

Населението старее, а односите меѓу генерациите исто така се менуваат, тие се толку сложени што нивните ефекти се чувствуваат во секоја пора од општествениот жи-

ка врска помеѓу активностите на владата и невладиниот сектор, затоа е потребно да се најдат начини за соработка помеѓу сите носители на меѓугенерациската соработка, бидејќи постарите луѓе заслужуваат квалитетна старост, а меѓугенерациската соработка може да стане камен-темелник на модерната социјална политика. Голем број владини и невладини организации работат во областа на меѓугенерациската соработка, која се базира на стратешки документи, но тие се напишани од млади луѓе кои не ја познаваат стратегијата на долговечното општество, ниту пак тешкотите и стравовите со кои се соочуваат постарите луѓе не само во нашата земја, туку и низ целиот свет. Ваквите активности се поддржани и од Age Platform Europe и EURAG, чиј член е ZDUS, и нека често напишаниот повик **„Ништо за нас, без нас“**, биде ефективен еднаш засекогаш.

Во Љубљана, 12 јуни 2025 година **Декларацијата за меѓугенерациската соработка во име на СЗПМ ја потпиша претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.**

Во четврток, 13 јуни, рано наутро се одржаа часови на поезијата, со церемонијално доделување благодарници на здруженија на пензионери и волонтери на програмата „Старејши за старејши (Стари за

DECLARACIJA O MEDGENERACISKEM SODELOVANJU

Ta deklaracija predstavlja usmeritve in priprave ZDUS – Zveze društev upokojencev Slovenije, o krepitvi delovanja na področju medgeneracijskega sodelovanja in razvijanja solidarnosti med generacijami. Podpisniki si bomo prizadevali za skupno delovanje na področju medgeneracijskega sožitja v Sloveniji in izven nje, zlasti s slovenskimi stanovskimi društvi v zamejstvu in društvi nekdanje skupne države. Skrbeli bomo za zavedanje medgeneracijskega sodelovanja in njegovih pozitivnih vplivov na sodobno družbo, razvijali pa bomo tudi skupne politike, zlasti na področjih: **živilske problematike, Socialne politike in Prostovoljstva**. Krepili bomo medgeneracijsko sodelovanje, pretok informacij in obveščali javnost, stroki in politične odločevalce o aktivnostih takega delovanja.

IZHODIŠČA

Prebivalstvo se stara, spreminjajo pa se tudi odnosi med generacijami, ki so tako kompleksni, da njihove vplive čutimo v vseh porah družbenega življenja. Medgeneracijsko sodelovanje mora postati del vsakdana, in življenje v medgeneracijski družbi mora postati učni poligon pri mlajši generaciji. Država in lokalne skupnosti morajo spodbujati projekte, programe in pobude za krepitev naših pripravev, katerih jeder izvajanja sloni na lokalnem okolju v sodelovanju z lokalnimi društvi upokojencev.

USMERITVE ZA DOSEGANJE CILJEV

Oblikovanje politik ZDUS kot nosilca ideje in partnerja **MeKoS – Medgeneracijske koalicije Slovenije** pomenijo osnovo za pripravo posameznih akcijskih načrtov s ključnimi strategijami in ukrepi, ki bodo spodbujali medgeneracijske vezi in prebivalcem zagotavljali varno in kakovostno življenje s polno socialno vključenostjo. Pripravi smo, da ne smemo več samo opazovati kako se spremembe dogajajo, ampak moramo v te procese vstopiti kot glavni akterji in začeti s sooblikovanjem strategij prihodnosti za medgeneracijsko družbo.

Naša prizadevanja morajo postati povezovalni člen delovanja vladnega in nevladnega sektorja, zato je potrebno poiskati pota sodelovanja med vsemi nosilci medgeneracijskega sodelovanja, saj si starejši ljudje zaslužijo kakovostno starost in prav medgeneracijsko sodelovanje lahko postane temeljni kamen sodobne socialne politike.

Veliko število vladnih in nevladnih organizacij deluje na področju medgeneracijskega sodelovanja, ki temelji na strateških dokumentih, a te pišejo mladi, ki ne poznajo strategije dolgoročne družbe, niti ne stisk in strahov, s katerimi se soočajo starejši prebivalci ne le pri nas, pač pa po vsem svetu. Take aktivnosti podpirata tudi Age Platform Europe in EURAG, katerega članica je ZDUS in naj še enkrat obeležja mnogokrat napisan poziv: **NIČ o nas, brez nas!**

V Ljubljani, 12. junija 2025

DNEVI MEDGENERACIJSKEGA SOŽITJA

11.-12. junij 2025, 10.00-17.00

Četverdnevni razstavi, Ljubljana

Napovednik programa

Četrtek, 11. junij 2025	Petek, 12. junij 2025
10.00 – 12.00: Otvorila slovenska delegacija in slovenski stanovski društvi v zamejstvu in nekdanje skupne države	10.00 – 12.00: Otvorila slovenska delegacija in slovenski stanovski društvi v zamejstvu in nekdanje skupne države
12.00 – 13.00: Priljubljeni koncerti: SLOVENSKA DELEGACIJA, SLOVENSKA DELEGACIJA, SLOVENSKA DELEGACIJA, SLOVENSKA DELEGACIJA, SLOVENSKA DELEGACIJA	12.00 – 13.00: Priljubljeni koncerti: SLOVENSKA DELEGACIJA, SLOVENSKA DELEGACIJA, SLOVENSKA DELEGACIJA, SLOVENSKA DELEGACIJA, SLOVENSKA DELEGACIJA
13.00 – 14.00: Otvorila slovenska delegacija in slovenski stanovski društvi v zamejstvu in nekdanje skupne države	13.00 – 14.00: Otvorila slovenska delegacija in slovenski stanovski društvi v zamejstvu in nekdanje skupne države
14.00 – 15.00: Otvorila slovenska delegacija in slovenski stanovski društvi v zamejstvu in nekdanje skupne države	14.00 – 15.00: Otvorila slovenska delegacija in slovenski stanovski društvi v zamejstvu in nekdanje skupne države
15.00 – 16.00: Otvorila slovenska delegacija in slovenski stanovski društvi v zamejstvu in nekdanje skupne države	15.00 – 16.00: Otvorila slovenska delegacija in slovenski stanovski društvi v zamejstvu in nekdanje skupne države
16.00 – 17.00: Otvorila slovenska delegacija in slovenski stanovski društvi v zamejstvu in nekdanje skupne države	16.00 – 17.00: Otvorila slovenska delegacija in slovenski stanovski društvi v zamejstvu in nekdanje skupne države

ZDUS

Dnevi medgeneracijskega sožitja

29. 5. 2025

Vabilo na srečanje z zamejjskimi društvi upokojencev

Spoštovani,

Zveza društev upokojencev Slovenije vas z velikim veseljem vabi na srečanje z zamejjskimi društvi upokojencev, ki bo potekalo v četrtek, 12. junij 2025, ob 12. uri, v Dvorani Forum na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani.

Na srečanju bomo gostili predstavnike zamejjskih društev iz Avstrije, Italije, Maščarke in Hvalke, postane želj za vsi tudi prisotnost delegacij upokojencev iz Severne Makedonije. Dogodek bo namenjen predvsem društvom, predstaviteljcem posameznih društev in iskani možnost za izmenjavo medgeneracijskega sodelovanja.

Program srečanja:

- pozdravni nagovor predstavnice ZDUS, g. Zdenka Jan
- nagovor državne sekretarke Uradu Vlade RS za Slovenijo in po svetu, g. Vesne Humar
- kratki predstavitelji vseh vabilnih gostov
- pregled in izmenjava iskani med gosti in gostitelji (izmenjaba dobrih praks, izpisi pri delovanju, ideje za sodelovanje)
- podpis Listine o medgeneracijskem povezovanju in sodelovanju
- zaključek srečanja in skupno kosilo

Dogodek bo trajal približno eno uro in bo potekal v sproščeni, a vsebinsko bogati duhovni atmosferi in povezovanju.

Veselo vas vabimo in prijetnih vseh, ki nas povezujeta omejje meje.

S spoštovanjem in prijetnim pozdravom,

Zdenka Jan, predstavnica ZDUS

stari), posebno na onie кои сите овие дваесет години се лојални на програмата. Публиката во салата можеше да ги слушне претставниците на Министерството за солидарна иднина, генералниот директор на Институтот за здравствено осигурување на Словенија, претседателот на Комисијата за здравство и социјална грижа на ЗДУС и други, а публиката можеше да ги упати своите мислења до панелистите по завршувањето на консултацијата. Се покажа дека сè уште има многу работи неискажани. Тие два дена беше поставена и изложба на жени занаетчи и занаетчи од здруженија на пензионери, која е овозможена од Министерството за економија, туризам и спорт, а на неа се претставиа многубројни здруженија на пензионери. Промовиран беше и Зборник, кој опфаќа две децении несебична хуманитарна помош на пензионирани – вршници.

СЗПМ

Пензискиот систем повикува на промени

Почитувани присутни, сегашни и идни пензионери

Јас сум **Станка Трајкова**, претседателка на 300 илјади пензионери, членови на здруженијата на пензионери, здружени, во Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија, граѓанска невладина мултиетничка организација која се грижи за правата, стандардот и активното стареење на луѓето од третата доба.

Во Република Северна Македонија темелни реформи се направени во 2001 година, кога во пензискиот систем се вгради и капитална компонента. Македонскиот пензиски систем е тростолбен и тоа: Прв столб – задолжително пензиско и инвалидско осигурување врз основа на генерациска солидарност, Втор столб – задолжително капитално пензиско осигурување и Трет столб, доброволно пензиско осигурување. Во новиот пензиски систем сите осигуреници после 2001 година по сила на закон се вклучени, а оние пред 2001 година на доброволна основа. Паралелно остана да функционира и поранешното државно пензиско и инвалидско осигурување како еден столб. Во меѓувреме се вршеа параметрички реформи особено во однос на заменската стапка во корист на осигурениците од Вториот столб на новиот пензиски систем.

Пензиите во јавниот пензиски столб, односно сегашните пензии се финансираат тековно (pay-as-you-go) преку плаќање на придонес за пензиско и инвалидско осигурување – како изворен приход, односно сегашните вработени плаќаат придонес за исплата на сегашните пензии. Средства се обезбедуваат и од Централниот буџет за поповолните права подигнати на степен на закон и други приходи.

Главните карактеристики на еден пензиски систем се: целите, кој е покровител како главен ентитет, кој ги контролира средствата во пензискиот систем, кој е вклучен во него, кој ги плаќа придонесите, заменската стапка (процент со кој се определува пензијата од пензиската основа), кој ризикува, улогата на платата вклучена при определување на висината на пензијата, индексирањето односно усогласувањето на пензијата и секако многу важната улога на стажот и возраста како услов за остварување на правото на пензија.

Како што е познато во светот не постои ист, односно идентичен пензиски систем, па според тоа, ниту иста возрастна граница за остварување право на пензија. Возраста како услов за остварување право на пензија си ја одредува самата држава што зависи од повеќе услови: демографскиот фактор, односно од очекуваното траење на животот на населението, а со тоа и очекуваното време-траење на користењето на пензијата, како и

многу други фактори (број на корисници на пензија, обезбедување средства, превенција во здравственото осигурување, замена на работната сила, бројот на пензионерите, условите под кои се работи и живее и друго).

Значењето на старосната граница за остварување право на пензија е со цел да се постигне одредена усогласеност меѓу очекуваното траење на животот и на времето на користењето на пензијата. **Според сегашните услови правото на старосна пензија кај нас се остварува со навршување на: 62 години за жена и 64 години возраст за маж, и да имаат минимум 15 години пензиски стаж.**

По прашањето дали и кај нас треба да се зголеми возраста за остварување право на старосна пензија е сериозно прашање кое бара сериозен приод и анализа имајќи ги предвид сите реперкусии во пензискиот систем и пошироко. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија како граѓанска организација ќе даде свое соодветно мислење по ова многу значајно прашање. Најважна околност при определувањето на старосната граница е времето на остварување на правото на пензија и времето на очекувано користење на пензијата.

Како до повеќе средства за исплата на пензиите?

На прашањето како да се обезбедат повеќе средства за пензии и подобар стандард на највозрасната популација можам да кажам дека тоа е значајно и комплексно прашање на кое континуирано се работи. Пензискиот систем повикува на новини, промени и обезбедување на повеќе средства во рамките на самиот пензиски систем. Мислам, дека тоа може да се постигне со проширување на листата на опфат на осигуреници и лица кои ќе уплатуваат придонес во ПИО, а не само по основ на класичен работен однос. Имено, размислувањата одат во насока да се опфатат осигуреници по основ на имот и имотни права, придонес за пензиско и инвалидско осигурување да плаќаат и лица кои вршат повремени и привремени работи, лица кои сами работат (freelanser) и други.

Целта на овие промени е да се обезбедат повеќе средства во пензиската каса и пензискиот систем да си обезбедува самиот средства за исплата на пензиите и да не бара пари од надвор.

Исто така, според мое мислење, во наредниот период ќе треба да се работи на прашањето пензионерот да може да работи, а при тоа да му се исплатува пензијата, но да плаќа помала висина на пензискиот придонес. Овие мерки би биле и во интерес на поединецот, но и во интерес на пензискиот систем, како и на општеството во целина.

Кај нас постојано во фокусот за промени е формулата за усогласување на пензиите, која сега е 50% од порастот на платите и

50% од трошоците на животот со барања таа да биде поповолна, а присутни се барања и за линеарно усогласување на пензиите.

Во нашата држава има 345 000 пензионери (557 000 вработени) и тоа е голема целна група која не треба да се гледа само **како бројка и како проблем, туку како на решение.**

Просечната пензија изнесува 450 евра, а учеството на просечната пензија во однос на просечната плата изнесува 60,5 % што е мерило за вредноста на пензијата. Најнискиот износ на пензија изнесува 290 евра, а соодносот вработен/пензионери е 1,7/1.

Би сакала да кажам што им недостасува на пензионерите во нашата земја?

Како прво и основно, секако, тоа би било подобра материјална и социјална сигурност, подобро здравствено осигурување и здравствена заштита, подобар однос на општините кон своите возрастни граѓани. Оваа обврска некои сè уште ја немаат научно бидејќи некои од нив мислат дека здруженијата на нив треба да им помагаат, наместо да биде обратно. Сите треба да сфатат дека пензионерите се важни чинители во општеството и тие можеби имаат физички дефицит, но нивниот интелектуален капацитет, искуство и знаење може сè уште да се користи во многу сфери.

Сакам да потенцирам дека многу значаен е односот на помладите кон пензионерите односно меѓугенерацискиот соживот, бидејќи за еден пензионер кој живее сам во неговиот дом едно „Ало!“ за него многу значи, а ги навредува прашањето колку години има кога бара „Брза помош!“. Има работи за кои не се потребни средства само треба односот да се промени. Зарем треба пензионерот да чека во долга редица пред банките, во болниците, за место во автобускиот превоз и друго. Исто така, сметам дека пензионерот со мала пензија во банките не треба да плаќа висока провизија, туку треба да ги плаќа само вистинските трошоци, бидејќи е познато дека пензија и плата не е исто.

Во делот на здравственото осигурување, односно здравствената заштита очекуваме целосно ослободување од партиципација, почнувајќи од дијагностика до болничко лекување, право кое пензионерите го имале. Многу важно за пензионерите е редовно да се апдејтира (надгради) „Позитивната листа на лекови“ на товар на Фондот за здравство во согласност со современата медицинска наука. Исто така, очекуваме пензионерите да може да се лекуваат во приватните болници со плаќање само на разликата на цената од државните до приватната болница или да се сместуваат пензионери во непополнети приватни домови по цени како во државните домови.

Не, помалку важно за пензионерите од руралните средини е истовремено функциони-

дителите кои ги издржувал осигуреникот) и

- родителите (таткото и мајката, очувот и макеата) и посвоителот, што ги издржувал осигуреникот.

Семејна пензија може да оствари и брачниот другар од разведен брак, ако со судска одлука му е утврдено право на издржување.

Се смета дека внучињата без родители, другите деца без родители и родителите ги издржувал осигуреникот, ако во тој период:

- не биле во работен однос или не оствариле плата по друг основ;

- не биле корисници на старосна, инвалидска или семејна пензија;

- катастарскиот приход од земјоделската дејност по член на потесното, односно

- поширокото семејство не изнесува годишно повеќе од 25% од просечната плата остварена во Републиката во претходната година и
- сите други приходи по член на семејството не изнесувале месечно повеќе од 25% од просечната плата остварена во Републиката во претходната година.

Членовите на семејството стекнуваат право на семејна пензија ако умрениот осигуреник:

- наполнил најмалку пет години стаж на осигурување или најмалку десет години пензиски стаж или

- ги исполнил условите за старосна или инвалидска пензија или

- бил корисник на старосна или инвалидска пензија.

Ако смртта на осигуреникот настанала како последица од повреда на работа или од професионална болест, членовите на семејството

рање на теренскиот лекар и подвижната аптека. Ако имаме само посета од лекар во рурална средина без подвижна аптека, целосно не е завршена работата ако треба старите лица да одат да ги набавуваат лековите во градот.

За пензионерите е многу важно Владата да донесе Програма за социјално домување во која ќе се содржат сите форми и облици како пензионерски односно старски домови, социјални сервиси за давање услуги во домашна средина. Она што најбрзо го очекуваат пензионерите е изградба на државни старски домови каде што цените би одговарале на висината на македонските пензии, за разлика од приватните пензиски старски домови каде што цената за сместување е многу висока. **Очекуваме разбирање од властите во оваа сфера.**

Познато е дека на секој пензионер му е најубаво што подолго да остане во својот дом, во својата фотелја, улица, но доаѓа време кога мора да биде згрижен во институција специјализирана за такви услуги. За да се одговори на задачата Сојузот предлага пензионерите да може да се сместуваат и во приватни старски домови со тоа што би се субвенционирала цената до износот што треба да го плаќа пензионерот или во **непополнет простор во приватните домови да се сместуваат пензионери по цена како во државен старски дом, на кое прашање државните органи веќе работат.**

Нашето организирање дали личи на организирање како во земјите во ЕУ?

Јас би рекла „да“ и тоа во многу сегменти, особено ако се споредиме со некои земји ние имаме подобро пензионерско организирање со самиот факт што имаме 53 пензионерски здруженија, Сојуз, **свој весник, веб-страница, слободно и автономно промовирање на нашите права и интереси, меѓународна и меѓугенерациска соработка, активности кои значат активно стареење, но секако дека и ние тежнееме кон повисоки европски вредности кога е во прашање возрастната популација.**

Што се однесува до прашањето дали им се дава предност на младите или на повозрасните би рекла дека и Владата и другите институции во нашата земја се трудат еднакво и избалансирано да се грижат и за старите и за младите, бидејќи старите се нашето минато, а младите нашата иднина, а едните и другите се наша сегашност. Но, кога е во прашање пензискиот систем младите мислат дека староста е далеку, но таа брзо доаѓа. Секако дека некогаш преовладува грижата за едните, а другпат за другите, се рабира во граница на можностите.

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

Пензиски систем во РС Македонија

Пензискиот систем во РС Македонија е регулиран со Законот за пензиско и инвалидско осигурување.

Право од пензиско и инвалидско осигурување се:

- право на старосна пензија;
- право на инвалидска пензија;
- право на семејна пензија;
- право на најнизок износ на пензија.
- право на професионална рехабилитација и права на соодветни парични надоместоци;
- право на паричен надоместок за телесно оштетување.

МК-MOD Моделот за даноци и надоместоци го користи овој закон за симулирање на пензиите во Македонија. Моделот ги моделира правата 1) до 4).

1. Старосна пензија

Осигуреникот стекнува право на старосна пензија кога ќе наполни 64 години живот (маж), односно 62 години живот (жена) и најмалку 15 години пензиски стаж.

Старосната пензија се утврдува од месечниот просек на платите што осигуреникот ги остварил за време на вкупното траење на осигурувањето, а најрано од 1 јануари 1970 година. За определување на пензиска основица, покрај месечниот просек на плати, се зема и надоместокот на плати, односно паричниот надоместок во случај на невработеност.

Старосната пензија се утврдува од пензиската основица во проценти определени завис-

но од должината на пензискиот стаж која за секоја година пензиски стаж изнесува 0,75% (маж), односно 0,86% (жена) од пензиската основица, а за пензиски стаж пократок од една година, а најмалку шест месеци изнесува 0,375% (маж), односно 0,43% (жена) од пензиската основица.

Најнизок износ на старосната пензија остварена од задолжителното пензиско и инвалидско осигурување врз основа на генерациска солидарност и пензијата остварена од задолжителното капитално финансирано пензиско осигурување не може да изнесува помалку од утврдената просечна плата на сите вработени во Република Македонија во 2002 година, и тоа за:

- корисниците кои пензијата ја оствариле со пензиски стаж над 35 години (маж), односно над 30 години (жена), во висина од 41%,

- корисниците кои пензијата ја оствариле со пензиски стаж над 25 години (маж), односно над 20 години (жена), во висина од 38% и

- корисниците кои пензијата ја оствариле со пензиски стаж до 25 години (маж), односно до 20 години (жена), во висина од 35%.

2. Семејна пензија

Семејна пензија можат да остварат членовите на семејството:

- брачниот другар;
- децата (родени во брак или надвор од брак или посвоени, посиноците кои ги издржувал осигуреникот, внучињата и други деца без ро-

стекнуваат право на семејна пензија, без оглед на должината на пензискиот стаж на осигуреникот.

Вдовец/вдовица стекнува право на семејна пензија, ако:

- до смртта на осигуреникот, по кој основ тоа право им припаѓа, лицето наполнило 50 години живот;

- до смртта на брачниот другар било неспособно за работа или таква неспособност настанала во рок од една година од денот на смртта на брачниот другар;

- по смртта на брачниот другар останале едно или повеќе деца кои имаат право на семејна пензија по тој брачен другар, а вдовецот/вдовицата ги врши родителските должности спрема тие деца или

- до смртта на брачниот другар имало наполнети 45 години, кога ќе наполни 50 години живот – или ако во тие години станало неспособно за работа.

Вдовецот/вдовицата кој во текот на користењето на правото по основ на вршење на родителска должност стане неспособно за работа или наполнило 50 години живот трајно го задржува правото на семејна пензија.

Вдовецот/вдовицата кој го загубил/а правото на семејна пензија по основ на вршење на родителска должност по наполнети 45 години живот, стекнува право на семејна пензија кога ќе наполни 50 години живот.

Дете стекнува корисник на семејна пензија до наполнети 15 години живот, а ако е на школување до наполнети 26 години живот.

(дел)

Кога има светлина секогаш има и сенка

На 5 јуни во салата на Домот на АРМ се одржа 15. републичка ревија на песни, музика и игри. На овој голем фолклорен празник од здруженијата на пензионерите, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, настапија 26 здруженија кои беа селектирани на седумте регионални ревији, на кои оваа година домаќини беа здруженијата: Горче Петров, Сарај, Крива Паланка, Лозово, Кавадарци, Демир Хисар и Кичево. Настапите на пензионерите од 26 здруженија оваа година беа на посакуваното ниво благодарение на добрата подготовка на самите пензионери, но и на одржаните состаноци и упатства од страна на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Сите настапи беа, може да се каже, квалитетни. И како за миг да се заборави фактот дека играа и пееја само 26 од 53-те здруженија, иако и сите да учествуваа ќе беше убаво, но манифестацијата, како и секоја друга има ограничување во траењето.

Разиграните ора, песните кои некои од нив беа испеани за првпат, звуците на инструментите меѓу кои се истакнаа гајдата и кавалите, автентичните обичаи и разнобојните носии кои беа спектар од бои и звуци, повторно ја потврдија вистината дека пензионерите се верни чувари на традицијата и идентитетот кои се вградени во фолклорното богатство на сите кои живеат во нашата земја без разлика на вера, националност, па и на политичка определба. Сите пееја и играа потврдувајќи дека СЗПМ е граѓанска, невладина, мултиетничка и непартиска асоцијација на околу 300 000 пензионери. Немаше „ваши и наши“ бидејќи сите беа едно: пензионери кои и во поодминати години активно стареат и се пример за генерациите кои доаѓаат. Тоа што се случуваше на сцената како светлина ги осветлуваше срцата на присутните, носеше радост во душата и на оние кои беа на сцената и на оние во публиката. Секој сакаше да биде што поуспешен на сцената и да испрати што посилен аплауз на своите, на своето здружение.

На присутните им се обрати и ги поздрави Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и притоа нагласи дека и оваа година ќе уживаме во овој фолклорен празник и рече:



Почитувани пензионери

Поздрав од СЗПМ со желба денес да поминете еден убав фолклорен ден. Денес се остварува 15-та Републичка ревија на песни музика и игри, во организација на СЗПМ, а учесници се 26 здруженија од вкупно 53 членки на Сојузот со што се покажува дека Сојузот и здруженијата се меѓусебно поврзани и се сериозни граѓански субјекти.

Почитувани, дозволете ми на почетокот да го поздравам почитуваниот професор д-р Даниел Павловски од факултетот „Мајка Тереза“ со кој остваруваме меѓународни проекти во интерес на корисниците на пензија, потоа сите претседатели на здруженија на пензионери коишто денес се тука, а особено ги поздравувам учесниците на ревијата бидејќи без нив нема ревија. Посебно место на денешната ревија секако дека имаат претставниците од Црвениот крст, бидејќи оваа републичка ревија има и хуманитарен карактер и сите заедно ќе пееме и за ангелите од Кочани.

Почитувани, на републичката ревија на песни, музика и игри, претходоа седум регионални ревији кои се одржуваа оваа година по 23 пат, како едно пролетно музичко движење, а домаќини беа здруженијата на пензионери од Горче Петров, Сарај, Крива Паланка, Лозово, Кавадарци, Демир Хисар и Кичево. Ние пензионерите постојано велме дека пензионерските ревији се верни чувари на нашиот национален фолклор кој се состои од песни, музика и игри, обичаи, гатанки, носии и накит кој денес ќе го видиме на учесниците на ревијата. Затоа и овој пат ќе ги повторам зборовите дека фолклорот претставува синтеза на културното наследство на еден народ низ вековите, а неговата презентација значи зачувување на себе си, на својот идентитет и несомнено е дека фолклорот е нашето минато, сегашност и иднина.

Почитувани, од ден на ден ревиите стануваат се посодржајни а некој велат дека дури се и совршени, но јас мислам дека, ако за нешто се вели дека е совршено тогаш е изгубен стремежот кон совршен. Затоа оваа година Сојузот како организатор ги направи темелно сите подготовки, за да се навлезе што подлабоко во истражувањето и да се настапува со нови содржини. Тоа го прифатија здруженијата и денес ќе имаме изворни песни коишто за прв пат ќе ги слушнеме, а некој од нив се со извесна хумористично-сатирична содржина. А музиката е чудото кое комуницира со човекот и допира до најдлабоките чувства и е запис на вистинските човечки емоции, а таа веродостојност, на оваа мудра мисла, денес ќе ја почувствуваме сите гледајќи ги настапите. Ревиијата на песни, музика и игри има значајна улога во создавање на синергија која е ефикасно против борбата против стресот, анксиозноста и промовира убаво чувство и релаксирање. А поврзаноста во групата, во орото, во хорот, ја зајакнува и ги поврзува социјалните врски и создава чувства сериозно на припадност. Физичката димензија на орото има и унитарни придобивки во ублажување на притисокот и градење на издржливост, наспроти животните падови и подеми. И оваа година, две најдобри здруженија ќе нè претстават на Меѓународниот фестивал „Трета доба“ во Љубљана, каде нашите пензионери се прави промотори на нашиот национален фолклор. Нашето претставување и во другите сегменти на тој настан може е причина што на 11 и 12 јуни оваа година Сојузот е поканет на меѓународниот настан како меѓугенерациска соработка ќе присуствуваат повеќе земји со посебна покана на Сојузот. Таму ќе биде заштитата на правата на пензионерите како и создавање на услови за активна трета доба и ќе се потпише декларација за меѓугенерациска соработка. Не е добро да се одлучува за нас пензионерите доколку ние не бидеме прашани и консултирани. Беше поставено прашање дали ние личиме на ЕУ во делот на пензионерското организирање, одговорот беше ДА. Затоа ние повторно ќе покажеме дека сме држава со култура, а македонската гајда покрај друго е официјално на културната мапа на Унеско за нематеријално културно наследство на човештвото. Денес на оваа сцена ќе запеат и заиграат 550 учесници пензионери. Ќе се запее македонска, албанска, влашка и песни на сите народи. Денес ќе пееме за младоста, за староста, за среќата, за љубовта, за животот и не случајно се вели дека мудроста е кај постарите, силата е кај младите, заедно сме посилни.

По нејзиното излагање удри тапанот, писна гајдата... Се заредија здруженијата едни по други квалитетни и добро подготвени...

Манифестацијата Републичка ревија на песни, музика и игри и пред многу години била со ревијален карактер. Во далечната 2009 година наше здружение учествувало на Меѓународниот фестивал на третата доба кој се одржува во Љубљана, РС Словенија. Успешниот фолклорен настап на македонските пензионери таа година им ги отворила вратите на членките на Сојузот и оттогаш секоја година Сојузот бил покануван да учествува на овој престижен фестивал. Било одлучено во годините кои доаѓаат да се избира здружение кое ќе го претставува СЗПМ и нашата земја во Словенија, токму на оваа манифестација, Републичката ревија на песни музика и игри.

При тоа, секогаш се внимавало да оди во Словенија здружение кое ги задоволува сите



критериуми поместени во Правилникот за ревији на песни, музика и игри, донесен од Собранието на СЗПМ и прифатен од сите здруженија, кој низ годините се дополнувал. Но, секогаш се внимавало секоја година по можност да оди друго здружение, да одат и помали и поголеми здруженија, здруженија со автентичен фолклор од нашата земја...

Оваа одлука е прифатена бидејќи факт е дека некои здруженија се секоја година добри, но ако тие би оделе секоја година или често во Љубљана ќе се изгуби и поттикот и желбата кај останатите да се трудат да бидат подобри, што не е добро!

Иако сите знаеме дека ова е така, сепак од некакви непознати причини, некои здруженија се обидуваат да фрлат сенка на заедничкиот успех на 15-тата јубилејна фолклорна ревија. Со изјавите и тврдењата дека не се одбрани најдобрите, дека по нивно мислење требало да оди ова или она здружение, се предлагаат дури и самите себеси... по некои неписани нивни „критериуми“. Поради тоа Сојузот ја направи следната анализа

Здруженија кои го претставувале СЗПМ од 2009 година до сега по години:

2009 Куманово; 2010 Пробиштип; 2011 -----; 2012 Кочани; 2013 Тетово; 2014 Прилеп; 2015 Радовиш и Конче и Македонска Каменица; 2016 Битола и Демир Хисар; 2017 Штип и Горче Петров; 2018 Охрид и Дебрца и Солидарност – Аеродром; 2019 Гази Баба и Винаца; 2020 -----; 2021 -----; 2022 Кисела Вода и Кавадарци; 2023 Кочани и Центар; 2024 Горче Петров и Македонска Каменица.

ЗП Горче Петров, ЗП Македонска Каменица и ЗП Кочани биле два пати

Прво здружение кое нè претставувало во Љубљана е ЗП Куманово. Од тогаш во изминатите години не било во Љубљана, иако секогаш повеќе или помалку имало добар настап. Но, исто така и на 15-тата републичка ревија, по мислење на многумина од присутните, но и од органите кои одлучуваат донесена е истата оценка. Одлично и интересно беше и ЗП



Крива Паланка, кое иако е релативно мало здружение и во претходните години беше добро, но досега не нè претставувало во Љубљана. Значи одлучено е да одат во Љубљана ЗП Куманово и ЗП Крива Паланка не само заради тоа што како здружение не било долго време или воопшто не учествувало на фестивалот „Трета доба“, туку и заради добриот настап, што значи дека се работи за кумулативно исполнети услови, како доследна примена на Правилникот за песни, музика и игри. Несомнено, е дека добри беа скоро сите здруженија и затоа и за нив секаква пофалба за настапот и вложениот труд!



Но, кога има светлина има и сенки. Изборот не може да биде никогаш идеален бидејќи убавината и квалитетот не се мерат на терезија, но сепак бидејќи потребните критериуми се запазени, треба да им посакаме успешен настап на овие две здруженија и да не фрламе сенка на изборот, без да се преиспитаеме дали и ние бевме совршени и идеални! Главна причина не би требало да биде заминување во Љубљана, туку квалитетно претставување на нашиот национален фолклор како основна мисија на пензионерите. Ако така размислуваме ќе бидеме посилни и поуспешни на секој план и како Сојуз и како генерација која го продолжува патот кој го трасирале многу генерации пред нас!

Критиките и пофалбите треба да бидат достоинствени, другарски и пријателски, по што сме препознатливи и како Сојуз и како поединци, припадници на третата доба во кои е акумулирано и знаење и искуство и мудрост.



ОВА Е ТВОЕТО ВРЕМЕ

ПЕНЗИ пакет за пензионери
на ХАЛКБАНК.

- ☐ Исплата на пензија пред секој први во месецот
- ☐ Подарок за секој нов корисник на **ПЕНЗИ** пакет
- ☐ Повлекување готовина од сите банкомати во земјата - без провизија

Без надоместок*

- ☐ Mastercard дебитна картичка
- ☐ Електронско банкарство
- ☐ СМС инфо

*до 31.12.2025 година

ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО

ЗДРАВЈЕТО Е НА ПРВО МЕСТО!

ALPHAGO MED U80-EH

Апарат за мерење
крвен притисок,
за надлактица

ALPHAGO MED U60-EH

Апарат за мерење
крвен притисок,
за рачен зглоб



Мерете го редовно вашиот **крвен притисок.**

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЗП Илинден - лична карта



Здружение на пензионери Илинден

ул. 9 бр. 113 населба Илинден - Скопје

Тел. 071 289 545

e-mail: zpilinden@hotmail.com



**Миле
Јовевски**
претседател на ИО и на
ЗП Илинден

Според архивските податоци на 15 декември 2010 година ЗП Илинден е запишано во регистарот на здруженијата како Солидарни пензионери Илинден и со тоа се здобива со својство на правно лице. Идејата за формирање ново здружение постоела уште од поодамна, но услови се создале подоцна, кога на крајот од 2010 година, пензионерите од Илинден, доброволно се издвоиле од ЗП Гази Баба и се формирало ново Здружение. Иницијативната група согласно со законот за здруженија и фондации ги започнала потребните активности за формирање и регистрација здружение на пензионери при Општина Илинден. По неколку месеци здружението ги исполни потребните услови и по поднесено барање, беше примено за полноправен член на СЗПМ. Истата година е донесен и статутот и другите акти на здружението, како најпотребни документи за регистрација. Основачкото Собрание на здружението наскоро е одржано, на кое е донесен Правилник за работа, а измена на статут е направена во 2017 година. При формирањето на здружението, бројот на пензионери изнесувал околу 400. Исто така, може да се каже, дека на почетокот просториите и другите услови за работа биле недоволни, во мала монтажна барака, но сепак неговата работа се одвивала во рамките на статутот и законот за општествените организации и здруженија на граѓани. Денес за остварување на своите цели и задачи, на здружението се доделени на користење од локалната самоуправа, простории во зградата на Комуналното претпријатие на Општина Илинден со три простории од кои две користи раководството на здружението, а една користи клубот на огранокот Илинден. Од локалната самоуправа добиени се простории и на ограноките во повеќе рурално населени места, каде општината ги намира трошоците за струја, вода. Бројот на пензионери членови на здружението на пензионери Илинден е околу 2500 членови.

Претседател на Извршниот одбор и на здружението е Миле Јовевски а претседател на Собранието Благој Атанасовски. ЗП Илинден е организирано на територијален принцип со 5 ог-

раноци, Илинден, Марино, Кадино, Миладиновци и Бујковци. Според Статутот здружението на ЗП Илинден сега го сочинуваат: Собрание, со 11 делегати како највисок орган на здружението, Извршен одбор од 5 членови, а по три имаат Надзорниот одбор, Комисијата за статут и правни работи и Дисциплинска комисија. Постојат комисији: Комисијата за здравствена и хуманитарна помош, Комисијата за спорт и рекреација, Комисијата за културно-забавен живот, Комисија за излети и екскурзии, Комисија за надоместоци, Комисија за изготвување услови и понуди, прибирање и отворање и Активот на пензионерки. Пензионерите од Илинден имаат и плодна соработка со локалната самоуправа со повеќе здруженија на пензионери од Републиката и со други институции, јавни претпријатија, граѓански фондации и невладини организации, Здружението е збратимено со ЗП Свети Николе. Во своето долгогодишно успешно функционирање ЗП Илинден има постигнато завидни резултати во последните години. За успешната активност ЗП Илинден има добиено многубројни признанија, благодарници, пофалници, а на спортски план златни, сребрени и бронзени медали, како и други значајни награди на локално ниво и од СЗПМ. Овие награди не се само признание за здружението на пензионери Илинден, туку се признание за сите пензионери кои во годините од неговото основање го заслужуваат преку напорна работа на целокупниот тим. Тие претставуваат уште поголема одговорност на здружението кое ќе



сните музички исполненија на дваесет и првата регионална ревија на песни, музика и игри, од третиот регион на пензионерите од ЗП: Кисела Вода, Воени пензионери, Гази Баба, Сапар, ОВР на РМ и здружението на пензионери домаќин Илин-



ден. ЗП Илинден има одлична соработка со СЗПМ. Здружението на пензионери Илинден, согледувајќи го интересот на пензионерите при подготвувањето на годишната програма за работа и оваа година поголемо внимание им посвети на рекреативните активности. Посебна сметка се води при организирањето на екскурзиите за различноста и привлечноста на дес-



продолжи и во иднина да ги поместува границите во квалитетот во работењето а во интерес на пензионерите. Посветеноста и упорната работа на сите пензионери вклучени во здружението, органите и ограноките, неминовно дадоа резултати во растот и угледот на здружението на пензионери Илинден.

ЗП Илинден беше успешен домаќин на регионалните пензионерски спортски натпревари. На 13 јуни 2015 година во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, а под покровителство на градоначалникот на Општина Илинден, Жика Стојановски, се одржаа јубилејните 20-ти регионални пензионерски спортски игри од првиот регион. Домаќин за првпат на оваа спортска регионална манифестација беше здружението на пензионери Илинден. Игрите се одржаа на помошното фудбалско игралиште во Спортскиот центар „Марино“, како и во СОСУ „Илинден“, каде во 11 дисциплини се натпреваруваа 550 претставници на ЗП Гази Баба, ЗП Кисела Вода, ЗП Солидарност – Аеродром, Гази Баба, Шуто Оризари, ЗП Чаир, ЗП Бутел, ЗП Шуто Оризари и домаќинот ЗП Илинден. На 15 јуни 2024 година се одржаа 28-те регионални пензионерски спортски натпревари од првиот регион во организација на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, каде домаќин беше здружението на пензионери Илинден. Спортските натпревари се одвиваа на спортските терени во село Марино, Општина Илинден. На овие регионални спортски натпревари учествуваа здруженијата на пензионери од Центар, Кисела Вода, Чаир, Бутел, Солидарност – Аеродром, Гази Баба, Шуто Оризари, Воени пензионери и домаќинот Илинден.

ЗП Илинден учествува и на регионалните и републичките ревији на песни, музика и игри во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Околу сто и осумдесет посетители во салата на Домот на културата „Илинден“ во Општина Илинден, на 5 мај 2023 година уживаа во прекра-



тинациите а посебно за еднаквата застапеност на заинтересираните членови по ограноци. Во организација на ЗП Илинден и Активот на пензионерки се организираат еднодневни и повеќедневни екскурзии како во Републиката така и во странс-



тво. Комисијата за здравство при здружението на пензионери Илинден, секоја година изработува програма поврзана со мерките за заштита на здравјето на пензионерите и истата ја усвојува Извршниот одбор. Здружението на пензионери од Илинден, на своите членови секоја година им овозможува набавка на огревно дрво на рати, што е особено олеснителна околност за пензионерите кои имаат ниски пензии. Здружението посебно води грижа за своите членови кои се со ниски примања, болни и изнемоштени со доделување на еднаквата парична помош и помош при лекување и друго.

Во иднина ќе се работи во збогатување на програмските активности на ЗП Илинден во сите области.

СЗПМ





ЗП Битола



ЗП Центар



ЗП Солидарност - Аеродром



ЗП Крушево



ЗП Сарај



ЗП Бутел



ЗП Чаир



ЗП Демир Хисар



ЗП Гевгелија



ЗП Кисела Вода



ЗП Куманово



ЗП Тафталиџе



ЗП Велес

15-та републичка ревија на Негување и на трад

Во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, на 5-ти јуни во Скопје се одржа 15-тата републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри на која и претходоа 7 регионални ревији кои се одржаа по 23-и пат, а домаќини беа здруженијата: Горче Петров, Сарај, Крива Паланка, Лозово, Кавадарци, Демир Хисар и Кичево, кои беа одлични домаќини. Во преполнетата сала во Домот на АРМ, ечеше музиката, се виеше орото и се пееше на македонски, на албански, на влашки. Секој настап имаше свој фолклорен израз и приказ на дел од традицијата и културата, на обичаите што се негуваат и што се искажуваат низ песната, музиката и орото. Сето тоа го симболизираше единството, соживотот и сплотеноста на пензионерите во здруженијата и во Сојузот. Ревиијата будно ја следеше стручното жири и Комисијата за културно-забавен живот при СЗПМ и селекторот и ТВ-режисер Томче Стојков.

Први настапија пензионерите од ЗП Охрид и Дебрца со колаж на песни и ора на Гумење на Илинден од Коселско-планинскиот регион: песната „Женил ми се Петре војвода“, и машкото оро за рамо „Свињешко женско оро“ ја отворија ревијата.

ЗП Горче Петров со успешен почеток на настапот се претставија со мошне инспиративна кореографија на орото „Малешевка“.

ЗП Велес се претстави и настапи со песната „Бунтовен Велес“.

ЗП Куманово облечени во народна носија настапија со сплет на песни и ора „Зајко кукурлајко“, „Ој ти Маро дилиндаро“ и „Емишино оро“ со пејачко-фолклорна кореографија.

Во староградски стил и пејачката група од ЗП Центар, ја исполнија песната „Болен ми лежи Миле Поп Јорданов“.

ЗП Солидарност – Аеродром разиграни на сцената се претставија со орото „Жетварка“ проследено со изворни песни и богата фолклорна кореографија.

ЗП Пробиштип се претставија како вистински професионалци кои изведуваа елегантни и складни движења со орото „Машка крстачка“ во сплет со мешаното оро „Шопка“.

Облечени во староградска носија ЗП Битола настапи со фолклорната група и го одиграа орото „Каламатија“.

ЗП Крива Паланка ги потсетија гледачите на свадбарски обичај, со изведба на изворни песни и ора.

ЗП Чаир се претстави на албански јазик со песната „Ти си ми звезда љубичеста“.

По нив на сцена се претставија пензионерите од Прилеп со пејачката група која ја ис-



ЗП Горче Петров



ЗП Гази Баба

а песни, музика и игри 2025

пренесување ицијата

полни песната „Донка се в гора изгуби“.

Исполнителите во ЗП Гевгелија измамија аплауз со соло-изведбата, со придружба на пејачката група со песната „Сношти сакав да ти дојдам“.

Фолклорната група од ЗП Крушево го заиграа оро „Журчанка“.

ЗП Тетово и оваа година имаше два настапи. Едната група исполни сплет од албански песни „Ти на таа а јас на оваа страна“ и „Кај си одиш мила моја“, а македонската група настапи со обичајот „Лупење пченка“ проследен со песната „Отишла Ленка кај татка и на кочан“.

На ревијата настапи и ЗП Македонски Брод со соло-изведба на Миле Андрејски на песната „Ацано млада невесто“.

Фолклорната група од ЗП Кисела Вода се претстави со оро „Крцано оро“.

ЗП Струмица настапи со урбан обичај во Струмица „Митро“, кога невестата ќе дојде кај момчето треба да ги послужи сите членови на семејството.

На ревијата настапи и ЗП Кавадарци со оро „Чамче“. Игроорците беа облечени во преубави носии.

Музичката група при ЗП Кичево, облечени во староградска облека се претстави со песната „Што си Лено гајлелија“.

ЗП Тафталиџе се претстави со песната „Облаче ле бело“ во изведба на Билјана Аврамова и Радица Георгиева.

ЗП Лозово настапи со обичај „Вселување во нова кука“ и оро „Овчеполска гајда“.

ЗП Сарај настапи со вокално исполнување на песната „Две гугутки“ („Kendojn di guguces“) во исполнување на Рефат Реџеџи, Рамадан Сејфула и Ариф Хаџиу.

Пензионерите од ЗП Демир Хисар го изиграа машкото оро „Демирхисарска гајда“. Фолклористите беа облечени во носии од демирхисарскиот крај.

ЗП Струга настапи со песната „Шета мома по полјана“.

Пејачката група при ЗП Бутел ја исполни познатата македонска народна песна „Илчовице млада невесто“.

Последни на 15-тата републичка ревија на песни, музика и игри, со сплет на песни и ора настапи ЗП Гази Баба.

На крајот на сите 26 здруженија учесници на 15-тата републичка ревија им беа доделени признанија за учество на ревијата, а ги додели претседателката на Сојузот Станка Трајкова.

Дружењето продолжи по завршувањето на ревијата.

В. Пачемски



ЗП Крива Паланка



ЗП Лозово



ЗП Охрид и Дебрца



ЗП Прилеп



ЗП Тетово - албанска група



ЗП Тетово - македонска група



ЗП Пробиштип



ЗП Кичево



ЗП Струмица



ЗП Струга



ЗП Кавадарци



ЗП Македонски Брод



29-ти регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП БУТЕЛ, ПРВ РЕГИОН

Одлични услови и резултати

На 31 мај 2025 година ЗП Бутел беше домаќин на 29-тите регионални спортски натпревари на првиот регион на кој учествуваа здруженијата на пензионери од: Центар, Кисела Вода, Чаир, Солидарност – Аеродром, Гази Баба, Илинден, Шuto Оризари, Воените пензионери и домаќинот Бутел. Пред натпреварот прв се обрати и им посака добредојде претседателот на ЗП Бутел Љупчо Димовски, кој изрази задоволство што ова здружение е домаќин на регионалните спортски натпревари од првиот регион и им посака на натпреварувачите спортски успех и дружење.

Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на присутните им се обрати и срдечно ги поздрави, посакувајќи им добро здравје и исполнети пензионерски денови, секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ, Менка Темелковска. Таа ја нагласи корисноста на физичката активност и спортувањето за луѓето од третата доба. Потоа ги прогласи 29-тите регионални спортски натпревари од првиот регион за отворени. Спортските натпревари се одвиваа во 11 дисциплини. Интересно е што владее голем интерес за спортување кај сите здруженија од овој регион. На натпреварите најмногу први места освоија спортистите од ЗП Гази Ба-



ба, кои триумфираа речиси во сите спортски дисциплини, кои и во минатите години покажуваа одлични резултати на полето на спортот. Убав успех имаа и сите други здруженија и како резултат на тоа сите се пласираа да учествуваат на спортската Олимпијада 2025 година.

По натпреварите учесниците се дружеа, каде што беа соопштени резултатите и доделени признанија на најдобрите спортисти.

Љ. Петрушевска

ЗП ОВР на РМ, ВТОР РЕГИОН

Победа на другарувањето и спортувањето

На 27 мај 2025 година во Спортскиот рекреативен центар Сарај се одржаа 29-тите регионални пензионерски спортски натпревари од вториот регион, на кои домаќин беше здружението на пензионери на ОВР на РМ. На спортските игри учествуваа спортисти од здруженијата на ОВР на РМ, Тетово, Гостивар, Карпош, Тафталиџе, Горче Петров и Сарај.

Спортските игри ги отвори претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која ги поздрави присутните и им посака добро здравје и исполнети пензионерски денови, при тоа ја нагласи корисноста од дружењето, физичката активност и спортувањето за пензионерите. На учесниците и на гостите добредојде им посака претседателот на ЗП ОВР на РМ Скопје Никола Златески кој изрази задоволство што ова здружение е домаќин на регионалните спортски натпревари од вториот регион. Им посака на натпреварувачите да дадат се од себе и да постигнат добри резултати.

Најдобри резултати постигнаа спортистите од ЗП Тетово со освоени 10 први места. На второ место се пласираа спортистите од ЗП ОВР со освоени пет први места, ЗП Карпош со освоени две први места, ЗП Гости-



вар две први места, ЗП Горче Петров, ЗП Сарај и ЗП Тафталиџе со по едно прво место.

После натпреварите дружењето продолжи со забава каде беа соопштени постигнатите резултати и доделени дипломи за освоени први места и благодарници за учество на натпреварите. Беше убав ден исполнет со спорт, забава и убаво дружење со желба за постигнување на добри резултати и на Републичките пензионерски спортски натпревари.

Зора Талеска Арсовска

ЗП СТРУМИЦА, СЕДМИ РЕГИОН

Убава пензионерска спортска дружба

Во Струмица на 7 јуни 2025 година се одржаа 29. регионални спортски натпревари на пензионерите од седмиот регион во организација на СЗПМ. На овие регионални спортски игри покрај домаќинот ЗП Струмица, учествуваа и здруженијата на пензионери од: Радовиш и Конче, Ново Село, Штип, Лозово, Свети Николе. Најнапред срдечно и топло добредојде на гостите и учесниците на спортските натпревари им посака претседателката на ЗП Струмица Данче Даскаловска која изрази задоволство што ова здружение е домаќин на регионалните спортски натпревари од седмиот регион. Таа им посака на натпреварувачите да дадат се од себе, да постигнат што подобри резултати за себе, но и за своето здружение. Од името на СЗПМ се обрати и натпреварувачите ги поздрави претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која нагласи дека е потребно активно живеење во третата доба, а Сојузот со здруженијата тоа го поттикнуваат и организираат, посебно истакнувајќи ги активностите на пензионерите и нивното дружење. На учесниците им посака успех и регионалните спортски натпревари и ги прогласи за отворени. Терените кои ги понуди струмичкото здружение се задоволителни за организација на вака големи настани, каде што се постигнаа одлични резултати.



од Штип, Струмица и Радовиш и Конче кои освоија по 4 први места, Свети Николе и Лозово 3 и Ново Село едно освоено прво место. Со резултатите кои ги постигнаа пензионерите на овие регионални спортски игри, директно се пласираа на Републичките спортски натпревари, каде што ќе ги одмерат силите со спортисти-пензионери од цела Македонија. Спортските натпревари од 7-от регион завршија со заедничко дружење.

Д. Даскаловска

ЗП КРУШЕВО, ТРЕТ РЕГИОН

Пензионерите спортуваа и се дружеа

Годинашните 29. регионални пензионерски спортски натпревари од третиот регион се одржаа на 1 јуни 2025 година во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, каде што домаќин беше ЗП Крушево. На самиот почеток пред присутните спортисти пензионери од Битола, Прилеп, Демир Хисар, Ресен и домаќинот Крушево, ги поздрави претседателот на здружението Никола Атанасовски, кој меѓу другото, истакна дека треба да се поддржуваат вакви настани.

– Задоволство е да се биде пред вас, луѓе со големо спортско срце. И понатаму ќе даваме пример, особено за младите генерации, како треба да се негуваат, унапредуваат и одржуваат спортските натпревари, а наедно преку спортот и да се стекнуваат нови пријателства, да се разменуваат идеи и искуства, – истакна Атанасовски.

Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на присутните им се обрати и натпреварите ги прогласи за отворени претседателката на Сојузот Станка Трајкова, која изразувајќи го задоволството од организаци-



јата им посака успех на натпреварувачите и искрено дружење на средбата. Таа го истакна значењето на натпреварите и создавање навика за спортување, што го зачувува и јакне здравјето.

На подготвените терени, спортистите се натпреваруваа во 11 дисциплини а најуспешни беа спортистите од Битола и



Прилеп. Завршниот дел беше збогатен со тоа што на најуспешните поединци и екипи им беа доделени признанија. Средбата заврши со дружење и културно-забавна програма.

Д. Петличкова

Лето

Летото е во ек. Колку е значаен овој период потврдува и тоа што лето на црковно-словенски значи година. Екот на годината е летото.

Ова е сосема ново лето за сите нас несомнено. Вибрациите се поинакви. Иако, небото е исто онака сино, до бескрајност. Облаците се прозирани и обрабени со блескавите сончеви зраци. Денес утрово ме изненади утринската ѕвезда Деница или всушност планетата Венера. Првпат веднаш по будењето ја здогледав низ мојот прозорец.

Селаните го собираат сеното и по цел ден брмчат со своите земјоделски машини. Се навикнав на тоа. На крајот на денот сите пак излегуваат неколку часа пред зајдисонце да поработат на нивите и бавчите. Од секаде се слушаат гласови и извици. Откако ќе поодиме боси по земјата и ќе се напоиме со нејзината енергија и откако сонцето ќе не погали, си одиме сите задоволни дома.

Искосените ниви, дрвјата-манекени кои не шетаат по подиум, туку стојат извишени, миризбите на тревките и чаевите те тераат да вдишуваш со полни гради. Каде и да се завртиш и да погледнеш се гледаат убавини кои може да ги наслика генијален сликар.

Светот зоврива. Се чудиме на суровоста Израел. Зошто толку многу невини да страдаат? Но, ајде, некоја разврска ќе има. Ние да гледаме да не бидеме жртви на информатичката војна и војната против човечките вредности.

Ни се приближува и напливот на вештачката интелигенција. Во нашава Македонија сè уште не заздравена од трагедијата во Кочани и други големи и мали трагедии, што може да ѝ помогне или одмogne вештачката интелигенција? Дали воопшто нашата земја има ресурси за имплементирање на принципите и барањата на ВИ и на другите агенди на СЕФ?

И пак мора да тече секојдневниот човечки живот. Некои луѓе едвај чекаат да заминат на море. Супер. Одете. Радувајте се. Секој избира на што ќе се радува. Секој има разни можности. Сите различни, а сите пак се луѓе.

Ме радуваат и улиците на ова мало гратче. Сокачињата, дијалектот, шумите. Не, не ги горете пак, ве молам! Колку многу луѓе се иселиле веќе, а пак живост, убави дворови, балкони. Срдечни луѓе.

Цели екипи ја сечат тревата и ги чистат улиците. Среќавам и љубезни и не толку љубезни службеници. Една не многу висока липа, засадена на тротоарот, колку убава ми се виде. Листовите превртени, на опачината, како сребрени.

Птичките го даваат фонот на летото. Прекрасната Брегалница.

Лета летото во моите мисли и чувства. Ме радува „но диг“ градината. Многу сено се става за работа во таква градина. И сето сено што ни остана неискористено, сега е на леите. Сама правам компост. Не е тешко. Интересен процес, со кој добивате многу плодна супстанција. Отпадот се намалува многу, оти го собираат органскиот отпад за компост.

Во градината откако ќе зајде сонцето се појавуваат мушчиците и комарците кои леткаат до појавувањето на месечината. Таа на лето е многу убава и постојано изненадува, многу се движи и ги менува своите нијанси.

Летото е време кога ја создаваме својата летнина. На сите нивоа.

М. Белева

ЗП ВЕВЧАНИ

Нов роман на Мишо Китаноски

Пензионериан како новинар со над шеесет години искуство, Мишо Китаноски, не го испушта перото, ни денес, па како резултат на таа негова ангажираност дојде до објавување на неговиот роман „Детството на Конески“.

– За да го напишам романот, „Детството на Конески“, десетина години истражував и анкетирав повеќе истакнати македонски научници–професори и негови пријатели и соработници, – вели авторот Мишо Китаноски. Китаноски ни потврди дека автентичноста на книгата е фундирана врз сеќавањата на самиот Блаже Конески за годините поминати во родното село Небрегово, кој често поради тоа знаел да рече самиот за себе дека е „селско дете“, кое станало светски познат и признат филолог, лингвист и водечки македонист. За

годините поминати во Прилеп, авторот Китаноски ги пренесува во романот сеќавањата што ги забележал од прилепскиот другар на Конески, писателот Коце Јовановски – Солунски. Што се однесува, пак, до годините на школување поминати во Крагуевац, во Србија, тие сеќавања ги забележал при своите пет средби во Белград со Лазар Мојсов, со којшто Блаже Конески за сите четири гимназиски години бил неразделен другар.

Романот „Детството на Конески“ од Мишо Китаноски, на кого оваа му е петнаесетта објавена книга, веднаш доби високи оценки во објавените рецензии од професор д-р Вера Стојчевска – Антиќ, од писателите професор д-р Васил Тоциновски и Перо Милековски, кои искрено ја поздравува појавата на една ваква толку очекувана книга. На крајот, од



Китаноски дознаваме дека интензивно работи на вториот дел од животот на Блаже Конески и придонесот на Блаже Конески во развојот на македонската литература, наука и култура. Во втората романизирана биографија, авторот Китаноски вели дека ќе бидат објавени непознати настани од животот на Б. Конески, поет, раскажувач, академик и светски познат и признат македонски лингвист, автор на македонската азбука и правопис, историчар, академски член на неколку странски академии на науките и уметностите и прв претседател на МАНУ, чии творби се преведени и печатени на над педесетина светски јазици.

С. К.

ЗП ДЕМИР ХИСАР

Скулпторот од Журче

Прикриена во човековите гени, уметноста многу често ќе се рефлектира во вид на уметничка изработка, ќе се појави интуитивно како инвенција во мигови кога инспирацијата ќе изрони во кулминација. Речено е дека уметноста е дар од Бога. Демирхисарскиот пензионер Благоја Секуловски е мајстор за скулптури и прави уникатни уметнички дела од дрво и како таков застанува во редот на ликовните уметници, скулптори од Демирхисарско.

– Кога човек ќе оди во заслужена пензија, мора да пронајде некое хоби, затоа што како ќе ги живее пензионерските денови ако не прави ништо – ја започна својата приказна 78-годишниот пензионер Благоја Секуловски. Тој е роден во с. Журче 1947 година каде и завршува основно училиште. Заминава во Австралија, но копнежот за родната земја и работата со дрво, го враќаат назад во татковината. Благоја е врвен игроорец, член во машката игроорна група при ЗП Демир Хисар и врвен фудбалер. Ороото и фудбалот се посебна уметничка ставка во неговиот живот која се надополнува со изработката на скулптурите. Една кинеска поговорка вели – „И на најубавиот дијамант потребна му е вешта мајс-

торска рака“. Тој работи со дрво од орев, бука и јасен. Работилницата, на отворено во која работи дише со топлина. Тука има клупа за одмор, каде што нукулци на уметничкото дејствување израснаа во стилизирани експонати. Вкусно уредената дворна површина е претворена во мини ЗОО-парк, како еден вид изложба на отворено, со сите шумски и другите животинки кои ги изработиле вредните мајсторски раце. Секуловски не застанува со овие визуелни изработени предмети во облик на



животни и селани-работници, зашто немирниот уметнички дух на скулпторот и натаму твори во грижливо одбрани видови дрво погодни за уметнички изблик.

– Само со мојата тесла, турпија и длето, изработувам сè што ќе ми падне на памет. Ова хоби ме одмора и релаксира. За секоја фигура потребни ми се приближно 2 дена и во секоја вложувам многу труд, стрпливост и педантност, – ни вели Благоја.

Авторот на овие исклучителни ремек дела Благоја Секуловски, своите дела ги прикажал на многу изложби, а неговите дела ја красеа сцената на овогодишната 15-та републичка ревија на песни, музика и игри во Домот на АРМ во Скопје организирана од Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. **3. Стевановски**

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



DEFILEJA E 15-TË REPUBLIKANE E KËNGËVE,
VALLEVE DHE MUZIKËS

Edhe një ngjarje muzikore folklorike me karakter multietnik

Më 5 qershor 2025 në Shtëpinë e ARM-së në Shkup u mbajt Defileja republikane e këngëve, valleve dhe muzikës në të cilën morrën pjesë 26 shoqata të përzgjedhura në Defiletë rajonale të këngëve, valleve dhe muzikës në organizim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Në shtatë defiletë rajonale nikoqirë ishin shoqatat: Gjorçe Petrov, Saraj, Llozovë, Kavadar, Demir Hisar dhe Kërçovë. Edhe në rrafsh rajonal edhe në atë republikan prezantimet ishin dëshmi se pensionistët janë rojtare vigjilentë të pasurisë sonë kulturore, si dhe traditave dhe identitetit të të gjithëve që jetojnë në vendin tonë.

Edhe pse në moshë të shtyer, pensionistët këndonin nga zemra për dashurinë ndaj atdheut, ndaj të dashurës ose të dashurit, ndaj gjithçkasë që na rrethon. Kishte edhe këngë me përmbajtje humoristike, si dhe paraqitje të zakoneve.

Hidhej vallja, valltarët veshur me veshje popullore të anëve prej nga vinin mundoheshin të jenë sa më të mirë që të mund të delegohen në Festivalin ndërkombëtar të moshës së tretë në Lubllanë. Në fund të gjithë 26 shoqatave pjesëmarrëse në Defilenë e 15-të republikane iu shpërndanë mirënjohje për pjesëmarrje në defiletë, të cilat i dorëzoi kryetarja e Lidhjes.



Në Defilenë e 15-të republikane të këngëve, valleve dhe muzikës të pranishmë iu drejtua dhe i përshëndeti kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova e cila foli mbi rëndësinë e këtyre ngjarjeve për gjeneratën më të moshuar në vendin tonë. Pas fjalës së saj jehuan lodrat, u dëgjua tingulli i fyejeve dhe këngët në gjuhët maqedone, shqipe, vllehe...Këndonin të gjithë, pa dallim feje, gjuhe dhe etniteti me çka edhe njëherë iu dëshmuar karakteri multietnik i këtij asociacioni me masovik joqeveritar qytetar.

Edhe pse të gjithë qenë të mirë në Defilenë e 15-të republikane të këngëve, valleve dhe muzikës, pas analizave të bëra dhe sipas kriterëve të shënuar në Rregulloren e këngëve, valleve dhe muzikës, u vendos që sivjet Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe shtetin tonë në festivalin në Lubllanë ta përfaqësojnë SHP Kumanovë dhe SHP Kriva Pallankë. Këto dy shoqata, me paraqitjet e tyre, i plotësuan kriteret. SHP Kumanovë ka qenë në Lubllanë më 2009, ndërsa SHP Kriva Pallankë nuk ka qenë deri tash.

LSHPM

PORTRET I NJË PENSIONISTI TË DALLUAR

Jakup Islami-shembull për të gjithë të tjerët

Jakup Islami është një prej figurave më të respektuara të komunitetit tonë, i cili ka lënë gjurmë të pashlyeshme gjatë gjithë jetës së tij profesionale dhe shoqërore. Me një karrierë të gjatë e të ndritur në fushën e arsimit (43) vjeçare, ai ka shërbyer me përkushtim, ndershmëri dhe përlësi ndaj detyrës dhe njerëzve që e rrethonin. I lindur në vitin 1947 në fshatin Gajre të Tetovës dhe pas një shkollimi adekuat të asaj kohe përfundon kualifikimin për mësuesi, profesion të cilin e ka ushtruar gjatë tërë jetës së tij. Fillimisht punësohet në Zhelinë, në mënyrë që pastaj të vazhdojë karrierën e tij si mësues në fshatin Çellopek, ku kontribuojë në edukimin dhe arsimimin e shumë gjeneratave të reja deri në pensionim.



Gjatë viteve të punës z. Islami u dallua me profesionalizmin dhe humanizmin e tij, duke qenë gjithmonë e gatshëm të jep gjithcka nga vetja, vetëm për një edukim e arsimim sa më cilësor të shumë brezave të rinj, të cilët i udhëzoi drejt rrugës që duhet të hapërojnë në jetën e tyre, dhe po kështu duke ndihmuar kolegët dhe komunitetin në përgjithësi. Ai ka qenë gjithashtu një model i vërtetë për brezat e rinj, duke frymëzuar me shembullin e tij dhe duke dhënë kontribut në edukimin dhe formimin e personalitetit të tyre.

Edhe pas daljes së pension, ai vazhdon të jetë aktiv në jetën shoqërore e kulturore, në veprimtarinë me të cilën prej kohësh është mishëruar, bletarinë dhe gjithashtu është i dalluar me aktivitetet e tij në forma të ndryshme të organizimit pensional. Për të gjitha këto z. Islami vlerësohet nga rrethi ku jeton dhe vepron, sidomos nga shoqata e pensionistëve të Tetovës në përgjithësi, si pensionist i dalluar, si shembull i një jete të ndërtuar me dinjitet, punë të ndershme dhe dashuri ndaj njerëzve. Ndonëse pensionistë, i cili mban mbi supë një moshë bukur të theksuar, duke gëzuar shëndet të plotë, Jakup Islami në tokën e tij në fshatin e lindjes, ka sistemuar një sasi të konsiderueshme të koshereve me bletë, të cilat i kultivon me ëndje dhe përkushtim. Për "ushtrinë" e tij të bletëve Islami kujdeset në vazhdimësi, duke e përcjellur çdo lëvizje e qarkullimit të bletëve, me të cilat bashkëjetojnë me një ndjesi të vecantë. Kjo veprimtari jo se i sjell të ardhura të dukshme, por më tepër e ushtron si hobi, duke i kaluar ditët në shoqërim të bletëve. Jakup Islami shquhet edhe për mikëpritjen që u bënë të afërmve, farefisit, miqëve e pensionistëve, të cilët shpeshherë e vizitojnë tek vendi i angazhimit të tij në Gajre. Të gjithë ata, pos me gjëra të tjera shërbehen me mjaltnin e pastër natyror të cilin e kultivon tash e 20 vite. Siç thotë vetë Islami, në qoftë se nuk ka për treg, për miq e dashamirë gjithmonë ka mjaltnin me bollëk. Islami me familjen e tij jeton në qytetin e Tetovës, ndërsa ka krijuar një familje të shëndoshë me pasardhës të shkolluar në profile të ndryshme. Duke i dëshiruar shëndet e mirëqenie këtij pensionisti të dalluar me aktivitetin e tij të gjithanshëm, u larguam nga Gajrja pitoreske, për t'u takuar sërish për raste të tjera në periudhën e ardhshme.

M. Murseli

Aktivitet i shtuar ndërkombëtar i LSHPM

Më 18 maj 2025 në Ohri e bukur, konform Memorandumit për bashkëpunim nënshkruar vitin e kaluar në Beograd ndërmjet Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe Lidhjes së pensionistëve të Serbisë, u mbajt takimi i përbashkët pune i këshillave të tyre ekzekutivë. Sipas marrëveshjes, mbledhja e përbashkët kishte dy pjesë: atë të punës dhe pjesën ku mysafirët u njohtuan me objektet kulturo-historike të vendit tonë.



Në fillim të mbledhjes së përbashkët mysafirët nga Beogradi i përshëndeti kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova e cila foli për rëndësinë e bashkëpunimit si mundësi për shkëmbim të përvojave dhe zgjidhje më të mirë të problemeve dhe çështjeve të ngjajshme të pensionistëve të të dyja Lidhjeve.

Pastaj në pika të shkurtëra ajo dhe kryetari i Lidhjes së pensionistëve të Serbisë prof.dr Andrea Saviq i shpalluan para të pranishmëve letërnjoftimet e Lidhjeve. Në fund u sollën konkluzat dhe konstatime që u pranuan njëzëri. Në pjesën e dytë u vizitua manastiri i mirënjohur Shën Naumi.

Më 11 dhe 12 qershor me ftesë të kryetares së Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë Zdenka Jan, delegacion i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në përbërje Stanka Trajkova, kryetare dhe Danica Petličkova kryetare e shoqatës më të madhe anëtare të LSHPM morrën pjesë në mbledhjen ndërkombëtare ndërgjeneratash në Lubllanë, Slloveni.

Në këtë ngjarje, krahas nikoqirëve morrën pjesë përfaqësues të shoqatave të huaja të pensionistëve nga Austria, Italia, Hungaria, Kroacia dhe Maqedonia e Veri-

ut, kurse në hapje të pranishmit fillimisht i përshëndeti kryetarja e Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë Zdenka Jan, e pastaj të pranishmëve iu drejtua sekretari shtetëror në Zyrën e Qeverisë së Republikës së Sllovenisë për sllo-venët në mbarë botën, z-nja Vesna Humar. Në vazhdim të gjithë mysafirët e



ftuar kishin prezantime të shkurtëra dhe më pas u zhvillua diskutim dhe shkëmbim i përvojave ndërmjet mysafirëve dhe nikoqirëve (shembuj të praktikës së mirë, sfidat gjatë punës, ide për bashkëpunime).

Në suazat e ngjarjes u mbajtën shumë tryeza të rrumbullakëta në të cilat, mes tjerash, me aktuale ishin tryeza e rrumbullakët e reformave të sistemeve pensionale dhe ajo e përkrahjes financiare të lidhjeve. Ky eveniment u ishte dedikuar takimeve miqësore, prezantimeve të aktivitetëve të shoqatave të caktuara dhe gjetjes së formave për bashkëpunim më të ngushtë.

Ditën e dytë u nënshkrua Deklarata e bashkëpunimit ndërgjeneratash të pensionistëve të Sllovenisë dhe vendeve të pranishme. Deklarata i shënon kahjet dhe synimet e Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë për shtimin e aktiviteteve në fushën e bashkëpunimit ndërgjeneratash dhe zhvillimin e solidaritetit ndërmjet gjeneratave duke përfunduar vetëdijen për këtë lloj bashkëpunimi dhe ndikimet e saj pozitive në shoqërinë bashkëkohore, por poashtu edhe ndërtimin e politikave të përbashkëta, sidomos në fushat: çështje jetësore, politikë sociale dhe vullneta-rizëm.

Aktivitetet e tilla të mbështetura nga Age Platform Europe dhe EURAG, anëtare e të cilëve është Lidhja e Pensionistëve të Sllovenisë, synojnë që motoja shpesh e përmendur "Asgjë për ne pa ne" të jetë efektive gjithmonë.

Së fundmi u nënshkrua Dekreti për rrjetëzim dhe bashkëpunim reciprok të lidhjeve të pranishme.

Mbledhjet e tilla sjellin dobi të shumëfishtë dhe duhet të jenë më të shpeshta.

K.S. Andonova

SHP TETOVË

Pensionistët pjesëmarrës në tribunën kushtuar ekologjisë

Në organizim të organizatës joqeveritare "Multikultura" dhe me mbështetje të Fondacionit Shoqëria e Hapur, ditë më parë, në ambientet e komunës së Tetovës u mbajt tryeza kushtuar çështjeve të ambientit dhe ekologjisë. Në këtë tryezë të pranishëm ishin edhe krerët e Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, të cilët në mënyrë aktive kontribuan në ndriçimin e segmenteve të ndryshme që kanë të bëjnë me ambientin jetësor.

Kryetari i komunës së Tetovës Bilall Kasami në paraqitjen e tij para të pranishmëve, ndër të tjera nënvizoi se

të pastrohen në kohë dhe në mirëmbajtjen e sipërfaqeve publike në qytet. Megjithatë, sipas Kasamit, përkundër angazhimit maksimal të komunës, prap se prap në pjesë të ndryshme të qytetit hasim në grumbuj mbetjesh, madje material të ndryshme, si mobilje, aparate amvisërie, materiale të ngurta, që vështirë se mkund të menaxhohen. Fatkeqësisht një pjesë e qytetarëve nuk janë të ndërgjegjshëm për ambientin ekologjik. Qyteti i Tetovës ka rreth 85.000 banorë, kurse brenda ditës nëpër rrugët e qytetit qarkullojnë edhe një 50 mijë banorë të tjerë



ruajtja e ambientit jetësor është njëra nga çështjet prioritare të komunës. Me këtë problematikë strukturat komunale dhe ndërmarrja kompetente e mirëmbajtjes së ambientit jetësor, janë të angazhuara 24 orë në mënyrë mbetjet

të komunave përreth. E gjithë kjo nënkupton se bëhet fjalë për një mjedis që kërkon mirëmbajtje të vazhdueshme, jo vetëm nga institucionet përkatëse por edhe nga vetë qytetarët, nënvizoi Kasami.

SHP STRUGË

Aktivitete ekologjike

Më 28 maj 2025 me propozim të Këshillit ekzekutiv të shoqatës u organizua akcion për zbukurimin e rrethinës së shoqatës dhe klubit, me mbjellje lulesh. Në akcion u mbollën lloje të ndryshme të luleve zbukuruese. Kjo ngjarje u organizua në suazat e projektit "Eko Logik" me rekomandim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë që shoqatat anëtare të kyçen në aktivitetet për mbrojtjen e ambientit jetësor. Në kuadër të projektit "Aktivitete ekologjike të pensionistëve 2025" u mbollën lule dhe bimë shumëvjeçare. Në akcion morrën pjesë kryetari i SHP Strugë Mi-

llorad Trposki, nënkryetari Minir Mamudi dhe sekretari Jovan Poposki.

Aktivitetet kishin në strumbullar kujdesin për hijeshimin e ambientit jetësor në bashkëpunim me organet kompetente. Zotimi ynë për ambient të pastër dhe të shëndoshë jetësor nuk ndalet me kaq. Vazhdon me zbatimin e projekteve ekologjike, që do sjellin kushte më të mira për të gjithë banorët e Strugës - deklaroi Trposki. Akcione të tilla dhe të ngjajshme zbatohen edhe në shumë nëndegë të shoqatës në mjediset rurale.

Poashtu zhytësit nga rajoni në shumë lokalitete të Strugës në bregun e



Ohrit e pastrojnë pjesën e poshtme të liqenit nga çfarëso mbeturina të ngurta. Qëllimi i akcionit është mbrojtja e biodiversitetit, ngritja e vetëdijes së popullatës dhe ruajtja e bukurisë natyrore të Liqenit të Ohrit.

S. Kukuneshoski

Корисноста од маслиново масло

Маслиновото масло може да биде корисно за здравјето без оглед на вкупниот квалитет на исхраната. Едно истражување ги анализираше податоците од повеќе од 92 000 учесници во текот на 28 години. Учесниците секои четири години одговарале на прашања за нивните навики во исхраната и внесување на маслиновото масло. Тие кои внесувале повеќе од седум грама (околу половина лажичка) маслиново масло дневно имале 28% помал ризик од смртност од деменција во споредба со оние кои ретко или никогаш не го консумираше.

Меѓутоа, ова е опсервациско истражување кое може да идентификува поврзаности, но не може да утврди причинско-последични врски. Со други зборови, не е јасно дали маслиновото масло директно го намалува ризикот од смрт од деменција или постојат други фактори во животот.

Ова истражување ги проучуваше здравствените картони, записите за смртност, исхраната и прашалниците за учеството на консумирање храна за да се идентификуваат можни врски помеѓу внесот на специфична храна и ризикот од смрт поврзан со деменција.

Ова не е интервентно истражување во кое некои луѓе јаделе маслиново масло, а некои не, што е златен стандард за начинот на кој се спроведуваат клиничките испитувања на третманите.

Иако не можете да се потпрете на една лажичка маслиново масло за да го намалите ризикот од смрт поврзан со деменција, вклучувањето на ова масло во вашата исхрана може да донесе здравствени придобивки кои го поддржуваат когнитивното здравје.

Веќе долго време знаеме дека маслиновото масло и други извори на незаситени масти се важни за аспектите на кардиоваскуларното здравје, вклучувајќи намалување на нивото на холестерол, намалување на крвниот притисок и намалување на ризикот од срцеви болести.

Поврзаноста помеѓу здравјето на срцето и мозокот е добро воспоставена. Истражување објавено во Journal of the American Heart Association покажало дека луѓето со поголем ризик од срцеви болести имале полоша когнитивна функција во споредба со оние со понизок ризик, што сугерира дека тоа што е добро за срцето, исто така е добро и за мозокот.

Б. А.

Црно семе - Nigella sativa

Nigella sativa е мало црно семе кое потекнува од цветно растение од семејството Ranunculaceae. По потекло од југозападна Азија и Медитеранот, а сега расте низ Индија, Блискиот Исток и Европа.

Нигела сатива со векови се користи во хербалната медицина за лекување на одредени здравствени состојби, вклучувајќи астма, бронхитис и воспаление. Долго време се користи и како конзерванс за зачини и храна. Во изминатата деценија, американски и арапски научници од реномирани истражувачки институти започнаа, користејќи современи методи, да ја анализираат оваа неверојатна билка.

Претходните студии покажале дека црното семе не делува директно на одделни органи, туку делува на целото тело преку имунолошки систем и прочиствува преку дебелото црево, па придобивките се повеќекратни.

Со зголемен стрес, конзумирање на средства за уживање, недостаток на движење, еднострана или погрешна исхрана, го уништуваме нашиот имунолошки систем.

Современото имунолошко истражување потврдува дека редовната употреба на масло од црно семе има превентивно дејство против социјални болести како што се некои видови на рак, затнати артерии, ревматски заболувања, појава на катаракта на очите.

Незаситените полномасни киселини, кои се содржани во црното семе, се потребни како градежни блокови за ткивните хормони. Тие го стимулираат метаболизмот и варењето на храната. Покрај тоа, тие го регулираат холестеролот и овозможуваат здрав метаболизам. Значи, тие се од големо значење за кожата и косата.

Ефекти и делување - Црното семе е безопасно и ефикасно и може да го користи скоро секој. Неговите ефекти се постигнуваат со упорна употреба. Ако се користи правилно и со правилна доза, тоа нема да предизвика никаква иритација или несакани ефекти. Црното семе може да се користи во третманот на Diabetes Mellitus и дијабетес предизвикан од алергии, но се препорачува третманот да се

спроведува под надзор на лекар, бидејќи дериватите на црното семе го намалуваат нивото на шеќер во крвта. Употребата на овој лек не се препорачува за бремени жени, додека на децата им се препорачува да конзумираат половина од пропишаната доза. Исто така, пациентите со трансплантација на органи не треба да го користат маслото. Семето помага во спречување на астма, крвен притисок и одредени видови на рак. Се верува дека ова се должи на тимокинот, активна состојка во екстрактот од масло од Nigella sativa која има антиинфламаторни, анти-тусивни, антихипертензивни, антидијабетични, антибактериски и антиканцерогени својства.

Астма и алергии - Природната супстанција на маслото од црно семе има потенцијал да ги ублажи симптомите на астма со проширување на бронхиолите за да овозможи проток на воздух во белите дробови. Nigella sativa има влијание и врз алергискиот ринитис. При назална конгестија, течење и чешање на носот и кивање, Nigella sativa помага во намалување на симптомите.

Висок крвен притисок - Nigella sativa има антихипертензивни својства, кои помагаат во намалување на крвниот притисок.

Рак - Во некои студии за клетките на ракот на човечките гради, мочниот меур, грлото на матката, простатата и бубрезите кои откриле дека Nigella sativa има потенцијал во борбата против ракот. Истражувањата покажале дека тимокинот го инхибира размножувањето на клетките на ракот и во некои случаи, ги убива канцерогените клетки.

Други болести и тегоби - Некои студии сугерираат дека Nigella sativa може да има потенцијал во лекувањето на Алцхајмерова болест и висок холестерол. Други популарни намени вклучуваат: Воспаление, Кашлица, Дигестивни проблеми, Мигрена, Ревматичен артритис, Поленска треска, Подобрени ментални перформанси, Егзема, Чир на желудникот, Метаболичен синдром, Хепатит Ц, Контрацепција и др.

Ј. Милковски

Тироидна жлезда

Болестите на тироидната жлезда се едни од најзастапените на глобално ниво. Проблемите се застапени кај жените за разлика од мажите. Процентот е 9 заболени жени во однос на еден маж. Најчесто, болестите на тироидната жлезда се поврзуваат со недостиг на јод во почвата, но и во водата. Кај нас, тоа се надоместува преку јодирање на солта. Најчести проблеми што се појавуваат се јазолчиња на самата жлезда, прекумерно лачење на хормоните или забавување на работата на тироидната жлезда и лачење на помалку хормони.

Според Светската здравствена организација секој десетти човек на планетата боледува од некакво тироидно заболување. Глобално, ако се земе како бројка, тоа се повеќе од 750 милиони различно распределени во зависност од тоа за кое заболување станува збор. Македонија, за жал, не заостанува зад ова бројка. Во Македонија секој шести човек има проблем со тироидна жлезда.

Двете големи групи на заболувања коишто настануваат се хипертироидоза и хипотироидоза. Во ед-

ниот случај има зголемено лачење на хормони, во второто намалено. Функционалните проблеми се познати како Хашимотов тироидит, автоимуно заболување, кое може да оди во две насоки, и во хипер, и во хипо фаза. Трета група се морфолошките заболувања, појавата на јазолчиња на тироидна жлезда, или во народот позната како струма или гуша.

Кај хипертироидоза има забрзан метаболизам, односно изразеното слабеење, чести столици, тремор на раце, изразено препотување. Кај хипотирозите има зголемена телесна тежина, нередовната столица, опстипација. Се јавува бавна функција на срцето, намален ритам. И во двете состојби има опаѓање на косата, кршливост на ноктите. Што се однесува до јазлите, единствен симптом се пречки во грлото при голтање и јадење, односно дишење. Штом ќе се појават барем три од некои од наведените симптоми, матичните лекари, треба да ги упатат пациентите на ехографски преглед. Жените се повеќе подложни на проблеми со тироидна жлезда. Хормоните и емотивната страна се главни причини за

заболувањата.

Во светот, и во Македонија, се следи трендот на заболувања на тироидна жлезда кој се јавува уште со самото раѓање на бебињата. Од пред триесетина години, во секое родилиште се проверуваат тироидните хормони на секое живородено бебе без разлика дали е тоа приватна или државна болница. Секое бебе мора да биде проверено дали е родено со тироидна жлезда. Бидејќи ако го оставиме бебето недоиследено, веќе му ја пресудуваме судбината, односно се развива една форма на кретенизам, односно неможност нормално да живее тоа бебе. Доколку во првите 24 часа се дојде до такво сознание веднаш се соочува со супституција со тироидни хормони и бебето расте сосема нормално како и останатите бебиња кои се родени со тироидна жлезда. Може да се роди комплетно без тироидна жлезда, атиротично бебе, може да се роди со една половина, а да нема доволно хормони, или може нормално да се роди да е тука тироидната жлезда, меѓутоа да не е функционална. За жал годишно се раѓаат меѓу 11 и 14 деца. Ако во рок од 24 часа им се даде хормон тие се развиваат нормално.

М. Д.

Внимателно со микробранова печка

Микробрановата печка е незаменив помошник во современите кујни, благодарение на нејзината брзина и удобност. Лесно можете да ја користите за загревање на чај, млеко или храна од претходниот ден, но постојат одредени прехранбени производи кои никогаш не смеете да ги загревате во оваа печка. Некои од нив не само што може да предизвикаат опасни реакции, туку и да влијаат на вашето здравје. Во продолжение, ги наведуваме најчестите производи кои не се препорачуваат да се стават во микробранова печка.

Варени јајца – Експлозијата на

варено јајце во микробранова печка не е нешто што се случува често, но ризикот е голем. Јајцето може да експлодира, без разлика дали е излупено или не, поради брзото и нерамномерно загревање.

Сувомеснати производи и паштети – Месните преработки како сувомеснатите производи и паштетите не треба да се загреваат во микробранова, бидејќи процесот на загревање може да ја предизвика оксидацијата на холестеролот. Тоа го прави месото потенцијално многу поштетно за здравјето.

Ориз – Иако оризот е вкусен и хранлив, кога се чува на собна те-

мпература и се загрева повторно во микробранова печка, може да предизвика раст на бактерии, кои се опасни за здравјето. Заради ова, оризот треба да се загрева на класичен начин, а не во микробранова.

Пилешко месо – Пилешкото месо треба да се загрева со внимание. Ако е веќе варено на класичен начин, може да се загрее во микробранова печка, но не треба да се готви во неа. Пилешкото месо содржи салмонела, која може да остане во микробрановата печка ако не е доволно загреано.

Б. А.

Лебарки

Лебарките се меѓу најнепосакуваните домашни штетници, познати по нивната отпорност и способност за брзо размножување. Иако се достапни разни хемиски средства за нивно уништување, многумина претпочитаат да користат природни методи кои се побезбедни за луѓето и домашните миленици. Еден од најпопуларните рецепти е мешавина од сода бикарбона и шеќер, која може да послужи како ефикасна мамка.

Шеќерот ги привлекува лебарките, додека содата бикарбона реагира со нивниот дигестивен систем, што доведува до нивно елиминирање.

Борната киселина, измешана со брашно и шеќер, може да се формира во мали топчиња и да се постави на места каде што често се појавуваат лебарки. Оваа комбинација делува како отров за лебарките, но треба да се користи со претпазливост за да се чува подалеку од дофат на деца и домашни

миленици.

Маслото од нане, лимон или лаванда може да се измеша со вода и да се испрска на местата каде што се појавуваат лебарки. Овие мириси дејствуваат како природни заштитувачи кои, ги спречуваат лебарките да влезат во просторијата.

Покрај користењето природни лекови, важно е да го одржувате вашиот дом чист. Редовното чистење, особено на кујните и бањите, и запечатувањето на сите пукнатини и дупки низ кои можат да влезат лебарките, се клучни чекори во спречувањето на нивното појавување.

Ризик од болест

Во борбата против лебарките, комбинацијата од природни методи и одржувањето на хигиената може да биде ефикасна стратегија. Доколку се воспостави наезда, се препорачува консултација со професионална служба за контрола на штетници. Треба што поскоро да се ослободите од лебарките, бидејќи нивното присуство во вашиот дом може да доведе до разни зд-

равствени проблеми, од алергиски реакции до пренесување на опасни болести. Познато е дека лебарките пренесуваат бројни патогени микроорганизми. Тие можат да носат бактерии како што се салмонела, ешерихија коли, стафилокок и стрептокок на нивните тела и во нивниот измет, што може да предизвика сериозни гастроинтестинални инфекции. Тие исто така можат да бидат носители на вируси како што е полиовирусот, што дополнително го зголемува ризикот од инфекција. Луѓето чувствителни на алергии може да доживеат влошување на симптомите во присуство на лебарки. Нивниот измет, плунка и делови од телото содржат протеини кои можат да предизвикаат алергиски реакции и да ги влошат симптомите на астма, особено кај децата. Лебарките често лазат по храната и кујнските површини, оставајќи зад себе патогени микроорганизми. Јадењето контаминирана храна може да доведе до труење со храна и други здравствени проблеми.

Ј. Милковски

Правила за бистар мозокот

Психотерапевтката Наталија Бекхтерева, споделила научни, но едноставни совети за тоа како да го зачувате помнењето. Многу од луѓето забележуваат дека со годините помнењето повеќе не е „исто“. Но, тоа не е смртна пресуда. Бакхтерева е убедена дека мозокот може и треба да продолжи да се тренира секој ден. Еве што советува:

„Учете странски јазици, одете на изложби, читајте книги, гледајте филмови. Постојано обидувајте се да правите нешто ново. Навикнати сме да се потпираме на сопственото искуство, но често е потребно да гледате на светот со очи на почетник. Доколку одите до-

ма по една рута, сменете ја рутата. Доколку решавате проблем на еден начин, обидете се подоцна да го направите тоа на друг начин, со посложена опција. Исто така, еден од наједноставните и најефикасни начини е комуникацијата во живо. Многу е корисно да разговарате за денот навечер во семејниот круг, заради превенција од Алцхајмерова болест, анксиозни состојби, психосоматски тегоби. Целосната комуникација во семејниот круг може целосно да ја замени посетата на психотерапевт“.

М. Д.



ЗП ПРИЛЕП

Половина век песна и музика

Уште од 1975 година прилепските пензионери здружени во музички друштва се веселеле, музицирале, се дружеле и секако ги развеселувале другите со мелодичноста што ја твореле преку формирањето на културно-уметничкото друштво „Пензионер“ при ЗП Прилеп. Деновиве тие со концерт, со придружба на пејачи и од соседна Србија во Домот на културата „Марко Цепенков“ ја одбележаа својата педесетгодишнина од постоењето. Најпрво ги поздрави претседателот на Собранието на ЗП Прилеп, Димче Настоски кој им посака

Крушевска Република“ секаде добивале признанија, пофалници и благодарници. На концертот настапија исто така пензионерките од Здружението на жени од Прилеп „Преродба“. А, како гостин исто така со две интерпретации настапи младата прилепчанка Милена Јованоска.

Најмногу аплаузи добија гостите од Врњачка Бања, Хорот при КУД „Абрашевиќ“ за исполнување на хорски преработената песна „Елено ќерко“. Гостите имаа уште две други музички хорски исполнувања, а потоа нивната претставничка Катерина Аксентија-



уште многу, многу концерти и дружење.

Концертот го започнаа домаќините со песната „Прилепе граде мој“. КУД „Пензионер“ го има претставувано градот, пензионерското здружение и се разбира македонскиот традиционален народен мелос, не само во Македонија, ами и пошироко во Србија, Словенија на фестивалот за „Третата доба“. Тие имаат настапувано и на Илинденските денови во Битола, на музичките денови во Охрид, на манифестацијата „Десет дена

вик зборуваше за постоењето на нивното КУД „Абрашевиќ“. Таа им го честиташе јубилејот на прилепските пензионери здружени во КУД „Пензионер“ и додаде дека со песната, со другарувањето и музиката никогаш и ништо не може да не раздели. По ова домаќините на КУД „Пензионер“ имаа уште пет други исполненија, а на крајот сите учесници заедно ја исполнија „Македонско девојче“. По ова за сите учесници беше организирана заедничка средба при што им беа доделени благодарници.

К. Ристески

ЗП ШТИП

Грижа за здравјето на пензионерите

Во клубот на ЗП Штип на 27 мај 2025 година, се промовира скрининг програмата на Промедика и Систина офталмологија од Скопје, а д-р Невена Станковска и медицинската сестра Вања Ежаровска ги запознаа пензионерите со скрининг програмата која ја дава понудата за здравје на очите.

Претседателот на здружението Ристо Нетков, ги поздрави присутните пензионери кои во голем број беа запознати за бесплатното мерење на очен притисок и шеќер во крвта специјалисти во таа област.

Д-р Невена Станковска, ја нагласи потребата од постојан скрининг на шеќерот во крвта и очниот апарат кој е многу важен за добар вид и здрав живот и во пензионерските години. За резултатите таа изјави, дека очниот притисок се движи од 10–20 што се смета дека е во границиите на дозволеното кај оваа популација. Медицинската сестра Вања Ежаровска која мереше шеќер во крвта изјави дека, скоро сите имаат шеќер во нормални граници, земајќи го предвид времето после појадок.



Пензионерката Ленче Петрова рече, резултатите ми се во нормални граници и убави се ваквите бесплатни проверки за пензионерите, за да си ги откријат своите аномалии и навреме да се лекуваат. Јанче Варадинов изрази задоволство од организацијата на раководството, кое се грижи за здравјето на пензионерите во повеќе области. Добро е некогаш да бидат откриени и лекувани скринингите слабости на човекот, посебно кај оваа популација, затоа интересот кај пензионерите е голем. Покрај прегледот се водеше евиденција на лица кои сакаат да бидат под надзор на клиничкиот центар Систина.

Цвета Спасикова

Сите наши активности се во интерес на пензионерите кои живеат во градот Скопје



За претседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на град Скопје и на неговиот Извршен одбор бев избран во април 2023 година. Како што е познато целите и задачите произлегуваат од статутот СЗП на градот Скопје и тие се однесуваат на заштита и остварување на потребите и интересите на корисниците на пензија кои живеат во главниот град на Македонија. Меѓу другото овој Сојуз се ангажира пред надлежните органи во градот, за заштита и унапредување на правата на пензионерите од ЗПИО, за остварување на поквалитетна здравствена заштита, како и за координирање, збогатување и унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби, но и за други пензионерски активности во градот. Во 13 здруженија на пензионери во Скопје членуваат околу 95.000 старосни и семејни корисници на пензија, а има и незначителен број инвалидски пензионери. Собранието има 25 членови, од кои 7 се членови на Извршниот одбор.

За остварување на овие цели нашиот Сојуз континуирано соработува со Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. Здруженијата на пензионери од Скопје се најактивните меѓу 53 членки на СЗПМ. Имаме традиционална соработка која е за поздравување и од заемен интерес, а се настојува таа да се подобрува. Спецификите за пензионерско здружување во Скопје, од градски аспект се битни. Токму затоа СЗП на град Скопје постои неколку децении, а добрите традиции треба да продолжуваат и да се надградуваат. За решавање на проблемите на пензионерите од Скопје се налага потреба од соработка и со Министерството за социјална политика, демографија и млади, со Фондот на ПИОМ и Фондот за здравствено осигурување. Тесна соработка се остварува со локалната самоуправа на градот Скопје за што имаме потпишано долгорочна Спогодба во интерес на пензионерите во главниот град. Во рамките на тоа секоја година склучуваме договор со Градоначалникот на град Скопје за поддршка на планските и други активности. Финансиска поддршка од локалната самоуправа СЗП на град Скопје добива само за реализирани

активности со соодветно поднесување на документација на увид. По потреба и договор пензионерите од градот преку своите здруженија како и преку СЗПГ Скопје се вклучуваат и во разни градски акции од хуманитарен и еколошки карактер, за чиста животна средина, одржување зелени површини, засадување на млади садници и слично.

За официјализирање и збогатување на соработката, помошта и поддршката неодамна склучивме и Меморандум со Црвен крст на град Скопје, а во тек се договорите за потпишување на сличен меморандум со повеќе невладини организации кои функционираат како сојузи на ниво на главниот град. На редовната годишна седница на нашето собрание во април годинава, во пријатна атмосфера едногласно беше усвоен извештајот за работата на Сојузот на здруженија на пензионерите на град Скопје за 2024 година и Програмата за работа во 2025 година. Притоа се констатира дека сме работеле исправно, согласно законските прописи. Располагаме со скромни средства, но со домаќинско работење остваруваме забележителни резултати во интерес на пензионерите на градот и пошироко. Во чест на Денот на ослободувањето на главниот град минатата година со успех го организиравме 22. традиционален шаховски турнир на пензионерски шахисти во машка и женска конкуренција. Во Домот на АРМ домаќин беше Здружението на воени пензионери. Во просториите на Граѓанскиот Ресурсен Центар, со кој имаме одлична соработка, организиравме во покровителство на Шаховскиот сојуз на град Скопје, предногодишна шаховска симултанка, претходно со интернационалниот мајстор Димитар Илиевски, а минатата година со фиде мајсторот Љубомир Хаџи Манев. Настојуваме и овие симултанки да станат традиција.

Би набројал и некои активности кои СЗП на град Скопје ги остварува на полето на здравствената заштита на пензионерите во главниот град. Нашите активности на ова поле се многубројни и во крајна линија се совпаѓаат и надополнуваат со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Ова значи дека барањата на СЗПМ во целост ја имаат нашата поддршка, бидејќи целите ни се исти. Пензионерите во град Скопје заслужуваат поцелосна и поквалитетна здравствена заштита како и сите пензионери во нашата земја. Со цел да се подобри планирање, организирање и реализирање активности во насока на подобрување на здравствената заштита на пензионерите во главниот град формираме Комисија за здравство од познати и признати пензи-

онери волонтери на чело со м-р д-р Благој Механџиски. Организирани се голем број предавања во врска со здравјето кое има свои специфичности во големите градови.

За да биде нашата работа што поквалитетна соработуваме и разменуваме искуства со Сојузи на пензионери во државите во нашето опкружување и пошироко. Сојузи на здруженија на пензионерите има во речиси сите главни градови на државите во нашето опкружување бидејќи концентрацијата на пензионери тука е најголема и има свои специфики. Во минатите години СЗП на град Скопје оствари плодна соработка со Сојузите на пензионери на градовите Белград, Сараево, Љубљана, Тирана и Софија. Соработката донекаде замре во годините на пандемијата на Ковид 19. Извршниот одбор оцени дека треба оваа соработка да продолжи, поради размена на искуства за подобрување на стандардот на пензионерите и за здраво и активно стареење. Минатата година со претседателот на Градскиот сојуз на пензионерите на Љубљана Марјан Седмак потпишавме Меморандум за соработка, поддршка и помош.

Би кажал нешто за објектот во Катланово. Пред сè Собранието и Извршниот одбор на СЗПГ Скопје имаат многу јасен став и заклучок „Пензионерскиот дом“ во Катланово да не смее да се продава, туку само може да се издава под закуп. Меѓутоа, проблематично е што нашето претходно раководство, објектот го даде во закуп на 30 години. Таму веќе е адаптиран хотел и бања со термална вода „Еко Хотел Бања Света Недела“ во која пензионерите од скопските здруженија имаат право на користење со попуст. Со големи напори успеавме да извршиме откуп на градежното земјиштето под легализираниот објект на домот, со што е комплетиран Имотниот лист како доказ за право на сопственост.

На крајот би кажал нешто и за идни планови на СЗП на град Скопје. Според усвоената програма за работа во 2025 година ќе настојуваме да ја оствариме со цел да се подобри животниот стандард на пензионерите и нивната здравствена заштита. Планираме да ги анализираме и состојбите во пензионерските домови во главниот град и друго. Програмските задачи се значајни и остварливи, доколку се изнајдат редовни месечни извори на средства за да може СЗП на град Скопје уште подобро да ја извршува својата дејност. Потребна е сплотеност, а разните поделби разумно да се надминат во интерес на сите пензионери во градот.

Томислав Татабитовски,
претседател на СЗП на град Скопје

29-ти регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА, ЧЕТВРТИ РЕГИОН

Охридските пензионери најдобри

На 11 јуни 2025 година на спортските терени на СРЦ „Билјанини Извори“ и на стрелиштето „Бејбунар“ во Охрид, се одржаа 29. регионални пензионерски спортски натпревари од 4 регион во организација на СЗПМ на кои домаќин беше ЗП Охрид и Дебрца.

На натпреварите учествуваа здруженијата на пензионери од Кичево, Македонски Брод, Лабуништа, Струга, Дебар и Центар Жупа, Вевчани и домаќинот Охрид и Дебрца. Во спортската сала „Билјанини извори“ во Охрид започнаа 29-тите регионални спортски натпревари од 4 регион во рамките на СЗПМ на кои на почетокот се обрати Васил Маркоски, претседател на ЗП Охрид и Дебрца, Кирил Пецаков, градоначалник на Општина Охрид, Менка Темелковска, секретар на СЗПМ која и ги отвори спортските натпревари а присутен беше и Здравко Петковски, претседател на Комисија за



спорт при СЗПМ.

По сумирањето на спортските резултати од вкупно 22 дисциплини во машка и женска конкуренција први места освоија здруженијата на пензионери: Охрид и Дебрца 13,



Кичево 3, Струга 4, Вевчани 1 и Дебар и Центар Жупа 1.

Им беа доделени дипломи на спортистите, освојувачи на првите места, во сите спортски дисциплини и благодарници на сите здруженија од 4 регион за нивното учество на заедничкото дружење.

В. Ристеска

Поучни текстови

● Се чини дека сите усилби на современо-ниот човек се устремени, за тоа да може да го зачува времето. За тоа се создадени електричниот брч и ескалаторот: за тоа ле-таме на брзи авиони, за тоа се движиме со метро или по автопат. А времето станува се помалку! Така што, немаме време да читаме, да пишуваме долги писма, кои некогаш лу-ѓето еден на друг си ги пишувале; ни недос-тасува време да љубиме, да се дружиме, да одиме на гости, да уживаме во залезот на сонцето и неговиот изгрев, бесмислено да шетаме по полињата... Каде исчезнува вре-мето? Од каде тој цајнот кој се зголемува?! Ние го чуваме, а него го има се помалку! И човекот не успева да биде човек. Човекот не успева да се пројави себеси како човек – не успева да го оствари ниту заложеното во него од природата, ниту да ги реализира сво-ите способности, своите замисли, своите мечти.

Д. Гранин
● Држете го мозокот во чистота – тој е таа машина, која ја создава реалноста. И како

што се говори, вкусот кој го гради убавата храна. Ако вие од утро до вечер јадете ѓубре, не треба да се чудиме на мирисите со кои се обоени вашите светови? Држете го својот мозок во чистота, омивајте го одвреме–нав-реме. Знајте: сè во што вие верувате и на што се откликнувате емоционално, започнува незабележлива работа во вашиот живот и сè за што вие мислите, помалку или повеќе пе-риодично, порано или подоцна ќе излезе на површина.

В. Демчог
● Факт е дека, современиот човек има мо-шне изразена ниска самодисциплина во пре-делот на работната сфера. Кога тој не рабо-ти, сака да биде мрзлив, ништо да не прави или да се изразиме поубаво – „да одмора“. Самата таа желба за безделие во значите-лен степен се јавува како реакција на стро-гиот шаблон на животот. Поради тоа што, човекот се наоѓа во напрегнатост осум часа на ден, ја ползува својата енергија не за своите сопствени цели, не за свои потреби, туку во пропишан ритам, тој се бунтува и не-говиот бунт добива форма на детско претво-рување.

Е. Фром

● Ние мислиме, дека да се биде среќен – значи да се радуваш, а секогаш да бидеш среќен е да се радуваш секаде и на сè. Но, тоа е невозможно. За мене среќата не е само ра-дост, туку и душевен спокој и рамновесие на внатрешниот свет. Тоа не е место, па дури ни пат. Среќата е способност на поминување на патот, по кој одиш, не брзајќи, не успорувајќи намерно, не буткајќи никого и не дозволувајќи да бидеш бутнат, без други шанси во ранецот и не гушејќи ги своите чувства. Кога одиш со увереност, дека тој пат – е твој. Таквото дви-жење ќе те доведе тебе таму, кај што ти сле-дува да бидеш. Тоа и е среќа.

Х. Букај
● Возраста ништо не значи. Не нè прави возраста мудри. Дури и неискуството, како што кажуваат. Туку живоста на умот. Жив или мртов ум... Би требало да знаете што имам во вид. Во овој свет, а и во кој било друг – постојат само два вида луѓе: живи и мртви. За оние кои го развиваат својот ум, нема ни-што невозможно. За сите останати сè се прет-ставува невозможно, незамисливо и зал-удно.

Х. Милер
Подготвила М. Б.

Не ги правете овие грешки

Деновите преживувањето без клима–уред е речиси невозможно, а за да не останете без ладење поради честа грешка послушајте ги следните совети на мајс-торот за клима уреди.

Како сами да го исчистите клима-уредот
Можете сами да ги отворите и извадите филтрите. Секој треба да го прави ова секој месец. Ако видите дека филтрите не се многу валкани, доволно е да ги измиете со млаз топла вода. Нема потреба од детер-гент или какво било друго средство за перење. Оста-натите делови можете да ги избришете со влажна крпа, но само површно

Проветрувајте ја просторијата на секои два часа
Треба да се води сметка за потрошувачката на електрична енергија, но треба да запомните дека до-машните клима уреди не внесуваат свеж воздух од-надвор. Просторијата треба да се проветрува на секои два до три часа, за да се избегнат главоболки поради недостаток на кислород во просторијата. Ако имате главоболка, можеби клима уредот бил валкан или прозорецот бил предолго затворен.

Најдобро би било климата да работи постојано, а не да се вклучува и исклучува на секој час. **Б.А.**

Цитати од Антони Хопкинс

Го прашав мојот пријател, кој пречекорил преку 70–тата и се приближува кон 80–тата година, какви промени чувству-ва кај себе?

Еве што тој ми одговори:

- Ги засакав своите родители, браќата и сестрите, супру-гата, децата и другарите и сега почнав да се сакам и себе.
- Сфатив дека не сум „Атлант“. Светот не лежи на моите плеќи.
- Престанав да се ценкам со продавачите на овошје и зе-ленчук. Уште неколку пени нема да ме уништат мене, но тие можат да помогнат на сиромав човек да собере доволно пари да плати школување за ќерката.
- Оставам на келнерката повеќе бакшиш. Дополнителни-те пари ќе ѝ предизвикаат насмевка на лицето. Таа зарабо-тува за живот, многу поискрено отколку јас.
- Престанав да им кажувам на престарените луѓе, дека тие веќе многу пати раскажувале за некое свое сеќавање. Сеќавањето ги тера да поминат низ споредните улици на меморијата и повторно да го преживеат своето минато.
- Се научив да не ги исправам грешките на луѓето, дури и ако знам дека не се во право. Бремето, сите да ги направам совршени, не лежи на мене. Мирот е повреден од совршен-ството.
- Делаам комплименти слободно и даржливо. Комплиме-нтите го подигаат расположението не само на оној кој ги прима, туку и на мене. Мал совет на оние кои примаат ком-плименти, никогаш, НИКОГАШ, не го одбивајте комплимен-тот, само кажете едноставно: „Благодарам“.
- Се научив да не обрнувам внимание на тутканицата или дамката на облеката. Личноста говори посилено, отколку надворешноста.
- Си заминувам од луѓето, кои не ме ценат. Тие може да не ги знаат моите вредности, но јас ги знам.
- Се учам да не се сматувам од своите емоции. Моите емоции ме прават мене човек.
- Сфатив, дека е подобро да го отфрлам егото, отколку да ги растурам односите. Моето его ќе ме држи на страна, а јас не сакам да бидам никогаш сам.
- Се научив да го живеам секој ден, како да е последен. Оти и може да биде последен.
- Го правам она, што ме прави среќен. Ја носам одговор-носта за својата среќа и обврзан сум со неа самата. Среќата – тоа е избор. Можете да бидете среќни во кое било време, само решете да бидете!

Подготвила: Маја Белева

Хумор

Го застанала полиција Трпе и му се обраќа:
– Господине, возачка немате, прва помош немате, појас немате... Кажете што имате?
– Имам 50 евра.
– Па така кажете, човек треба со клешти да ви ги вади од џебот...
Трпана лута му се дере на Трпе:
– Ѓубре едно! Си спиел со сестра ми!
– Ама не е така, се збунив ве помешав...
– Па како успеа бе? Јас сум црнокоса а таа е русокоса?
– Ама презимето ви е исто.

Трет закон на физиката:
„Тело што застанало пред фрижидер, нема намера само да гледа“.

Трпе на телефон со брза пошта:
– Кога ќе ми ја донесете пратката?
– Помеѓу 9 и 16 часот. А вие на кој спрат бевте?
– Помеѓу 1 и 12 спрат...

Анкетар го прашува Цветко:
– Какво е вашето мислење за секс на работно место?
– Никакво. Прво јас сум оженет човек, а

како второ изборот е никаков...

– Извини, а каде работиш?
– Работам од дома...

Малиот Трпе решен му соопштува на татко си:
– Тато, решив! Ќе станам војник како тебе.
– Зошто така сине?
– Изгледа жените сакаат мажи во униформа.
– Синко слушај сега да ти објасни човек кој цел живот носи униформа: Тоа што носиме униформи за жените значи само дека сме научени да извршуваме наредби и да јадеме секаква храна без да се жалиме.

– Мора да те предупреду дека муж ми се враќа за 1 сат.
– Ама ја ништо не праву!!!
– Е б’ш за тој, а време си проваѓа...

Трпе му се жали на Цветко:
– Излегов со една на кафе и почна да нарачува: Кафе, Пица, Вино, Тирамису...
Па ја прашав:
– Што не ја зеде и сметката за струја да ти ја платам?

Малиот Трпе го прашува татко си:
– Тато, што се Европски фондови?
– Тоа се пари земени од сиромашните во богата држава кои се даваат на богатите во

сиромашна држава.

– Трпано, а зашто се ти свак д’н шминкаш?
– Па да биду убав!
– Па к’д ќе бидеш...?

Мажот има 3 главни животни функции:
1. Да го чува Семејството
2. Да ја брчи Татковината
3. Да дојаде, за да не се фрла...

Трпе оди на преглед за висок притисок.
– Не треба да јадеш месо.
– А шо да јадам?
– Па сливи, грозје, круши...
– Јас тоа го пијам, кажи шо да јадам?!

Женската го носи својот дечко дома на ручек за прв пат.
И дечкото му се обраќа на таткото на девојката:
– Јас сум во врска со вашата ќерка веќе 5 години.
– Е добро, и што сега, да не сакаш да ти дадам пензија?!

Во банка:
– За што земате кредит?
– Ќе возиме до Штип, на пастрмајлија...

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. Македонски музички педагог, проф. Коста (1919–1993); 17. Индустрија на моторни возила (крат.); 18. Град во Македонија; 19. 23 и 24. НАЈДОЛГИОТ ДЕН ВО ГОДИНАТА, ПРВИОТ ДЕН НА ЛЕТОТО; 20. Определена работа, задача и должност чиешто извршување обврзува некого (мн.); 21. ЕДНО ГОДИШНО ВРЕМЕ; 22. Место близу Токио (Јапонија); 25. Сениор (крат.); 26. Општина во Франција; 27. Автознак за Тетово; 28. Река во Србија и Бугарија (189 км); 29. Автознак за Германија; 30. Хемиски симбол за сулфур; 31. Поранешен турски политичар и државник, Исммет (1844–1973); 32. Автознак за Сплит; 33. Конструкција за работа под вода; 35. Казнено–поправите-лен дом (крат.); 36. Место во Словенија, близу Љубљана; 37. Мерка за чистота на златото; 38. Железничка компози-ција; 39. Воден ’рбетник; 40. Безбрачје; 41. Уред за споредување на тежини (мн.); 42. Село крај Скопје; 43. Превлака на Малајскиот полуостров; 44. Древен манастир во Црна Гора.

Вертикално: 1. Турбо–дизел инжекшн (крат.); 2. Европска река (812 км); 3. Пловење; 4. Автознак за Крагујевац; 5. Хемиски симбол за кислород; 6. Вид мелница на вода; 7. Американска филмска и телевизиска глумица Мимие (1942–2022); 8. Магистер (крат.); 9. Запад–југозапад (West-SouthWest) (крат.); 10. Техника на свирење на некои и нструмен-ти; 11. Знак за радиус; 12. Автознак за Израел; 13. Словенечки пејач, Ладо (1942); 14. Показно зборче; 15. Единица за мерење на сила; 17. Кратенка за англиското пристаниште Бостон; 18. Најголем морски цицач; 20. Листопадно дрво со јаткасти плодови; 21. Египетски политичар и маршал, Мохамед Абдул Хаким (1919–1967); 23. Автознак за Крапина; 24. Буква од абecedата; 25. Хемиски симбол за осмиум; 26. Длабока душевна болка; 27. Вид атмосферски талог; 28. Град во Египет; 29. Српски поет, есеист и книжевен критичар, Рајко (1945–2023); 31. Префикс со значење оган (грч.); 32. Езеро и град во Полска; 33. Јас (срп.); 34. Река во Германија; 36. Буква од старословенската азбука; 37. Хемиски симбол за иридиум; 38. Автознак за Вировитица; 40. Знак за дијаметар; 41. Согласка.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: Трков, ИМВ, Прилеп, ДОЛГОДНЕВИЦА, обврски, ЛЕТО, ИНО, сен, Авире, ТЕ, Тимок, Д,С, Инени, СТ, кесон, КПД, Винче, ајар, воз, рибд, челибат, ваги, Брзача, КРА, Острол.



ЗП КОЧАНИ

Хуманитарна поддршка

Комисијата при Активот на жени на Здружението на пензионери Кочани, вчера ја организираше хуманитарната активност за помош на семејствата на настраданите и повредените во пожарот во дискотеката „Пулс“ што се случи на 16 март, годинава. Покрај кочанските пензионерки, на настанот се приклучија и претставници на здруженијата од скопската Општина Центар, Гази Баба и Винаца. Со нескриени емоции и со надеж дека Кочани ќе закрепне од трагичниот настан, тие го искажаа заедништ-

на ЗП Кочани Јелица Зафирова.

– Тешко е да се биде дел од ваков хуманитарен настан, кога знаеме колкава штета остана по пожарот во „Пулс“, но ние како први соседни, сме тука да дадеме мал но значаен придонес за утеха на семејствата на настраданите. Учесствуваме со наши домашни специјалитети но и со скромна донација, – вели Павлина Ангеловска од ЗП Винаца.

– Воопшто не се двоумевме да дојдеме и да бидеме дел од хуманитарниот настан, бидејќи чувствуваме дека поддршката на граѓаните на Кочани и пошироко, им е потребна повеќе од било кога. Овие изминати месеци со голема болка ја преживуваме трагедијата, но и се молиме сите да најдеме сила и да придонесеме Кочани и Македонија да закрепнат, – вели Бранка Стојановска од ЗП Центар,

– Се случи нешто страшно, дај Боже никогаш да не се повторри. Граѓаните од Гази Баба, но и од целата држава, се со жителите на Кочани, со семејствата на оштетените, со верба дека заедно полесно ќе се надминат овие тешки моменти и дека животот повторно ќе се врати во овој убав град, – истакна Стојна Тодоровска.

Покрај конкретната парична помош од хуманитарниот настан, Извршниот одбор на ЗП Кочани издвои 250.000 денари помош, дваесетина дена по трагичниот настан, кои беа уплатени на сметката на Црвениот крст, за да бидат трансферирани до семејствата. Истовремено, ЗП Кочани ги откажа сите културно-забавни и спортски активности за цела 2025 година, во знак на сочувство со загинатите и повредените.

Л. Димитров

ЗП КУМАНОВО

Корисна работилница

Здружението на пензионери Куманово, беше домаќин на работилница за меѓугенерациско дружење и поврзување на генерации преку волонтирање, реализирано во рамки на проектот за рурална волонтерска младинска иницијатива, чиј организатор е младинската организација „Креатор“ од Куманово.

Во просториите на здружението се собраа млади и стари, се со единс-



твена цел да се создаде простор меѓу младите и постарите генерации, да се запознаат, да разменат искуства и заеднички да волонтираат. Младите имаа можност да учат од животното искуство на постарите, да се инспирираат од енергијата и нивни идеи. Преку друштвени игри, шахот, карти, табла,

домино и уште неколку интерактивни активности работилницата поттикна заемна почит, размена на знаења и силно чувство на заедништво. Како што истакна потпретседателот на ЗП Куманово, Стојан Арсовски вратите на здружението се ширум отворени за секаква соработка, а посебно за дружења помеѓу старите и младите. На лицата и на двете генерации можеа да се забележат насмевки и радосни моменти од играњето на друштвени игри и секој од учесниците посакуваше да биде подобар, да биде победник. Младите се двигател во општеството, потребни им се искуства од постарите, потенцира Арсовски и посака вакви неформални дружења во иднина да има повеќе, на разни теми со нови идеи. Од страна на организаторот креатор, по завршувањето на младите учесници им беа поделени сертификати за учество во програмата. **Ј. Тодоровска**

ЗП КУМАНОВО

7-ми Меѓународен и регионален фестивал на хорови

На 16 јуни 2025 година во организација на Комисијата за културно-уметнички самодејности при ЗП Куманово, се одржа фестивалот на хорови, кој остави длабок впечаток кај сите присутни, едно волшебно патување низ мелодиите, заедништво на културната слава на градот и пошироко.

Истиот покажа колку голема моќ има културата да ги поврзе луѓето и да ги расветли градовите. Нашиот град стана симбол на



сплотеност и мост меѓу луѓето. Сцената стана место каде празничната меѓу минатото и сегашноста се исполни со надеж, песна, пријателство.

Во мигот кога хорот на здружението на пензионери Куманово ја запееја прва нота, во воздухот се ширеше позитивна енергија и восхит. Ристо Бошков, претседател на ЗП Куманово ги поздрави сите учесници а во неговиот глас се чувствуваше гордост, не само за здружението и Куманово, туку за единство-



то од целиот регион.

Со зборовите на Станка Трајкова, Претседателка на СЗПМ, атмосферата стана опуштена. Таа во емотивниот говор, ја потенцираше вистинската улога на ваквите пензионерски организирања. Истакна, дека хорското пеење не е само музика, туку и мост помеѓу генерации, нишка што ги поврзува луѓето низ песна и радост.

Учесствуваа хоровите од здруженијата од Прилеп, Велес, Неготино, Битола, Штип, Радовиш и Конче, како и од соседната Република Србија, Лесковац и учителска „Лира“ од Ниш, симфонија на пријателство и разбирање.

По програмата имаше заедничка дружба со игра, смеа, добро расположение и споделување на искуства. Патувањето низ улиците на Куманово, како потсетување на патување низ историјата, проследен со аплауз од граѓаните. Градот го славеше овој ден.

М. Стојчева

Случајна меѓугенерациска средба

Се возиме со такси, брземе да стигаме на „Денови на меѓугенерациски соживот“, настан на кој сме покани да присуствуваме како делегација од Македонија. Додека се возиме разговараме со Даче околу темите на овој Меѓународен настан од исклучителна важност за пензионерите, за луѓето од третата доба. Изненадени забележуваме и двете деца младиот возач одвреме-навреме погледнува во ретровизорот. Очигледно е дека го следи и нашиот разговор. И пред да го прашаме зошто го прави тоа, го добивме одговорот:

– Почитувани дами, вие од Македонија ли сте? – Откако го слушна нашиот потврден одговор и ја искажа својата радост за оваа наша случајна меѓугенерациска средба, ни ја рас-

кажа својата приказна.

– И јас сум од Македонија. Се викам Дејан. Во Словенија дојдов пред десетина години. Тука и се оженив. Сопругата ми е Словенка. Работи во Словенечката опера и балет. Имаме син и ќеркичка која има осум години. И таа е музикална. Го наследила талентот од нејзината мајка. Песните што ги пее се на словенечки, но силно сакам да испее и настапи со песна на македонски јазик.

Убава ми е овде, но носталгијата секојдневно е присутна во мојот живот. Точна е изреката „дома си е дома“. Многу ми недостасува Македонија, мојата „Кисела Вода“ нашето сонце, нашата кујна и нашиот дух и пријателство. Со Македонија ме врзуваат многу спомени, роднини и

пријатели од детството и младоста. Се интересирам за сè што се случува таму, а секоја средба со нашинци ми носи посебна радост. – Си разговараме како да сме врници, а не делат децении години.

Нашиот новостекнат пријател нè однесе да го видиме стариот град Љубљана. Наредниот ден се договоривме во знак на меѓугенерациската солидарност да не одведе до аеродромот што со задоволство го прифативме.

Се разделивме задоволни од нашата меѓугенерациска случајна средба, а тој ни вети дека кога ќеркичката ќе сними песна на македонски јазик ќе ни ја испрати да ја слушнеме.

Станка Трајкова
Даница Петличкова

ЗП СТРУГА

Екскурзија со среќен завршеток

Здружението на пензионери од Струга, по одлука на Извршниот одбор изведе целодневна екскурзија во соседна Албанија, со членовите спортисти и членовите на пејачката група кои ќе учествуваат на овогодишните регионални и евентуално на републичките натпревари.

Во утринските часови, по пријатно време за прошетка,



започнаа со посета на музејот на води – Заливот на коските на Охридското Езеро, како и посета на манастирскиот комплекс Свети Наум, од македонска страна на Охридското Езеро.

Посетата на соседна Албанија започна со панорамска прошетка од двете страни на крајбрежјето на Езерото. Педесетината пензионери од ЗП Струга, од различни етнички заедници – предводени од потпретседателот Ми-

нир Мамуди, преку граничниот премин Свети Наум се упатија кон првата дестинација: Тушемиште – Поградец.

По убавата прошетка на градот Поградец со посета на богатиот пазар, пензионерите имаа можност да купат повеќе работи, како и сувенири за спомен. Но, додека се шетаа низ центарот на градот се случи еден немил настан: еден од пензионерите го загуби паричникот, со пари и лични документи, и неколку банкарски картички заедно со пиновите. Иако нерасположени заради настанот, пензионерите го продолжија патот за дружба во ресторанот „Кукец“ на самиот брег на Езерото. Меѓу екскурзијантите беше и оркестарот кој ја придружуваше пејачката група, па во ресторанот ја одржаа и редовната проба.

На општо задоволство по некое време во ресторанот се појави млад средношколец од Поградец, кој го нашол паричникот од струшкиот пензионер и го донесе во ресторанот. Тоа беше големо изненадување на сите. Соственикот на паричникот го награди чесниот наоѓач, а присутните пензионери го наградија со силен аплауз, дружба стана уште повесела.

С. Кукунешоски

ЗП ВЕЛЕС

Здружение за пример

Здружението на пензионери – Велес меѓу првите во Македонија покажа како се штити и брани еколошки човековата средина. Посебно во зимските денови кога за затоплување на живеалиштата се користеа огревни дрва, мазут и други горива кои ја загадуваа околината во која живеат нивните сожителите.

Пред две години централното греење, кое користеше мазут, беше заменето со инвертерско греење, а од март 2025 година прво или меѓу првите здруженија инсталираа фотоволтаична централа од 12 киловати за производство на електри-



чна енергија која се користи за затоплување со помош на инвертери. Од овој начин на затоплување Здружението има двојна корист – еветно добивање на енергија (користење на Сонцето преку соларните колектори кои се инсталирани на покривот на зградата и еколошки чиста средина.

Вложените финансиски средства

ќе се вратат за 10 до 12 месеци.

Инвеститорот има договор со изведувачот да ги подготви сите административни подготовки со другите субјекти – ЕВН, Општината Велес и гаранција за функционирањето на фотоволтаиците.

– На радост на раководството на ЗП Велес, на неговите членови и на граѓаните на Велес, оваа фотоволтаична инсталација профункционира многу брзо за само две седмици и сега нема повеќе чад и загадувачки супстанции, ни рече претседателот Веле Алексоски и додаде: „Во декември, јануари и февруари плаќавме по 3.800 денари, а во месец март само 12.000 денари за електрична енергија. Значи, ја искористивме сончевата енергија – Бесплатно!“.

Нада Алексоска