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

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 14.15 ЧАСОТ НА МТВ 1 ПО ЕМИТУВАЊЕ НА ВЕСТИТЕ. ЕКИПАТА МЕСЕЧНО ПОДГОТВУВА 2 ПРЕМИЕРНИ ИЗДАНИЈА, А ПО ЕМИТУВАЊЕТО НА ПРЕМИЕРАТА, СЛЕДНАТА САБОТА ВО ИСТИОТ ТЕРМИН СЕ ЕМИТУВА РЕПРИЗНОТО ИЗДАНИЕ ЕМИСИИТЕ ДОПОЛНИТЕЛНО СЕ РЕПРИЗИРААТ ВО ДРУГИ ТЕРМИНИ, НА МТВ 1 И НА САТЕЛИТСКАТА ПРОГРАМА ТЕРМИНОТ НА ЕМИТУВАЊЕ НА ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ МЕНУВА И НЕ Е ПОСТОЈАН ОД ПРОГРАМСКИ ПРИЧИНИ НА МТВ

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

27 февруари 2026 година
број 208

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

80 години

пензионерско организирање во Македонија

ОДГОВОР
од Министерството за здравство во врска со барањето за зголемување на лимитот на пензијата до 25.000,00 денари за ослободување на пензионерите од наплата на учество (партиципација)

➡ стр. 13

На 19 февруари 2026 се одржа традиционалната манифестација „Блакцето на баба“ на која домаќин беше ЗП Велес

➡ стр. 16

Од 1 јануари 2026 година, пензионерите можат да бидат работно ангажирани без да им биде ускратена пензијата

Осврт на Станка Трајкова, Претседател на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, за Законот за работно ангажирање на лица

➡ стр. 3

Предлози од СЗПМ до Работната група за подготвување измени и дополнувања на Законот за здруженија и фондации при Министерството за правда

➡ стр. 3

Интервју со Никица Кусиникова, претседател на Советот за соработка меѓу Владата и граѓанското општество

Соработка има иако секогаш може да биде подобро

➡ стр. 5

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИСТА УСЛУГА, РАЗЛИЧНИ БАНКАРСКИ ПРОВИЗИИ стр. 2
РЕАКЦИЈА НА КОЛУМНАТА „ПЕНЗИОНЕРИТЕ ГО КРЕНАА ГЛАСОТ - ДАЛИ ИНСТИТУЦИИТЕ ЌЕ ГО СЛУШНАТ“ стр. 4
ПЕНЗИОНЕРИТЕ НАОЃААТ СВОЈ ПАТ НИЗ ХАОСОТ ОД ИНФОРМАЦИИ стр. 7
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 8 и 9
ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ДЕМИР КАПИЈА стр. 10
ПРОСЛАВИ И ПРАЗНУВАЊА стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ПАЦИЕНТИТЕ ЕЛЕКТРОНСКИ ЌЕ ЈА ГЛЕДААТ ЛИСТАТА НА ЧЕКАЊЕ ЗА ХИРУРШКИ ОПЕРАЦИИ стр. 13
МОЗАИК стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

19 март 2026 - Прилог за пензионери во „Коха“

27 март 2026 „Пензионер плус“

СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СЗПМ

Ќе бидат донесени значајни одлуки за работа

На 27.2.2026 година, Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ќеја одржи 32–та седница, на која ќе бидат донесени повеќе значајни одлуки за работата на Сојузот во наредниот период.

На седницата ќе бидат разгледани и донесени неколку измени и дополнувања на Правилникот за спортските игри на пензионерите, предложени од Комисијата за спорт и рекреација на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Измените и дополнувањата се дефинирани на седницата на комисијата одржана на 22.2.2025 година. Предложените измени и дополнувања се врз база на мислење и предлози од здруженијата на пензионерите и за секоја измена и дополнување има кратко образложение. Според Правилникот ќе бидат предложени за усвојување следните измени и дополнувања:

Со членот 1 на Предлог-одлуката се предлага дасе извршат следните интервенции:

Во дисциплината „Гаѓање со воздушна пушка“ во член 22 став 5, се предлага метите да се поставуваат на висина од 140 см, а во ставот на истиот член зборот „пет“ да се замени со „две“. Во ставот 13 каде што е уредено времето на гаѓање, се предлага тоа да изнесува 15 минути наместо досегашните 20 минути.

Со членот 2 во Предлог-одлуката се предлага во регулативата за спортската дисциплина „Пикадо“ во членот 23, пикадото да се поставува на 2,50 метри од линијата за фрлање, наместо досегашните 3 метри. Со овој предлог за измени и дополнување на Правилникот за спорт се укинува дисциплината „Тегнење на јаже“ и истата се заменува со нова дисциплина „ОРИЕНТАЦИЈА НА ФРЛАЊЕ НА ОБРАЧИ НА ЧУН“, а во членот 25 се вградува регулатива соодветна на новата дисциплина со која се предлага дисциплината „Ориентација на фрлање на обрачи на чун“ да се одржува во машка и женска конкуренција, со можност здруженијата да настапуваат со 47 натпреварувачи.

Предлогот да се изостави од натпреварите дисциплината „Тегнење на јаже“ е од повеќе причини, пред сè од здравствени, авоедно изаради досегашните проблеми кои се присутни со практикување на оваа дисциплина, како и непостоење на соодветни терени и апстинирање на поголем број здруженија на пензионери кои немаат учесници за овој вид спортска дисциплина.

Со членот 4 во Предлог-одлуката во член 27 став 2, се предлага натпреварувачите да се натпреваруваат во една категорија под услов да не се помлади од 50 години. Со оваа регулатива се решава прашањето околу возраста, односно да може да се вклучува и повозрасна категорија на пензионери–спортисти.

На седницата ќе биде избрани Организационен одбор за спроведување на програмата за одбележување на Осумдесет години од пензионерското организирање во Македонија, како и средства за таа намена. Одбележувањето на овој голем и значаен јубилеј за пензионерите во нашата земја треба да биде достоинствено и свечено, бидејќи ова е одбележување на 80–годишно постоење на асоцијација која се грижи за правата на пензионерите, нивното солидарно дејствување и нивниот културен и спортски живот. Одбележувањето да биде реализирано со повеќе активности во Сојузот и во здруженијата на пензионери, членки на СЗПМ.

На седницата на 27.2.2026 година ќе бидат предложени на усвојување Одлука за определување на Организационен одбор за спроведување на регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри, 2026 година, Одлука за определување на здруженијата на пензионери за домаќини на регионалните ревии на песни, музика и игри во 2026 година, и определување на средства на домаќините за одржување на ревиите. Како и секоја година и во оваа 2026, ќе биде одреден и селектор на ревиите.

На 32–та седница на Извршниот одбор на СЗПМ ќе биде донесена и Одлука за ангажирање на лице за извршување на сметководствени работи, утврдување на членството по здруженија на пензионери и дозначување на членарината.

СЗПМ

Иста услуга, различни банкарски провизии: Онлајн банкарство од 0 до 70 денари

Во интернет банкарството се забележува флексибилност во ценовната политика. **Дел од банките нудат целосно бесплатно** користење, додека **кај други** месечниот надомест најчесто се движи **меѓу 15 и 40 денари**. **Највисоката провизија** за онлајн користење услуги поврзани со платежна сметка е **70 денари.**

Постојат и модели со различни пакети – основен пристап без надомест и напредни услуги со дополнителна провизија. Кај некои банки надоместот зависи од тоа дали клиентот користи и други дигитални услуги. Овој сегмент покажува тенденција на постепено поевтинување или бесплатни опции, како дел од стратегијата за дигитализација и намалување на трошоците во филијалите и експозитурите.

Од достапните податоци во базата на Народната банка, кои им се на располагање на граѓаните, се гледа дека од 12 банки, **три не ги наплаќаат овие услуги: НЛБ банка, ПроКредит банка и УНИ банка.**

Од останатите, **најниската тарифа од 15 денари** е наменета за клиентите на **Комерцијална банка**. Во **Алта банка** тарифата е **20 денари** за онлајн услугите поврзани со платежната сметка, но само **доколку истовремено се користи Банк2Го**, а ако не, тогаш провизијата е 40 денари.

По 30 денари чинат интернет услугите во **Капитал банка** и во **Силк Роуд банка**. И ТТК банка ја применува таа тарифа, но надоместот зависи од тоа дали е направен пристап во тековниот месец.

Цената од **35 денари** е застапена кај **Шпаркасе банка** и **Стопанска банка Скопје** (без дигитален паричник). Со тоа што првата наплаќа **20 денари за инфо пристап**, а втората – **50 денари со дигитален паричник**.

Во **Халк банка** за увие услуги се утврдени **40 денари**, а највисока е цената од **70 денари** што ја пресметува **Централна кооперативна банка**.

ОНЛАЈН КОРИСТЕЊЕ УСЛУГИ ПОВРЗАНИ СО ПЛАТЕЖНА СМЕТКА

Банка	Месечен надомест
НЛБ БАНКА	Мини клик - без надоместок; Макси клик - без надоместок
ПРОКРЕДИТ БАНКА	Без надоместок
УНИ БАНКА	Без надоместок
КОМЕРЦИЈАЛНА БАНКА	15 МКД
АЛТА БАНКА	20 МКД (доколку истовремено се користи Банк2Го), 40 МКД (доколку истовремено не се користи Банк2Го)
КАПИТАЛ БАНКА	30 МКД
СИЛК РОУД БАНКА	30 МКД
ТТК БАНКА	Без надоместок без направен пристап во тековниот месец; 30 МКД за направен пристап во тековниот месец преку интернет (ТТК E-Bank) и/или мобилна апликација (ТТК M-Bank)
ШПАРКАСЕ БАНКА	35 МКД; 20 МКД за инфо пристап
СТОПАНСКА БАНКА СКОПЈЕ	без дигитален паричник:35 МКД; со дигитален паричник:50 МКД
ХАЛК БАНКА	40 МКД
ЦЕНТРАЛНА КООПЕРАТИВНА БАНКА	70 МКД

Извор: Народна банка www.pari.com.mk

Иста услуга, различни банкарски провизии: од 25 до 199 денари за одржување сметка

Надоместоците за одржување на платежна сметка кај банките во земјава се движат во широк распон, зависно од видот на клиентот и обемот на трансакции. Дел од банките имаат **фиксна месечна провизија**, која се движи **од 40 до 60 денари**, додека кај некои **износот зависи од месечниот промет или од статусот на клиентот** – дали е редовен, пензионер или користи пакет–услуги. Кај одредени банки постојат и повисоки надоместоци за специфични типови сметки или за клиенти со поголем обем на трансакции.

Разликите покажуваат дека пазарот не е целосно унифициран и дека изборот на банка може да има директно влијание врз месечниот трошок на банкарската клиентела. **Граѓаните, пак, ја имаат можноста за споредба на трошоците и на избор.** Сите податоци на едно место ги обезбеди Народната банка. Од информациите кои банките редовно ги ажурираат, може да се согледаат разликите во висината на предвидените провизии и надоместоци без да се оди по шалтери.

Податоците за месечното одржување на платежните сметки упатуваат на **осумкратни разлики во банкарските провизии. Најниски цени** за своите услуги наплаќаат најголемата и најстарата банка – **Комерцијална и Стопанска Скопје**, кои се движат **од 25 до 40 денари**. Највисок е надоместокот во УНИ банка, фиксни 199 денари.

(Податоците се од Народна банка на РСМ)

ОДРЖУВАЊЕ НА ПЛАТЕЖНА СМЕТКА

Банка	Месечен надомест
КОМЕРЦИЈАЛНА БАНКА	Промет во денари: мин. 25 МКД - макс. 40 МКД; Промет во девизи: без надоместок
СТОПАНСКА БАНКА СКОПЈЕ	За редовни клиенти: мин. 30 МКД - макс. 40 МКД; за клиенти пензионери: мин. 20 МКД - макс. 30 МКД
ХАЛК БАНКА	40 МКД
АЛТА БАНКА	40 МКД
ШПАРКАСЕ БАНКА	45 МКД; 30 МКД за пензионери за платежни сметки во денари и 50 МКД за платежни сметки во валута различна од денари
КАПИТАЛ БАНКА	50 МКД
СИЛК РОУД БАНКА	50 МКД
ПРОКРЕДИТ БАНКА	60 МКД
ТТК БАНКА	60 МКД
ЦЕНТРАЛНА КООПЕРАТИВНА БАНКА	Долговен промет до 100.000 МКД: 70 МКД; долговен промет над 100.001 МКД: 80 МКД
НЛБ БАНКА	Промет во денари: до 100 МКД - без надоместок; над 100 МКД - 45 МКД; Промет во девизи (противвредност во валута): до 100 МКД - без надоместок; над 100 МКД - 45 МКД
УНИ БАНКА	199 МКД

Извор: Народна банка www.pari.com.mk

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

БРОЈ/NUMER - 03-02/23
ДАТУМ/DATE - 05.02.2026

ДО
ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНЕРИ

Предмет: Известување - Солидарен фонд

Почитуван претседател,

Во врска со најновите гласини, како и телефонски јавувања од корисници на пензија дека пензиите се намалени за 10 денари, Ве известуваме дека нема никакво намалување на висината, туку за 10 денари се зголеми износот кој од пензијата се издвојува за солидарен фонд–посмртна помош.

Имено, согласно член 4 од Правилникот за работа на Одборот на Регистрираната организација за Солидарен фонд–посмртна помош и членарина, Одборот на седницата одржана на 18.12.2025 година донесе Одлука за времено определување на висината на задршката за солидарен фонд – посмртна помош, која за периодот од 1 јануари до 30 јуни 2026 година изнесува 150 денари.

Истовремено, со член 3 од истата одлука висината на исплатата за посмртна помош што се исплатува на членовите на семејствата на починат пензионер, се зголемува и од 1 јануари до 30 јуни 2026 година изнесува 40.000 денари за починат пензионер.

Со оваа одлука средствата кои се издвојуваат при исплата на пензиите за Солидарен фонд–посмртна помош и членарина на месечно ниво, по корисник се зголемуваат за само 10 денари, што од една страна е минимален износ на покачување, а од друга страна се постигнува оптимален износ на покачување на висината на посмртна помош што се исплатува на членовите на семејствата на починати пензионери од 35.000 на 40.000 денари, односно покачување од 5.000 денари.

Почитуван претседател, Ве молиме да преземете мерки за точно информирање на пензионерите од вашето здружение за содржината на овој допис.

Со почит,

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Претседател,
Станка Трајкова

П Р Е Г Л Е Д
на одржување на ревиите на песни, музика и игри за 2026

Ре-гион	ЗП учесници во Ревијата по региони	Домаќин и датум
1.	ЗП: Виница, Кочани, Македонска Каменица, Делчево, Берово и Пехчево	**ЗП Виница** 20 мај
2.	ЗП: Карпош, Ѓорче Петров, Тетово, Шуто Оризари, Бутел и Тафталиџе	**ЗП Тафталиџе** 7 мај
3.	ЗП: Кисела Вода, Воени пензионери, Гази Баба, Сарај, ОВР на РМ и Илинден	**ЗП Воени пензионери** 15 мај
4.	ЗП: Куманово, Крива Паланка, Чаир, Кратово, Центар – Скопје и Солидарност – Аеродром	**ЗП Центар** 30 април
5.	ЗП: Пробиштип, Штип, Свети Николе, Злетово, Струмица, Радовиш и Конче, Ново Село и Лозово	**ЗП Пробиштип** 14 мај
6.	ЗП: Гевгелија, Велес, Неготино, Кавадарци, Богданци, Валандово, Демир Капија и Дојран	**ЗП Демир Капија** 23 април
7.	ЗП: Демир Хисар, Битола, Прилеп, Ресен и Крушево	**ЗП Прилеп** 16 април
8.	ЗП: Охрид и Дебрца, Гостивар, Кичево, М. Брод, Вевчани, Струга, Дебар, Центар Жупа и Лабуништа	**ЗП Вевчани** 19 мај

Закон за работно ангажирање на лица

1. Законот за работно ангажирање на лица е објавен во Службен весник на РСМ број 269, а стапи во сила од 1 јануари 2026 година. За овој закон се интересираа корисниците на пензија бидејќи се најавуваше дека со нивно работно ангажирање нема да се врши запирање на исплатата на пензијата.

Истовремено, со донесувањето на овој закон се извршија паралелни измени и дополнување на **Законот за пензиското и инвалидското осигурување заради меѓусебната поврзаност во имплементација на Законот за работно ангажирање на лица како и во Законот за вработување и осигурување во случај на невработеност како и Законот за изменување и дополнување на Законот за придонеси од задолжително социјално осигурување.**

Со членот 1 на Законот за работно ангажирање на лица е утврден предметот на уредување, условите за работното ангажирање на лице на работи со привремена или сезонска природа, права и обврски на ангажираното лице и работодавачот, постапката на пријавување, плаќањето на данок од личен доход**, придонесот за пензиско и инвалидско осигурување, дополнителен придонес за здравствено осигурување во случај на повреда на работа и професионално заболување.**

Целта на овој закон за работно ангажирање на **лицата е задоволување на потребата кај работодавачите за работна сила и формализирање на неформалната работа (член 2).**

Значајно е да се истакне дека работното ангажирање е од повремена или сезонска природа во одредени дејности и не претставува работен однос согласно со Законот за работните односи.

Според одредбите на членот 5 работодавачот може да ангажира лице за вршење определен вид на работи од повремена или сезонска природа во дејности од земјоделство, шумарство, рибарство; во објекти за сместување и сервисни дејности за храна и дејности на домаќинство, како работодавач. Во сите споменати области каде што може да се ангажираат лица поблиску и конкретно е наведен и видот на работата**. За пензионерите е битно дека во секторот Домаќинство овие ангажирани лица може да се ангажираат и за чување стари лица и за чистење.**

Работодавач кој ќе има потреба од работно ангажирање лица може да биде правно и физичко лице, а не може да биде приватна агенција за вработување односно таа не може да посредува при вработување.

Во членот 9 од Законот за работно ангажирање е утврдено дека работно ангажирано лице може да биде: лице кое не е во работен однос, вработено лице, самовработено лице, лица помлади од 18 години кои согласно со општите прописи од работните односи ги исполнуваат условите да засноват работен однос, студент**, корисник на семејна и старосна пензија со исклучок на корисник на семејна пензија по основ на неспособност за самостоен живот.**

Пријавување и одјавување на лицата работно ангажирани се одвива преку Агенцијата за вработување на Северна Македонија, а ангажирањето може да трае најмногу 120 дена или најмногу 180 дена во зависност во која област се одвива вработувањето. Исто така, лицето може да биде ангажирано кај повеќе работодавачи, но не повеќе од 12 часа во текот на денот како и фактот дека лицето кое пред 12 месеци било во работен однос кај работодавачот не може да биде работно ангажирано. Овој работодавач може работно да ангажира вакво лице само ако работниот однос му престанал поради исполнување на условите за старосна и семејна пензија.

Со Законот за работно ангажирање утврдени се соодветни права и обврски односно лицето може да работи најмногу 12 часа на ден, односно најмногу 48 часа неделно со право на паузи, дневен и неделен одмор, да биде запознаено за условите за работа, за ризиците поврзани со работниот ангажман. Ангажираното лице има право на надоместок за извршениот работен ангажман, придонес за пензиското и инвалидското осигурување, дополнителен придонес за здравствено осигурување, да биде известено за прекинот на ангажирањето, третман без дискриминација и насилство. Покрај правата, работното лице има и должности, а тоа е пред сè, совесно ангажирање и секако почитување на работното време и давање информација 12 часа претходно дека го откажува работното ангажирање.

Значајно е да се даде информација дека работодавачот е должен да го пријави лицето во Агенцијата за вработување, да му исплати паричен надоместок за работниот ангажман, за секој час на работно ангажирање кој не може да биде понизок од минималниот основен нето–паричен надоместок кој се пресметува од минималната плата и го утврдува министерот за економија и труд, а потоа се објавува во Службен весник на РСМ.

Значајна околност за пензионерите и корисник на право на социјална сигурност е што со работното ангажирање не се губи веќе стекнатото право. Интересна е регулативата дека според член 21 работодавачот е должен до 10 часот да го пријави лицето, ако лицето работи претпладне, а ако лицето работи попладне обврската за пријавување е до 22 часот.

За реализацијата на овој закон утврдена е обврска за размена на податоци и тоа меѓу Министерство за економија и труд, Министерство за образование и наука, Министерство за финансии – Управа за јавни приходи Фонд на ПИОМ, Фондот за здравствено осигурување и Инспекторатот за труд надлежен за спроведување на законските надлежности. Во овој контекст работодавачот има обврска да води целосна евиденција пропишана со закон, а законодавецот утврдил дека пријавување и надградба на системот на УЈП ќе се воспостави до 1 јануари 2026 година, кои законски нормативи се содржани во одредбите за надзор и контрола.

2. Во Законот за изменување и дополнување на Законот за вработување и осигурување во случај на невработеност (Сл. весник на РСМ број 269 од 31 декември 2025 година), е утврдено дека работно ангажираното лице не го губи статусот на невработено лице ниту се брише од евиденцијата. Со членот 2 на овој закон лицето работно ангажирано не го губи и правото на паричен надоместок што е многу значајно за невработените лица.

3. Со Законот за измени и дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување работно ангажирани лица за вршење на работи од привремена или сезонска природа се утврдуваат во кругот на осигуреници (член 11 став 15).

Најбитна информација за пензионерите е дека со овие измени во членот 9 (постојниот член 148) на работно ангажираните лица не се запира исплатата на пензијата.

4. Со членот од Законот за изменување и дополнување на Законот за придонеси од задолжително социјално осигурување број 267 објавен во Сл. весник на РСМ од 30.12.2025 година со кој износот на придонесот е 1/30 од висината на најниската основица за пресметка и уплата на придонесот, за секој ден на работно ангажирање, независно од договорениот паричен надоместок и од часовите за кои лицето е ангажирано. Со членот 6 е утврдено придонесот за здравствено осигурување наместо 13% да изнесува 11,8%.

На крајот во врска со овој закон за работно ангажирање ќе се согледа интересот за работно ангажирање на пензионерите во областите каде што можат работно да бидат ангажирани и по тој основ да си го подобрат својот материјален статус.

Овој нов Закон за работно ангажирање го поддржаа еден дел од пензионерите, но останатиот дел останува на предлозите да се создаде правен основ да можат пензионерите да засноват работен однос без да им се запира исплатата на пензијата или да им се исплатува дел од пензијата, по примерот на земјите од нашето опкружување.

Натамошни размислувања одат во насока, пензионерите што работат по договор за дело за нив работодавачот покрај персонален данок да плаќа и повластен придонес за пензиско и инвалидско осигурување, односно помалку од сегашниот придонес од 18,8%. Се смета дека така ќе се постигнат две цели и тоа: подобар материјален статус на пензионерите и несомнено дека ќе има и „полнење" на пензиската каса.

Станка Трајкова
Претседателка на СЗПМ

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

БРОЈ/NUMBER - 0302/3
ДАТУМ/DATE - 14.01.2026

ДО
МИНИСТЕРСТВО ЗА ПРАВДА

ПРЕДМЕТ: Предлози за измена и дополнување на Законот за здруженија и фондации

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија е граѓанска организација со стекнат статус од јавен интерес, во кој се здружени 53 здруженија на пензионери членки на Сојузот, со над 290.000 пензионери на ниво на држава.

Имајки ги предвид специфичностите во одвивањето на пензионерското организиање преку здруженија на пензионери и сојузите, а со цел овие граѓански организации да можат самостојно да обезбедуваат средства за остварување на пензионерскиот активизам, се предлагаат измени и дополнувања на Законот за здруженија и фондации, разгледани и предложени од Правно–Економскиот форум на Извршниот одбор на Сојузот и тоа:

1. Во Законот за здруженија и фондации („Сл весник на РМ" бр 52/2010,135/2011 и 55/2016) по членот 5 се додава нов член 5–а кој гласи:

Здруженија на пензионери се здружуваат во следните сојузи

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија во кој членуваат здруженија на корисници на старосна, семејна и инвалидска пензија.

Сојуз на здруженија на трудови инвалиди и корисници на инвалидска пензијаво кој членуваат корисници на инвалидска пензија.

Национален сојуз на инвалиди на трудот на Република Северна Македонија во кој покрај инвалидни лица може да членуваат и корисници на инвалидска пензија.

Постапката, начинот и условите за здружување во сојузи, финансирањето и сопственоста како и начинот на работата на Сојузите утврдени на овој член поблиску се уредуваат со статутите на сојузите.

Досегашните членови на пензионери од Сојузот на здруженија на инвалидски пензионери на Македонија, можат по сопстве избор да се здружат во Сојуз на здруженија на трудови инвалиди и корисници на инвалидска пензија и Национален сојуз на инвалиди на трудот на Република Северна Македонија, во рок од 6 месеци по стапување во сила на овој закон.

2. Во членот 15 по ставот 3 се додаваат 2 нови става кои гласаат:

На подрачието на една општина се организира само едно здружение на корисници на старосна, семејна и инвалидска пензија, која има најмалку 2.000 члена.

Паралелно здружение во една општина со иста дејност не се регистрира во Централниот регистер.

3. Во членот 62 по ставот 1 зборот „организации" точката се брише и се заменува со запирка и се ставаат зборовите „освен здруженија на пензионери на старосна, инвалидска и семејна пензија".

Станка Трајкова
Претседател на Соуз на здруженија на пензионери на Македонија

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

БРОЈ/NUMBER - 03-02/34
ДАТУМ/DATE - 11.02.2026

ДО
МИНИСТЕРСТВО ЗА ПРАВДА

Работната група за подготвување на Законот на здруженија и фондации

Предмет: Предлози по новиот Предлог-Закон за здруженија и фондации

Почитувани,

Со овој допис повторно Ви го доставуваме барањето бр.03 02/311 од 16.12.2025 година со доставени предлози и мислење по Предлог – Законот за здруженија и фондации за нивно разгледување и постапување.

Покрај овие предлози Сојузот преку Правно–Економскиот форум доставува и нови предлози односно прашања кои треба да се разгледат по повод новиот Закон за здруженија и фондации, во постапката за јавна расправа. Имено, се предлага во членот 8 Здружување на организации, да се превиде регулатива дека условите и критериумите за здружување на членките во сојуз се утврдуваат со статутите на сојузите.

Во членот 76 став 3, покрај финансиска подршка да се предвиди институционална подршка на граѓанските организации.

За пример се дава сегашната институционална подршка на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија, кој врши задршка од пензиите на корисниците на пензија за посмртна помош и членарина, како и исплата на посмртната помош како длабока хумана активност и подршка.

Ваквата подршка постои повеќе од 40 години,бидејќи Фондот ги има податоците за пензијата што преставува голема помош и олеснување на пензионерот ослободен од обврската да оди во банка и да ја уплатува задршката и за тоа треба да плати провизија, која е повисока од членарината која изнесува 30 денари.

Исто така, се наведува дека во ЗЗФ не би требало да има само декларативни решенија, туку и конкретни норми со предлози за ослободување од плаќање на данок на средства од социјално–хуманитарен карактер.

Ова е оправдано од причини што средствата за овие намени се исплатуваат од членарината на пензионерите, односно лични средства што ги издвојува пензионерот секој месец при исплатата на пензиите и на тој начин ќе има повеќе средства за помош на пензионерите како и општеството во целина.

Извршен одбор на СЗПМ
Претседател,
Станка Трајкова

Пензионерите го кренаа гласот - дали институциите ќе го слушнат?

01/02/2026 12:17

Пишува: Мирослав Трлин, дипломиран економист во пензија

Трибината за Предлог–законот за здруженија и фондации, одржана во Скопје, покажа нешто што одамна не сме го виделе доволно јасно во јавниот простор: граѓани кои не дојдоа да слушаат формални излагања, туку дојдоа да зборуваат. И тоа најгласно зборуваа пензионерите.

Салата беше исполнета, дискусијата жива, аргументирана, понекогаш емотивна, но пред сè – свесна. Она што особено се издвојуваше не беше незадоволството од новиот предлог–закон, туку длабока загриженост дека и сегашниот закон не се применува како што треба. А ако важечкиот закон не функционира, со право се поставува прашањето: каков ефект ќе има новиот?

Главната тема што се отвори спонтано, но мошне јасно, беше состојбата со здруженијата на пензионерите. Не како апстрактен правен проблем, туку како реалност што ја живеат повеќе од триста илјади граѓани. Се зборуваше за членство кое формално се води, а фактички не постои; за членарина што се одбива автоматски од пензија, без јасна и слободно изразена волја; за регистри на членови што никој не може да ги провери; за средства со кои се располага без вистинска транспарентност; за чувство дека организациите кои треба да ги претставуваат пензионерите со години функционираат без реална контрола од сопственото членство.

Тука се отвора суштинскиот судир меѓу принципите на Законот за здруженија и фондации и практиката на терен. Законот е јасен: здружувањето е доброволно, организациите се автономни, управувањето треба да произлегува од членовите, а членството мора да биде евидентирано, активно и проверливо. Во пракса, кај значаен дел од пензионерските здруженија гледаме нешто сосема друго: централизирана структура, административно водено членство, државна институција што посредува во собирањето на членарина и раководства кои со години остануваат практично недопирливи.

Не е случајно што токму на трибината јавно се постави најтешкото, но и најискреното прашање: дали сегашниот модел на организирање и функционирање на пензионерските здруженија претставува своевидна „дивоградба" во правниот систем – конструкција изградена надвор од духот на законите, но толку долго толерирана што станала нормалност? И ако е така, што треба да следи: демонтажа на таквиот модел и враќање кон автентично граѓанско здружување или негова целосна легализација како квази–јавен систем со јасни правила, надзор и одговорност?

Ова не беше провокација, туку дилема на луѓе кои сакаат да живеат во уредена држава. Зашто сегашната состојба создава правен парадокс: здруженијата на пензионери формално се граѓански организации, а во пракса функционираат со елементи на јавен систем – преку ПИОМ, преку трезорска сметка, преку централизирано управување со средства. Во таква сива зона нема ниту вистинска автономија, ниту вистинска јавна контрола. А токму таму најлесно се губи одговорноста.

Особено сериозен проблем е начинот на прибирање на членарината. Ако членството е доброволно, тогаш и членарината мора да биде израз на слободна, индивидуална волја. Но кога задршката се врши автоматски, преку административна постапка; кога граѓанинот нема реален избор; кога истапувањето е речиси невозможно во пракса – тогаш веќе не зборуваме за слободно здружување, туку за системска повреда на уставно загарантирано право.

Токму затоа дел од пензионерите не останаа само на критика, туку формулираа и конкретни предлози до Министерството за правда, во рамки на јавната расправа за новиот закон. Суштината на тие предлози е едноставна и разумна: во законот јасно да се утврди дека членарината мора да се заснова на слободна, индивидуална и непосредно изразена волја на членот и дека не смее да се прибира автоматски или преку институционално посредување од страна на државни органи, доколку тоа посредување фактички го ограничува правото на слободно здружување.

Ова не е радикално барање. Ова е барање за доследност. Ако законот вели дека здружувањето е право, тогаш тоа право мора да постои и во пракса, а не само на хартија.

Во текот на дискусијата се наметнаа и неколку прашања на кои државата мора да одговори ако сериозно зборува за владеење на правото:

– Која институција е јасно и недвосмислено надлежна да ја штити законитоста во функционирањето на граѓанските здруженија?

– Каде да се обрати граѓанин ако неговото здружение е узурпирано, ако се злоупотребуваат средства или ако му се повредуваат членските права?

– Зошто државата досега нема воспоставено системски механизам за надзор над најмасовните здруженија кои управуваат со значителни финансиски средства и влијаат врз животот на голем број граѓани?

Ова не се прашања од маргината. Ова се прашања на човекови права, на владеење на правото и на достоинството на граѓанинот. Пензионерите на трибината не бараа привилегии. Бараа само едно: да бидат третирани како слободни и свесни граѓани, а не како административна бројка во туѓ систем.

Денес не станува збор за рушење на здруженија, ниту за напади врз поединци. Станува збор за враќање кон суштината: здруженијата да им припаѓаат на своите членови, да бидат демократски, транспарентни и законски уредени. Само така тие навистина можат да ги застапуваат интересите на пензионерите, а не да постојат како самодоволни структури.

Пензионерите го кренаа гласот. Прашањето сега не е дали тие се во право. Прашањето е дали институциите ќе имаат доволно совест, храброст и одговорност да го слушнат тој глас – и да постапат по него.

Ставовите искажани во „Колумни" се лични ставови на авторите и не се автоматски и ставови на редакцијата на „24 инфо". Одговорноста за изнесеното во нив е исклучително на авторот.

РЕАКЦИЈА

на колумната објавена на Вашиот портал насловена како „Пензионерите го кренаа гласот – дали институциите ќе го слушнат", а која е всушност дискусија од трибината по Предлог–законот за здруженија и фондации на која Сојузот немаше можност да учествува и да се изјасни, одржана на 28.1.2026 год. Мислењето го изнесуваме во овој текст по споменатата колумна насловена како

Заблуди и невистини

со кој на едноставен и лесен јазик ќе се осврнеме на следното:

Прво, авторот што ја пишувал колумната е член на едно од поголемите здруженија кој за време на изборите 2023 – 2027 година, огранокот од кој потекнува не го предложил за член во органите и телата на здружението, а неговото здружение е сериозна граѓанска организација која работи правилно и законито и во интерес на пензионерите.

Второ, лично незадоволен од себе по неуспешното вклучување како активист во здружението цврсто решил да биде корисен член на општеството, напаѓајќи ги државните органи и пензионерско организирање, потпомогнати од други ретроградни сили бидејќи заедно не можат да „преболат" зошто толку членови има по здруженијата на пензионери. На нив ништо не им значи што пензионерското организирање кое постои цели 80 години како и фактот дека колегите пензионери во тој период застанувале и го решавале секој предизвик. Сега е редот на нас. Здруженија на пензионери постоеле, ќе постојат и во иднина.

Трето, сега е моментот да информираме дека пензионерското организирање започнало уште во 1946 година во рамките на други здруженија, синдикални организации за потоа да започнат да си формираат и свои здруженија. Тие, како граѓански организации слободно се здружуваат, уредувајќи ја својата организациона поставеност според своите статути. Поради тоа неодговорно е да се тврди дека пензионерските здруженија претставуваат своевидна "дивоградба" иако добро е познато дека здруженијата на пензионерите имаат свои органи составени од членови предложени од ограноците. Тоа значи дека здруженијата не се „дивоградби" бидејќи се формирани со доследна примена на Законот за здруженија и фондации и статутите на здруженијата на пензионерите и Сојузот. Нивното работење подлежи на контрола во рамките на самото здружение, а исто така имале и имаат контрола и надзор од надлежните државни органи.

Како може да не му е јасно на авторот и на неговите "помагачи" дека се работи за слобода на здружување во граѓанскиот сектор во кој контекст самите здруженија се согласуваат и договараат какво ќе биде нивното здружување и за кои цели, во интерес на нивните членови.

Прашањето, многу присутно меѓу „загрижените" е дека како тоа заедно да функционира посмртната помош и членарина. Историски гледано одговорот е во фактот дека по формирање на здруженијата на пензионери бил формиран Солидарен фонд уште во 1955 година, а дополнет во 1962 година, додека од 1967 година тој функционира во Републичкиот одбор на здруженијата на пензионери и на инвалидите на трудот на СРМ. Солидарниот фонд и членарина пензионерите сами го формирале со цел да си помогнат на членовите на своето семејство во случај на нивна смрт, а со членарината ги развиваат пензионерските активности кои многу добро му се познати на авторот. Преку членарината пензионерите управуваат со средствата за солидарен фонд, а не Фондот или друг државен орган за што се има произнесено и Уставниот суд со пресуда У. бр. 266/2007–1 од 17 септември 2008 година.

Небулоза во текстот на авторот е дека има државни премиси во Солидарниот фонд и во членството што не е вистина затоа што во однос на посмртната помош одлуките ги донесуваат самите пензионери преку Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, а Фондот само ги спроведува односно ја исплатува посмртната помош и издвојува дел од пензијата за посмртна помош и членарина врз основа на согласност на пензионерот. Оваа работа отсекогаш ја извршувал Фондот како длабоко хумана работа и помош на возрасните лица со цел да им го олесни издвојувањето на средствата од пензијата. Затоа Фондот ја исплатува пензијата и издвојува дел за членарината за возрасното лице истата да не ја уплатува во банка за која услуга ќе дадат повеќе пари за провизија од висината на членарината која изнесува 30 денари. Тој дел од работите на Фондот подлежат на внатрешна и надворешна ревизија и средствата се водат на посебни сметки што претставува сигурност за пензионерите, за разлика од минатото кога некои здруженија истите ги злоупотребувале. Затоа ли треба да се сруши еден сигурен систем во интерес на пензионерите!

За да бидат работите појасни зошто пензионерот истовремено се изјаснува за издвојување средства за солидарен фонд (посмртна помош и членарина) кој систем да повториме функционира отсекогаш, бидејќи преку членарината се овозможува управување на средствата за посмртна помош со кои може да управуваат само пензионерите и историски уште од 1955 година кога се формирал Единствен фонд за заемна помош во случај на смрт на пензионерот, членот можел да користи средства за погребни трошоци доколку членот–пензионер од кого се изведува правото плаќал членарина.

Четврто, за фактот дека членството во здруженијата формално се води е сосема невистинито затоа што здруженијата имаат евиденција за своето членство и тоа е важна околност за доставување на членарината според бројот на членовите во секое здружение, кои податоци се варијабилни со тек на времето и може секогаш да се коригираат.

Петто, во оваа точка ќе се отфрли заблудата дека пензионерите автоматски се зачленувале во здруженијата без да се има предвид вистината дека при поднесување барање за пензија во барањето во делот на "ЛИЧНИ ИЗЈАСНУВАЊА" секој пензионер се изјаснува дали сака да членува во солидарниот фонд (посмртна помош и членарина) со ДА или НЕ. Понатаму, секој член може да го отповика своето членство без никаков притисок или закана. Тоа значи дека доминантен е принципот на доброволност.

Шесто, овој автор изнесува палијативни предлози правото на посмртна помош да се подигне на степен на закон што бара анализа за фискалните трошоци, односно да се обезбедува од ЗПИО, а членарината да не ја собира Фондот што ќе биде трошок за пензионерот и барање средства од државата за функционирање и дејствување на здруженијата. Според тоа здруженијата на пензионерите и Сојузот се финансираат од членарината што ја уплатува пензионерот што е многу важен елемент и карактеристика на граѓанска организација која се самофинансира без да побарува средства од Буџетот.

Седмо, ќе му препорачаме на авторот дека 2026 година е изборна година и може да се вклучи во процесот на изборите ставајќи го неговиот интегритет пред пензионерите и доколку биде прифатен за избрано лице ќе има можност да работи доброволно и да ги исправи сите неправди.

Сојуз на здруженија на пензионерите на Македонија

ИНТЕРВЈУ СО НИКИЦА КУСИНИКОВА, ПРЕТСЕДАТЕЛ НА СОВЕТОТ ЗА СОРАБОТКА МЕЃУ ВЛАДАТА И ГРАЃАНСКОТО ОПШТЕСТВО

Соработка има иако секогаш може да биде подобро

● Почитувана Кусиникова, Вие сте претседателка на Советот за соработка меѓу Владата и граѓанското општество? Како функционира Советот и која е неговата улога?

– Советот за соработка меѓу Владата и граѓанското општество е советодавно тело на Владата за унапредување на соработката, дијалогот и поттикнување на развојот на граѓанското општество во нашата земја. Советот ја следи и анализира јавната политика која влијае на околината во која се развива граѓанското општество; иницира донесување на нови или изменување и дополнување на постојните прописи за унапредување на правната и институционалната рамка за делување на организациите; дава мислење по предлози на закони, стратегии, програми и други правни акти кои се однесуваат или влијаат на развојот и на делувањето на граѓанското општество; спроведува активности за подигање на свеста за промовирање на култура на соработка и партнерство; учествува во подготовката и го следи спроведувањето на Стратегијата за соработка на Владата со граѓанското општество 2025–2028 година и Акцискиот план за спроведувањето на Стратегијата преку разгледување на квартални извештаи за напредокот на спроведувањето на Стратегијата. Советот дава мислење на годишно ниво за реализација на Стратегијата дава препораки за нејзино унапредување и предлози при планирањето на областите и специфичните приоритети за финансирање на активности на организациите од Буџетот на Република Северна Македонија, врз основа на елаборирана секторска анализа на надлежните органи на државната управа. Исто така ги разгледува годишните извештаи на Владата и органите на државната управа за финансирање програми и проекти на организациите; разгледува предлози поднесени од организации и зазема ставови по прашања поврзани со овозможувачка средина за организациите; номинира претставници на граѓанското општество во советодавни и работни тела; усвојува годишен извештај за својата работа за претходната година, што го објавува на веб страната на Генералниот секретаријат – организациска единица за соработка со граѓанското општество и го доставува до Владата и јавноста за информирање.

Советот во овој состав брои 27 членови од кои 14 се предложени од НВО, а 13 се членови од институции главно Министерствата на РС Македонија. Добро е што мнозинството го имаат НВО. Инаку за мене посебна чест е што за член и Претседателка сум предложена од невладините организации во нашата земја.

● На 22.12.2025 година, Советот за соработка меѓу Владата и граѓанското општество ја одржа својата седмата седница, на која се расправаше за можностите за унапредување на правната рамка за делување на граѓанските организации преку измени на Законот за здруженија и фондации, Законот за донации и спонзорства во јавните дејности и Законот за волонтерство, како и за донесување на Закон за социјални претпријатија. Можете ли да ни кажете нешто за тие измени или поточно речено како ќе бидат и кога вградени тие измени во законите?

– Во изминатиот месец се одржуваат јавни расправи по предлог Законот за здруженија и фондации што ги организира Министерството за правда со поддршка на проектот финансиран од ЕУ „Техничка поддршка за подобрување на овозможувачката средина за граѓанските организации во Република Северна Македонија". На тие јавни расправи граѓанските организации даваа свои предлози и мислења. Истите ќе бидат разгледани и некои од нив ќе бидат вградени. Останатите закони се во процес на измени и во текот на годината и тие ќе бидат предмет на дискусија и консултации помеѓу граѓанските организации.

● Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија брои над 300 илјади пензионери. Ние имаме наши предлози и мислења кои би сакале да бидат вградени во новиот закон за здруженија и фондации, но и за други закони, но имаме чувство дека малку сме вклучени во донесување на одредени законски решенија, а би сакале да не е така, односно да не се одлучува „Ништо за нас, без нас". Може ли ова да се смени со поддршка од Советот за соработка меѓу НВО и Владата?

Здруженијата на пензионерите играат важна улога бидејќи ги активираат и застапуваат интересите на значителен дел од граѓаните – пензионери. Затоа е важно да се поврзат со другите здруженија и мрежи и поактивно да се вклучат во дијалогот. Советот ова го поттикнува и се надеваме дека во следниот период ќе направиме позитивен исчекор во оваа насока.

● Кажете ни, нешто Ве молам за Вашето матично здружение „Конект" на кое сте извршна директорка.

– Во здружението „Конект" го поттикнуваме и промовираме приватното донирање и општествената одговорност за долгорочен, одржлив развој во нашата земја. Преку нашата работа им помагаме на граѓаните и компаниите да се поврзат со граѓанските организации и паметно да ги вложат своите донации во позитивни примени што сакаат да ги видат своите заедници. Исто така им помагаме на компаниите да ги намалат своите негативни влијание врз општеството и животната средина и да водат етички бизнис што води грижа за средината во којашто делува.

● Во насока на подигнување на свеста на јавноста и бизнисите за "паметно" донирање, Конект реализираше кампања под мотото "Да донираш е љубов". Зошто „Да донираш е љубов"?

Да донираш е љубов затоа што исто како во љубовта, донирањето претставува врска со заедницата во која треба умно да одбереш, да негуваш однос, вистински да се дадеш, да бидеш поддршка и да уживаш гледајќи што е постигнато. Според последното истражување на Конект, Македонците донираат. 70% од граѓаните и 49,7% од компаниите донирале барем еднаш. Најчесто се донира за лекување, за настрадани од елементарни непогоди или на социјално загрозени семејства. Таквото хуманитарно, или таканаречено „ад–хок" донирање е важно и честопати неопходно, но не е доволно и не го искористува максималнот потенцијал на донациите. Со него ги крпиме дупките, но не ги решаваме суштинските проблеми. Неопходно е паралелно да го развиваме и филантропското односно паметното донирање, коешто е заложба за темелно решавање на проблемите.

● Покрај што сте Претседателка на Националниот совет, Вие сте и еден од клучните експерти во Македонија и регионот во областите на општествена одговорност, филантропијата и социјалното претприемништво, како и авторка на повеќе публикации и истражувања. Претседателка сте на Националниот совет за развој на волонтерството, Претседателка на Локалната советодавна група на Проектот ТАКСО и заменик член на Националното координативно тело за ООП. На меѓународен план, како контакт-лице на Македонската мрежа, ги претставувате Локалните мрежи на Глобалниот договор од Источна Европа во Советодавната Група на ГД на Обединетите Нации. Волонтерски членувате во управни одбори на неколку организации... Ретки се луѓето што можат тоа да го понесат и кај нас и пошироко. Има ли време за сето тоа? Од каде црпете енергија?

– Кога нешто вистински се сака и се работи со желба тоа да успее, со добра организација, секогаш се наоѓа време. Резултатите претставуваат успех и мој, на мојот тим и на тие што им помагам. Како што е познато давањето во секој поглед му носи поголемо задоволство на тој што помага отколку на тој што прима помош иако во моите активности сметам дека е еднакво на двете страни. Сметам дека секој од нас има одговорност да придонесе кон благосостојбата на пошироката заедница. Работата ми ги исполнува деновите со нови содржини. Задоволството од направеното ми носи радост која се претвора во извор на нова енергија. Тоа е тајната на моето функционирање. Ви благодарам за отстапеното време и Ви посакувам успех во сè што правите во интерес на сите нас.

Калина Сливовска - Андонова

ЗП БИТОЛА

2026 година богата со активности

Предлог–програмата за работа, Предлог–финансискиот план и Предлог–програмата на Надзорниот одбор на ЗП Битола, беа предмет на разгледување на Собранието, каде што учествуваа и претседателите на месните ограноци и претседателите на комисиите, на 25 декември 2025 година. Седницата ја водеше претседателката на Собранието Вера Горшевска. Програмата за работа ја образложи Даница Петличкова, претседателка на ЗП Битола и нагласи:

– Целите и задачите на Програмата за работа се утврдени во Статутот на ЗП Битола, што значи следење и остварување на определбите што се утврдени со оваа програма, како и правата утврдени со Уставот и законите. Преземање на активностите за

остварување на правата на пензионерите, унапредување и јакнење на ЗП и развивање на демократските односи; остварување поцелосна и поквалитетна здравствена заштита, збогатување и унапредување на културните, спортските и социјално–хуманитарните потреби на пензионерите во соработка и поддршка на СЗПМ. Во програмата се планирани следните активности: Заштита на правата од пензиското и инвалидското осигурување: здравствената и социјалната заштита на пензионерите; редовно ажурирање на позитивната листа на лекови; бесплатна лабораториска анализа на трите параметри; доделување еднократна финансиска помош на заболените пензионери; склучување и обновување на договорите со бањско–климатските установи; ЗП ќе посредува при обезбедување огревно дрво и плаќање на рати; поддршка на творештвото за пензионерите кои творат; во соработка со општинската организација на Црвениот крст Битола, ќе врши посета на изнемоштени пензионери од руралните населени места; доделување хуманитарна помош и одржување едукативни работилници.

Спортските активности ќе бидат на прво место, за учество на регионалните и републичките спортски натпревари во 2026 година. Организирање на културно–забавниот живот и рекреација, организирање еднодневни екскурзии за пензионерите; организирање подготовки на игроорната група „Весели пензионери" и хорот „Сирма Војвода" и учествување на регионалните и републичките ревии на песни, музика и игра во 2026 година, организирани од СЗПМ. Во 2026 година ќе продолжи со активности за заштита на човековата околина. Одбележување на 80–годишното пензионерското организирање на здружението, а работата на органите и телата на здружението е јавна и транспарентна. Информациите за активностите кои ќе се реализираат и за работата на органите и телата до месните ограноци стигнуваат преку нивните претседатели со доставување на материјали, преку локалната телевизија, весникот „Пензионер плус" кој секој месец се доставува до месните ограноци.

Во рамките на Програмата членовите на здружението ги посетија осамените болни и со ниски пензии пензионери од руралните месни ограноци и им подарија пакети со прехранбени производи и овој пат покажаа дека ја негуваат хуманоста и дека таа им е приоритет. Посетените возвратија со топол пречек, насмевки и раширени раце што е мотив повеќе да се грижиме за нив и да не ги заборавиме.

Д. Петличкова

ЗП ОВР на РМ

Промоција на книгата „Полициски приказни"

На 17 декември 2025 година ЗП ОВР на РМ, ја промовираше книгата „Полициски приказни" која содржи 27 раскази. На промоцијата се обрати претседателот на ЗП Никола Златески, кој им се заблагодари на авторите кои со своите приказни ја создадоа оваа книга, а и на присутните гости. Потоа збор зедоа промоторите Соња Смилеска и Зора Талеска – Арсовска.

– Речици сите ние, во текот на работењето во МВР, сме биле вклучени во разни акции или предмети за работа, во кои била потребна нашата присутност и посредување. Сега кога сме пензионери, на нашите дружби често ги раскажуваме најинтересните случувања. И токму од овие раскажувања, произлезе идејата нашите приказни да ги преточиме во книга, да создадеме пишано дело кое ќе го оставиме во наследство на идните генерации. Напишавме книга со спомени, да оставиме траги за работењето од едни наши времиња, кога на работните места срцето и душата ја остававме за да ги извршиме своите должности. Книга која ќе ја читаат помлади генерации, колеги, нашите најблиски роднини и пријатели.

Книгата содржи 27 раскази, а ги напишаа пензионирани работници од МВР и тоа: Симеон Лихвинцев, Соња Смилеска, Томе Мешковски, Зора Талеска – Арсовска, Виолета Поповиќ, Никодин Чернодримски, Воислав Зафировски, Сузана Јованова, Боро Богоески, Даница Јовановска и Никола Златески. Сите приказни се вистинити, само имињата на лицата во приказните се изменети.

Секој од нас си ги раскажа своите приказни на свој начин и онака како што сме ги доживеале. Повеќето приказни се од времињата на нашите почетоци во МВР, кога и најмногу ни беа вклучени емоциите во работењето. Некои од приказните ќе ве насмеат,

други ќе ве изненадат, некои ќе ве потсетат како се живееше воопшто во едни наши времиња, а можеби ќе ве налутат и замислат, ќе ве натажат, но со сигурност знам дека во сите 27 раскази ќе ја почувствувате искреноста и душата на нашите автори.

По завршувањето на промоцијата, претседателот Никола Златески на авторите застапени во книгата им доделил благодарници. Од здружението за присутните беше приредено заедничко дружење.

С. Смилеска

НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
НЛБ Сребрен пакет
• Visa Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ Банка картичка
• Кредитни картички
• Трајни налози
• Сребрен кредит за пензионери
• Депозити за пензионери
Поволности
• Пензија на првиот работен ден во месецот
• Плаќање на рати без камата во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
• 3% Cash back во Веро маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
• Осигурителни поволности за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје
NLB Banka
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
VISA
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

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

Пензионерите наоѓаат свој пат низ хаосот од информации

Во време кога информацијата патува побрзо од кога било, посебно на социјалните мрежи, странското мешање и манипулирањето со информации е сериозна закана за демократските процеси и општествената кохезија. Се користат вести со сензационалистички наслови кои се шират во Фејсбук–групи, преку Јутјуб–видеа или пораки кои кружат на Вибер. Најизложени се пензионерите, кои поради возраста, економската состојба и ограничените дигитални вештини, стануваат лесна цел на дезинформациски кампањи.

Со појавата на вештачката интелигенција, манипулацијата добива нови, пософистицирани форми, поради што станува сè потешко да се препознаат лажните видеа, фотографии и аудио–снимки.

Пензионерката Душанка Трпевска вели дека, благодарение на своите внуци, научила како да се заштити од вакви содржини. „Прво проверувам дали видеото или сликата има ознака дека е креирана со AI (вештачка интелигенција). Тоа ми е јасен знак дека содржината не е автентична. Ако нема таков знак, а сепак ми изгледа чудно или премногу сензационално, воопшто не го отворам“, објаснува таа.

Според Трпевска, влијанијата не доаѓаат само од еден правец. „Мислам дека влијанија има од соседството, но и не се само од соседните земји. Има и пошироки интереси. Има многу дезинформации поврзани со Русија и со Украина, со цел да се влијае врз нашето мислење и да се создадат поделби меѓу граѓаните“, нагласува таа.

Трифун Китановски вели дека со искуството стекнато низ годините научил да препознава кога се работи за манипулација. „Најчесто гледам телевизија и се забележува кога некој постојано напаѓа. Кога има премногу обвинувања и емоции, а малку факти, тогаш нешто не е во ред, односно нападот е најдобра одбрана“, истакнува пензионерот Китановски.

Тој смета дека одговорноста не е само кај граѓаните, туку и кај медиумите и кај новинарите, кои мораат професионално да пристапуваат кон овие манипулации. „Новинарите имаат обврска да ги проверуваат изворите и да ги разоткриваат дезинформациите, а не да ги пренесуваат без критичка анализа“, укажува Китановски.

За пензионерот Левко Ангеловски клучен проблем е што луѓето премногу лесно им веруваат на информациите што ги читаат или слушаат.

„Не треба веднаш да веруваме во сè што ќе прочитаме. Не е сè вистинито само затоа што е објавено. Треба да ги проверуваме информациите, да се информираме од повеќе извори и да размислиме пред да прифатиме нешто како факт“, вели Ангеловски.

Тој предупредува дека опасност од дезинформации има во секоја тема. „Целта на манипулациите е да се создаде револт и незадоволство во заедницата. Често дезинформациите ги пласираат и политичари од странство, а тоа само ја зголемува конфузијата и нè тера меѓусебно да се расправаме. Мене лично политиката ме заморува, затоа што наместо решенија, носи поделби“, додава Ангеловски.

Мирко Јовчевски, претседател на пензионерите во Брвеница, укажува на пошироките причини за странското мешање.

„Иако Македонија е мала држава, таа е геополитички интересна. Освен тоа, мултиетничкиот карактер на државата ја прави уште погодна за надворешни влијанија“, објаснува Јовчевски.

Според него, странските служби и центри на моќ се обидуваат да влијаат врз јавното мислење преку создавање недоверба кон институциите и поттикнување чувство на несигурност.

„Тие ја користат слабата економска состојба на граѓаните, а најизложени се пензионерите. Мнозина живеат со ниски пензии, осамени се затоа што младите се иселени и тоа ги прави поранливи и повеќе подложни на влијанија“, вели Јовчевски.

Иако овие содржини, кои најчесто се посветени на меѓунационалните односи, на безбедноста или на светската политика не се од проверени извори, тие оставаат силен емоционален впечаток, особено кај пензионерите и предизвикуваат загриженост, вознемиреност, несигурност и чувство на беспомошност и страв. Најдобрата заштита е разговор во семејството, проверка на веста на повеќе медиуми и воздржаност од споделување непроверени информации. Пензионерите пред да поверуваат во некоја содржина, треба да се запрашаат: Кој ја објавил оваа вест, од каде потекнува и зошто токму сега се појавува?

Соња Петрушевска Поповска

Текстот е изработен од ИКС во соработка со СЗПМ во рамки на проектот „Следење, откривање и разобличување на скриеното странско мешање и манипулирање со информации“, со поддршка на Британската амбасада во Скопје.

Им ги препишуваат имотите на синовите, а во старост за нив се грижат ќерките

За жал, кај нас сè уште постојат застарени стереотипи и перцепции кои не се во согласност со законските одредби, што често води до тензии и недоразбирања, особено во моменти кога ќе се јави потреба за формално–правно уредување на имотот. Според официјалните податоци, во Македонија помалку од една четвртина од недвижниот имот е впишан на женско име. Дополнително, голем број жени доброволно се откажуваат од наследство за да не ги нарушат односите со браќата или со родителите. Во некои семејства и до 95% од жените се откажуваат доброволно од правото на наследство. Овие податоци ја нагласуваат дискрепанцијата меѓу формалното право и практиката бидејќи законот за наследство гарантира еднакви делови за сите деца, без разлика на полот. Меѓутоа, во практика често се случуваат неформални решенија – станот или куќата и земјиштето се оставаат на синот, а ќерката иако не добива ништо се грижи за родителите. Треба да се тргнат стереотипите оти имотот треба да го добива синот, затоа што многу често ќерката од жал и покрај сè, се грижи за родителите. Ова не е прашање на закон, туку е прашање на семејна правда, достоинство и фер однос кон сите деца, но и на децата кон родителите.

Покрај тоа, се поставува и прашањето дали грижата за старите родители треба да зависи од имотот? И дали ќерката треба да ја прифати оваа улога иако не добила материјално наследство? Современите правни и социјални вредности бараат да се надминат застарените верувања. Грижата и одговорноста кон родителите не би требало да се мерат според она што ќе наследат синовите и ќерките. Треба грижата да биде независна од тоа.

Во едно модерно семејство, наследството треба да биде рамноправно, а грижата за старите родители треба да биде акт на љубов, не акт на должност. Само тогаш можеме да зборуваме за вистинска рамноправност – и во правото и во практиката. За жал во некои семејства синот и покрај тоа што ќе добие сè со текот на времето дури не знае дали му се живи родителите. За волја на вистината во семејствата со муслиманска вероисповест состојбата е доста подобра, но и таму работите полека се менуваат со иселувањето...

К. С. Андонова

Доаѓа пролетта

Го отворам прозорецот да влезе воздух. Овде на планина воздухот е почист, иако секаде се чувствува загаденоста. Слушам по првпат овие недели, дека почнаа се посилно да пеат птиците. Знак дека пролетта доаѓа и некако не се совпаѓа со планот на креаторите на поредоците во светот, кои сакаат сè да држат под контрола: нашето ДНК, кокичињата, сонцето...

Тука, во малово гратче, сè има свое особено лице, особено извајано во оваа скриена планинска, македонска заедница. Мене барем така ми се чини, откако поминав многу години барајќи некаква живост и мотивација во големиот град. Тука луѓето на посебен начин живеат, на посебен начин се поздравуваат, многу слободно се искажуваат и ја задржале мудроста која се предавала од колено на колено со вековите. И тоа се гледа многу јасно.

Гледам и се радувам што нема речиси ниту едно згазено животно по магистралниот пат по кој се возам, иако многу често преку патот претрчува верверичка, лисица, желки, ежиња... Крај патот се гледаат стада овци со овчарите.

Брзо поминува зимава. Дури да трепнеш. И кога ќе замижам пред очите ми е сликата на гратчето украсено со цвеќиња во пролет. Овде домаќинките имаат специјални цвеќиња за секоја сезона. Овде и љубовта кон цвеќето е посебна и очигледна.

Тука нема насилство во школите, како во големиот град и децата уште ги поздравуваат учителите со станување. Се разбира, не е идеално, школите имаат проблеми со зависноста од интернет и од компјутери кај младите. Не им треба на младите тренинг за професија, т.е. она што насекаде во светот го форсираат креаторите на поредоците, туку им треба знаење за себе самите, за психологијата, за духовноста, за уметноста. Сардисани се младите од сите страни. Ми се чини сега им е најтешко на нив. Едвај ги прифативме интернетот и социјалните мрежи и уште се навикнуваме на нив, а сега и вештачката интелигенција се појавува.

Големи контрадикторности има во овие нови поредоци и начини на живот. Дали науката и технологијата работат за доброто на идните поколенија и на човештвото? Сè може да се искористи за добро. Можеби одговорноста е кај поединците, да не прифаќаат загрозување на нивната слобода со новите технологии. Затоа сите треба да бидеме будни, на бедемите на човештвото кое ја сака иднината, човекот и слободата.

И покрај сè „пролетта сепак ќе дојде“, како што рекол поетот Рилке. Таа мора да дојде и доаѓа. Годишните времиња се неумоливи механизми, а ние ги доживуваме емотивно. Исто така и времето го доживуваме, понекогаш со сето свое битие. А еве сведоци сме на експерименти и со времето. Се градат домови – бункери за богатите, се откупува земја за обработка. Сите сакаат да владеат и да контролираат со нешто...

Го отворам прозорецот и со радост гледам: пролетта доаѓа.

Маја Белева

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

На Скопје му е потребна заштита на животната средина

Кога се зборува за заштитата на животната средина се добива впечаток дека постои ниска јавна свест кај носителите на одлуките и пошироката јавност. Раководителите не ги решаваат овие битни проблеми. Единствената заложба им е да градат паркови кои по кратко време поради лошо одржување, пропаѓаат. Исто така се случува масовна узурпација на зелените површини со изградба на згради и други објекти. Потребно е добар градскиот парк, одржување паркшумата Гази Баба, течението на реката Вардар со кејовите, на Водно и сите зелени површини во градот да се стават во фокусот на одговорни управувачи.

Реката Вардар, крајно време е да се исчисти од галии и шут, да се исечат дрвјата кои растат на кејот. Години наназад Скопје имаше излетнички, рекреативни места и зелени зони: Сарај, крајбрежјето на реката Треска, Матка, рекреативниот комплекс езерото Треска. Ме буди сеќавањето на излетничкото место Сарај со олимпискиот базен, фудбалското игралиште и бреговите на реката Треска, кои беа места за семеен пикник, средби со пријатели, дружење и рекреација. Рекреативниот комплекс Треска кој е изграден со самопридонес од граѓаните на Скопје, повеќе не постои и доби друга намена. За жал многу често ги потсетува жителите на Скопје, на неговите златни времиња, како култно место со меморирски вредности. Потребен е план за негова обнова. Предвидувањето на локации за изградба на викендкуќи во близина на езерскиот простор претставува грубо приватизирање на просторот кој е од јавен интерес. Целиот простор по течението на реката Треска е сопственост на Република С Македонија и треба да им служи на сите жители на Скопје и околината.

Езерото Матка кое е најатрактивна туристичка и спортска дестинација, функционира со диви кајаци, чамци со мотори кои ја загадуваат водата, а најатрактивниот дел кај црквата е покриен со диви платформи. Околината на Матка лево и десно од пристапниот пат и паркингот е исполнет со големи купишта ѓубре, кое е расфрлено насекаде.

Водно, белите дробови на Скопје е од витално значење на нашиот град. Водно е прогласено за заштитено подрачје. Околината на Скопје овозможува одмор и чист воздух во викенд–населбите кои на некој начин претставуваат зелени оази: Соње, Нерези, Марков Манастир, Кучково, Рашче, Катлановска Бања, излетничките места на Скопска Црна Гора и други. Додека светот сериозно се подготвува за налетот на климатските промени, градат градови опкружени со зелени појаси, кај нас пасивно се чека без визија и стратегија.

Во името на пензионерите кои секојдневно гледаат дека не постои селекција на отпад, почнувајќи уште од домот, констатираме дека тоа е многу сериозен проблем. Користењето дувачки наместо смукалки за собирање на лисја во градот, е директно загрозување на здравјето на младите луѓе кои ја работат оваа работа. Во парковите, во близина на градинките и училиштата, а и по улиците има исушени дрвја кои претставуваат опасност, на нивно место да се засадат нови садници. На паркинзите постојат стари возила, кои го зафаќаат и онака малиот простор за паркирање. Затоа апелираме до градоначалникот на град Скопје и градоначалниците на скопските општини, на скопјани да им се вратат изгубените зелени излетничко–рекреативни места. Тие се крајно потребни, повеќе од кога било, макар делумно да ја амортизираат хаотичната бетонско–асфалтна состојба во градот.

Славољуб Зафировски

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIX – број 208
февруари 2026 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова
(претседател)

Добре Иванов
Музафер Муртезани
Менка Темелковска
д–р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

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

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

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.фах. 440

Телефон: 02 3223 710
тел–факс: 02 3128 390

Web: www.szpm.org.mk
E-mail: vesnik@szpm.org.mk

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП ЦЕНТАР

Нови проекти за пензионерите

Здружението на пензионери на Општина Центар на одбележувањето на 72 години од постоењето на организацијата на градоначалникот на Општина Центар, Горан Герасимовски, му врачија благодарница за одличната соработка и партнерскиот однос со Општина Центар. На седницата градоначалникот Герасимовски, заблагодарувајќи се рече:

– Чест е да се добие вакво признание. Навистина соработката е одлична. Годинава ни претстојат заеднички активности со здружението, меѓу кои: „Носталгија за корзо–сеќавање на едно убаво време“, екскурзии низ Македонија, едукативно–креативни работилници за домаќинство, пензионерски спортски игри, а во план е и изградба на Дом за стари лица“, истакна Герасимовски.

Дополнително, како што е соопштено од неговиот кабинет, локалната самоуправа реализира низа успешни и популарни проекти наменети за сениорите, како што се:

Во проектот „Центар се грижи за возрасните“, станува збор за многу успешен проект од кој корисниците се исклучително задоволни. Со оваа услуга, кој Општина Центар ја спроведува во соработка со невладината организација „Хуманост“, се обезбедува директна грижа и поддршка за повозрасните жители во нивните домаќинства. Месечно услугата опфаќа околу 100 жители.

Со проектот „Итно копче“, се обезбедува бесплатен превоз до здравствените установи. Исто така оваа година еднократната парична помош, е зголемена на 5.000 денари.

За активности и проекти наменети за жителите од трета доба Општина Центар во Буџетот за 2026 година обезбедила 15.000.000 денари. Во активностите вклучени се и други активности на пензионерите. Целта е да им обезбедиме поздрав и квалитетен живот, повеќе социјализација и континуирана грижа на највозрасните жители на општината.

На седницата, претставниците на центарското пензионерско здружение го поздравија ангажманот на општината и ја потврдија својата вклученост во дел од активностите планирани за годинава. Според статистиката, околу 20 проценти од населението во Општина Центар се на возраст над 60 години, што ја потврдува потребата од овие мерки со кои се промовира витална и активна старост на повозрасните жители во локалната самоуправа.

Пензионерите од клубот „Гоце Делчев“ при ЗП Центар на 4 февруари

2026 година положија свежо цвеќе на гробот на великанот Гоце Делчев по повод 154 години од раѓањето на македонскиот револуционер, визионер и борец за слобода. **Ц. Илиева**

ЗП ЛАБУНИШТА

Извештајна седница на Собранието

ЗП Лабуништа, на 18 јануари годинава ја одржа првата редовна годишна седница на Собранието, на која во присуство на делегати на Собранието на здружението, претседателите од двата огранока и членови на Надзорниот одбор, ги усвоија финансискиот извештај за работењето во 2025 година, Предлог–програмата за работа за 2026 година, извештајот за работата на органите, телата и комисиите.

– Програмата ја реализиравме во целост, со сите предвидени активности а посебно внимание посветивме на стандардот на пензионерите, како и на одморот и рекреацијата–истакна во своето излагање Лутвија Ќазимоски, претседател на ЗП Лабуништа и ИО. Ќазимоски се осврна и на активностите во делот на културата и спортот и го нагласи учеството на регионалната и републичката ревија на песни, музика и игри и на спортските натпревари.

Извештајот на Надзорниот одбор, исто така беше едногласно усвоен, во кој беше нагласено дека здружението работело успешно во 2025 година, со многубројни одлуки и активност. ЗП Лабуништа 2025 година ја заврши со успешна работа и позитивен финансиски резултат со остаток на средства за наредната година. **С. Кукунешоски**

ЗП ДЕБАР И ЦЕНТАР ЖУПА

Убава пензионерска средба

Во рамките на Програмата за 2026 година на ЗП Дебар и Центар Жупа, по иницијатива на Претседателот Петрит Имами, секретарот Бесник Пјеча и претседателката на Активот на пензионерки при здружението Марјонка Уштеленца се одржа убава пензионерска заедничка средба.

На почетокот на средбата Претседателката на активот Марионка Уштеленца ги поздрави присутните, нагласувајќи дека здружението е формирана 1973 година, од кога е и член на СЗПМ. Активностите се извршуваат волонтерски. Таа по нејзиното пензионирање, заедно со Фадила Чупи, биле избрани како членови на Собранието и Извршниот одбор, при што учествувале на разни активности, на спортски натпревари, на музички ревии, а истовремено ги организирале пензионерките да земаат учество во органите на здружението, кои биле малку застапено во тоа време.

– Од формирањето на активот, секоја година се донесува Програма и се поднесува извештај за сработеното. Активот на пензионерки учествува на разни дружења, екскурзии и средби кои се организирани од здружението, но и од СЗПМ. На регионалните спортски натпревари 2011 година ЗП Дебар и Центар Жупа беше домаќин. Јас како претседателка предложив 20 најактивни пензионерки, кои сè уште се активни, да се поканат на една заедничка средба и да им се доделат признанија за нивната волонтерска работа. Како членки на Активот на пензионерки волонтерски посетуваме болни, работиме на вклучување помладите пензионерки во волонтерството, се дружиме со пензионерки од други активи, а во Програмата на Здружението бараме да биде повеќе вклучена и поддржана нашата работа, – истакна претседателката на Активот Уштеленца.

На средбата на присутните им се обрати и ги поздрави и Претседателот на здружението, Петрит Имами, кој истакнаа дека во 2026 година приоритет ќе им биде дадено на повеќе значајни активности, како што се културните и спортските активности, хуманитарните акции, на информирањето, на грижата за стари лица во руралните средини, на соживотот и друго. **М. Уштеленца**

ЗП КИСЕЛА ВОДА

Пензионерите творат

Организацијата на жени на Град Скопје, во соработка со ЗП Кисела Вода, реализираше проект на тема „Златни години – златни зборови“.

Под координација на Сања Николовска, а во соработка со менторките Светлана Жајгар и Лилјана Атанасова, беа организирани две поетски работилници во два огранока на ЗП Кисела Вода, како и една поетска средба во салата на Советот на Општина Кисела Вода.

Целта на овој проект е да им се разубават пензионерските денови преку дружење, како да се поттикне љубовта кон пишаниот збор и литературното творештво.

Првата поетска средба се одржа на 03.12.2025 година во огранокот „Згради“, втората на 16.12.2025 година во огранокот „Кисела Вода“, а третата поетска средба се одржа на 16.12. 2025 година во салата на Советот на Општина Кисела Вода, на која зедоа учество десет љубители на пишаниот збор од двете претходни работилници.

Настанот го отвори координаторката Сања Николовска, која ги поздрави присутните и им се заблагодари на менторките Лилјана Атанасова и Светлана Жајгар за соработката.

Поздравен збор упати и претставничката на ОЖГС, Нена Смилевска, која исто така ги поздрави присутните.

На поетското читање учествуваа Светлана Жајгар и Лилјана Атанасова, младата поетеса Ивана Глоѓуновска, како и Лилјана Јаковчевска, Чедомир Б. Шопкиќ, Драгица Пандиловска, Павле Стојановски, Наталија Наумовска, Викторија Велева и Љубица Бунтевска. **Светлана Жајгар**

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

Средба за паметење

На шести февруари 2026 година во организација на секцијата „Во здраво тело здрав дух“ од огранокот „Вардар“ при ЗП „Солидарност Аеродром“ – Скопје, се одржа средба со пензионерите од здружението, при што беше реализирана темата поврзана токму со името на секцијата. Средбата ја отвори претседателката на секцијата Трпана Димчева, при што претседателот на Здружението Никола Марковски ги поздрави учесниците и искажа голема благодарност за масовното присуство на пензионерите.

За значењето и практикувањето на активностите што ги опфаќа поговорката „Во здраво тело здрав дух“ говореше поетот и писател Мендо Димовски, кој направи конекција на содржината на темата со поетиката и практикувањето на поезијата. Покрај другото, тој ја истакна потребата за вистински избор и насочување на мислите во остварувањето на целите поврзани со јакнењето и подобрувањето на здравјето на човекот, со што најдобро се воспоставува рамнотежа на активностите за успешно справување со животните проблеми и предизвици. Притоа зборуваше за емоциите и енергијата што ја поседува човекот потпирајќи се на основните столбови: менталното, физичкото, емоционалното, социјалното и духовното здравје, што го одржуваат и збогатуваат живеењето.

Поетесата и писателка Лилјана Стоилковска во своето излагање посебно го истакна значењето на поезијата во јакнењето на духот и здравјето за нормално функционирање во животот. Таа главно се задржа на појмовното објаснување на поезијата цитирајќи го Аристотел и други големи филозофски умови што ја опеале оваа муза на убавината која нè облагородува и нè движи нанапред.

На средбата импресивно беше поврзувањето на теоретското поимање на поезијата со интерпретирање стихови со родољубиви мотиви од најновата стихозбирка „Опстој со неспокој“ на поетот Мендо Димовски, при што настапи и поетот Горан Анчевски. Поетите мошне експресивно ги доловија емоциите и енергијата што ги носи оваа поезија, за што беа наградени со бурен аплауз од многубројните присутни љубители на пишаниот збор.

На крајот на средбата конекција со темата направи и поетесата Виолета Карпузовска со информација за традиционалното одбележување на Прочка како предвесник на најголемиот верски празник Велигден. Задоволни и исполнети со нови импулси и сознанија присутните со аплауз ги испратија презентерите! **Мендо Димовски**

ЗП ДЕМИР ХИСАР

Подем и квалитет во работењето

Собранието при ЗП Демир Хисар одржа седница во позитивна и конструктивна атмосфера, со многу дискусии и предлози, на која беа разгледани и усвоени Предлог–програмата за работа и Предлог–финансискиот план за 2026 година.

Претседателот Ќирило Блажевски, во воведното излагање, го истакна успешното работење на здружението во изминатата година, притоа наведувајќи повеќе значајни реализирани проекти од социјално–хуманитарната активност, културно–забавните и спортско–рекреативните активности, здравствената заштита, пензионерските средби и дружења.

Во Програмата за работа за 2026 година, претседателот Блажевски, тежиштето го стави на организирање традиционални пензионерски екскурзии, учество на ревиите за песни, музика и игри, спортските натпревари и активности на Активот на пензионерките. Предлог–финансискиот план за 2026 година, детално беше разгледан и беше констатирано дека ги одразува реалните приходи и расходи за 2026 година.

На крајот, беше заклучено дека здружението и покрај настанатите проблеми со дистрибуцијата на огревното дрво за пензионерите, во сите области покажува подем во квалитетот на работата и постигнува забележителни успеси, со домаќинско работење, рационално и наменско трошење на средствата. **З. Стевановски**

ЗП КОЧАНИ

2025 година во знакот на сочувство за настраданите

Здружението на пензионери од Кочани, во чии рамки функционираат и пензионерите од општините Зрновци и Чешиново–Облешево, во текот на изминатата 2025 година имаа значително намалени активности, поради трагедијата во дискотеката „Пулс“, сочувствувајќи со семејствата на настраданите и повредените. Истовремено Здружението организираше хуманитарни акции за прибирање средства за помош, кои беа донирани таму каде што беа најпотребни.

Кон крајот на годината, здружението овозможи и бесплатна проверка на слухот за сите членови кои имаат таква потреба, или едноставно сакаат да извршат контрола, и тоа во два наврата. Само на првата контрола беа прегледани над стотина пензионери, а бидејќи интересот беше голем, беше организирана и втора контрола.

Во меѓувреме ЗП Кочани организираше и неколку еднодневни или дводневни екскурзии, за да им овоз-

можи на дел од своите заинтересирани членови, своевидна рехабилитација и релаксација од трауматичните настани.

Но, во текот на 2025 година изостанаа културно–уметничките настани, спортските натпревари и концерти со кои се негува соработката со други здруженија. **Л. Димитров**

За пензионерите со минимална пензија, еднократна помош од 2.000 денари

Пензионерите од Општина Бутел кои припаѓаат во најранливата категорија со минимални пензии ќе добијат еднократна финансиска помош во износ од 2.000 денари.

Право на финансиска поддршка можат да остварат граѓани кои имаат постојано живеалиште на територијата на оваа општина и се приматели на старосна, семејна или инвалидска пензија чијшто износ не е повисок од 22.547 денари.

Исплатата на еднократната помош ќе се реализира на принцип „прв дојден – прв услужен“.

(преземено)

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Одбележан празникот Св. Атанасиј Велики

Активот на пензионерки од ограночокот Волково при ЗП Ѓорче Петров четврта година по ред го одбележува верскиот празник Св. Атанасиј Велики. Вредните раце на акти-

вистките од овој огранок традиционално приготвуваат прехранбени и друг вид продукти кои потоа ги изложуваат во селото Волково, во салата којашто ја користи ЗП Ѓорче Петров. Иако салата е доста голема, сепак истата беше претесна за да ги прими сите присутни. На оваа традиционална манифестација покрај жените пензионерки од селото Волково, беа поканети и пензионерки од останатите ограноци и тоа од огранопите Кисела Јабука – Стопански Двор, Даме Груев, Ѓорче Петров, Мирче Ацев, Дексион и од огранокот Хром. На манифестацијата присуствуваше и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која е активна членка на нашето здружение.

Најпрво присутните ги поздрави и добредојде им посака Љубомир Стојановиќ, претседател на огранокот а потоа и претседателката на активот Благица Цветковска. Свое обраќање имаа Митко Стојаноски, претседател на Здружението и Станка Трајкова, која искажа голема благодарност за поканата и рече дека се чувствува изненадена од големиот број присутни на оваа навистина добро подготвена манифестација со разни видови на прехранбени и други видови продукти, подготвени од вештите раце на жените пензионерки од Волково, но и од останатите огранои кои присуствуваат овде, рече Трајкова, додавајќи дека ваков вид манифестации треба да бидат традиционални и истите да се одржуваат и во други огранои. На самата манифестација се одвиваше и базар на прехранбени производи од кои присутните можеа да си купат. Собраните финансиски средства од базарот ќе бидат наменети за хуманитарни цели.

Љ. Р.

ЗП ПРОБИШТИП

Забележителни активности на здружението

По повод големите христијански празници Бадник и Божик, хуманоста на дело овојпат ја покажаа пензионерите во ЗП Пробиштип. За значењето на оваа хумано дело, претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасиев истакна:

– Со Комисијата за социјални грижи при здружението, донесовме одлука за доделување на пакети на пензионерите кои се со ниски пензии. Оваа година, за најубавиот христијански празник Божик, доделивме 60 пакети на наши, пензионери во вредност од 900 денари. Во пакетите се содржат прехранбени продукти, средства за лична хигиена и овошје. Исто така доделивме социјални пакети на наши пензионери кога беше неделата на стари лица, во текот на ноември минатата година, истакна претседателот Манасиев.

На 21 јануари 2026 година, во просториите на пензионерскиот дом во Пробиштип, претставници од МВР од Пробиштип одржаа едукативно предавање, иницирано од ЗП Пробиштип, со цел пензионерите да се информираат и да се заштитат од разни видови интернет комуникациски криминал и други видови криминал, под мотото „Сигурноста и безбедноста на граѓаните – наша обврска“. На предавањето Здравко Киров од МВР Пробиштип зборуваше за видови на информации на социјалните мрежи и измами како на пример – на лице на кое му се јавуваат на телефон.

По излагањето на Дарко Киров, повеќе пензионери поставија прашања на кои се дискутираше како и нивни лични видувања, а некои истакнаа дека биле сведоци на такви измами, поради тоа изразија благодарност за присуството и грижата за пензионерите од страна на МВР – Пробиштип. За време на спроведување на предавањето на пензионерите им беа поделени и летоци со информативна содржина.

С. Јанева

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Донесена Програмата за работа за 2026

Извршниот одбор на ЗП Крива Паланка и Ранковце на седницата одржана на 17 декември 2025 година под претседателство на Трајче Давидовски, кој откако го констатира присуството го прочита

дневниот ред кој заедно со записникот од претходната седница беше усвоен со мнозинство гласови. По првата точка, Програмата за работа на ЗП за 2026 година своe кусо излагање имаше претседателот Давидовски. Во расправата по оваа точка се констатира дека оваа година повеќе внимание треба да се обрне на спортските активности. Но пред сè потребно е да се комплетира комисијата за спор и иста та да ја води заинтересирана личност која посветено ќе работи со спортистите. Имаше предлог кој треба да се достави до СЗПМ за да се воведе нова спортска дисциплина пинг–понг. По завршената расправа претседателот Давидовски истакна дека Програмата е отворена секогаш за нови предлози се до донесување на Собранието, но таа се усогласува со Финансискиот план за 2026 година и со активностите на СЗПМ.

По информацијата за учеството на фестивалот „Трета животна доба“ во Љубљана Словенија излагање имаа претседателот на здружението Давидовски и претседател на комисијата за култура Љупчо Николовски, при што се заклучи дека фолклорната група го постигнала посакуваното ниво. Одлуката за времено финансирање на Здружението за првите три месеци во 2026 година, одлуките за печатење новогодишни календари, одбележување на значајни датуми и празници, како и Одлуката за учество на меѓуопштински и регионални спортски игри и ревиите на песни, музика и игри 2026 година беа донесени со мнозинство гласови.

Б. Стојчевска

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Усвоени повеќе одлуки

Пензионерите од ЗП Гевгелија со два автобуса беа на манифестацијата „Костенијада 2025“ во Македонски Брод. Тоа беше убаво дружење и уживање во програмата што беше приредена по тој повод.

На 16.12.2025 Извршниот одбор и Собранието на ЗП Гевгелија одржаа седници со богат и идентичен дневен ред. Најпрво беше разгледан и усвоен извештајот на ИО за периодот од 01.01.2025 до 30.11.2025 год.

На седницата се формира комисија која ќе работи за обезбедување услови за локација и изградба на старски дом. За таа цел се очекува помош од сите институции на државно и локално ниво. Се даде и предлог за враќање во здружението на неискористените средства од солидарниот фонд и обезбедување средства со земање кредити од деловните банки. Исто така беше разгледан и усвоен и финансискиот извештај за работа како и Финансискиот план за 2026 година. Лицето ангажирано за книговодствени работи за досегашниот краток период рече дека приходите и расходите се со приближни вредности.

Во врска со Предлог–програмата за 2026 година, претседателот на ИО имаше свое излагање. Се донесе одлука поради заштеда на енергија привремено да се намали работното време на клубовите. Во програмата за наредната година, да се планира да се отворат пензионерски клубови во селата Мрзенци, Давидово и Петрово, а непродуктивните трошоци да се сведат на минимум. На седницата се усвои извештајот на Комисијата за здравство и се донесе Одлука за донација на децата со посебни потреби во висина од 10.000 ден. Се донесе и одлука Влатко Лазаревски да биде секретар на здружението, а за делегат во Собранието во СЗПМ беше избран Атанас Ангов. Се донесе и одлука по повод претстојните празници на 100 пензионери да им се доделат по 500 денари еднократна помош.

На 17.12.2025 година, во организација на ЗП Гевгелија и со донација од ЗП Гевгелија, од Стокомак и Оазис беа посетени децата со посебни потреби во „Мајка Тереза“ и градинката „Цветови“.

Јанка Узунова

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Делегација на здружението кај градоначалникот

На 11.2.2026 година, делегација на Здружението на пензионери од Радовиш и Конче беше примена од градоначалникот на Општина Радовиш, Љупче Почивалец.

Претседателката на Здружението, Ефтерпи Димитрова, најпрво го запозна градоначалникот со досега

остварените активности во областа на културата, спортот, здравството и др. Во доменот на наредните активности се потенцира големата потреба од згрижување на старите лица, затоа се побара од Општината да се поведе иницијатива за изградба на старски дом. За подобрување на условите за остварување поголеми активности и од страна на пензионерите кои живеат на село се побара Општината да помогне во обезбедувањето простории за отворање пензионерски клубови во Подареш и Иљево. Градоначалникот Љупче Почивалец на средбата го истакна значењето и потребата од поголема заедничка соработка помеѓу Општината и Здружението во насока на остварување заеднички активности за решавање на проблемите на пензионерите, потенцирајќи дека пензионерите се значаен дел од заедницата и секогаш ќе ја имаат поддршката на општината за нивните заложби за подобар и поквалитетен живот.

На 23.01.2026 година ЗП Радовиш и Конче и Здравствениот дом во Радовиш потпишаа Меморандум за соработка во 2026 година, со кој е утврдено и оваа година да се вршат бесплатни прегледи за пензионерите по утврдени термини и тоа кај специјалисти по неврологија, офталмологија и интерна медицина. Утврдено е и бесплатно мерење на крвен притисок и шеќер во крвта.

Халк банка на 10.2.2026 година, со пензионерите од Радовиш и Конче одржа предавање на тема: „Пензија пред сите и бесплатни услуги за пензионерите во оваа банка“. На 28 јануари група пензионери присуствуваа на оперската претстава „Кавалерија Рустикана“.

Мите Сарбаков

ЗП ПРИЛЕП

Повеќе помош од планираното

На крајот од 2025 година, Собранието на ЗП Прилеп, ја одржа последната седница со која раководеше претседателот Димче Настоски. Присутните на седницата ги разгледаа извештаите на Надзорниот одбор и на сите органи и тела.

Посебно внимание беше посветено на работата на Комисијата за здравство и социјала и беше укажано на зголемената потрошувачка на средства за еднократна помош, бањско лекување и помош на пензионери со

ниски примања. Во 2025 на 305 пензионери што поднеле барање според Правилникот им биле доделени по 1.500 денари за набавка на прехранбени и други средства, а на 274 баратели во зависност од дијагнозата и пензиските примања, им беа доделени 1.200.000 денари за бањско лекување, што е за 400 илјади денари повеќе од планираното. Собранието ги разгледа и извештаите на Комисијата за одмор и рекреација, на комисиите за спорт, статутарната комисија и Активот на жени, при што беше констатирано дека сите работеле мошне активно и ги исполниле плановите и програмите, но ги надополниле и со други активности. На седницата беше донесен и усвоен Финансискиот план на ЗП Прилеп за 2026 година.

Делегатите на Собранието донесоа и посебна Одлука да се наградат спортистите кои минатата година освоиле прво и второ место на пензионерските спортски игри. На заедничката веселба претседателот на здружението Славко Трајкоски поздравувајќи ги гостите и посакувајќи им среќна Нова 2026 година на Зора Абрашоска, Фанче Рулеска и Ангелина Костадиновска им додели награди од по 4 илјади денари за освоеното прво место во кошарка и на Борче Кобески за второ место во фрлање ѓуле.

К. Ристески

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

Активности на крајот од годината 2025

Во пензионерскиот клуб во Македонски Брод се одржа предавање од полициски службеник од ПС на МВР Македонски Брод на тема „Телефонски јавувања до пензионери за случени сообраќајни незгоди за блиски роднини и помош за истите“ и „Превенција од провални кражби кај стари лица и пензионери“. Полицискиот инспектор по превенција Елведин Арапоски

на крајот им ја даде пораката: да пријават веднаш на тел. 192 и 112 и тоа ако се жртви на разбојништво, насилство, закана, измама, сообраќајна несреќа или се сведоци на некое кривично дело и само со навремен повик и брза реакција на полицијата може да се спречи поголема последица.

На 11 декември 2025 година ЗП од Македонски Брод одржа седница на ИО на која беа донесени повеќе одлуки во корист на пензионерите. По извештајот претседателот ги нагласи поважните активности кои беа едногласно усвоени. Во врска со Одлуката за доделување на социјални пакети за ранливите категории беше договорено да се доделат 14 социјални пакети во вредност од 1000 денари распоредени по месните огранои, одлуката беше едногласно прифатена. Сите Предлог–одлуки беа препратени до Собранието на усвојување.

На членот на ИО Јованка Богданоска и се додели парична помош од 5.000 денари поради болест. На крајот претседателот Венко Ристески им посака среќна Нова 2026 година.

На 29 и 30 декември беа поделени социјалните пакети за ранливите категории пензионери по донесената одлука на ИО на здружението.

Рате Савев

ЗП Демир Капија - лична карта

Здружение на пензионери Демир Капија

ул. „11 Октомври“ бр. 1а - Демир Капија

Facebook: Здружение на пензионери Демир Капија - Демир Капија

Зоран Сакламаев

претседател на ИО на Собранието и на ЗП Демир Капија

ЗП Демир Капија, е релативно младо здружение, а во согласност со Законот за здруженија на граѓани и фондации е формирано во 2009/2010 година и со посебен акт е регистрирано во Централниот регистар на Македонија под името ЗП „Демир Капија“ како резултат на активисти пензионери кои претходно своите активности ги остварувале преку ЗП Неготино. Идејата за раздружување на пензионерите од ЗП Демир Капија е резултат на фактот што здружението може самостојно да опстанува и да биде поефикасно во својата активност, потпомогнато од локалната самоуправа и од други организации кои дејствуваат во рамките на Општина Демир Капија. Моментално во него членуваат околу 750 членови, кои на еден или на друг начин го сметаат за свој втор дом. Во ова големо семејство има место за сите луѓе од третата доба без разлика на претходните работни обврски, на стручното образование, како и на националната, етничката и верската припадност. Од формирањето до денес, здружението има активна улога во сите случувања и претставува важен сегмент во збиднувањата во општината. Според актот на основање, ЗП Демир Капија е основано поради остварување на заеднички интереси на пензионерите од Општина Демир Капија, а посебно за остварување и реализација на повеќе цели и задачи како што се остварување на правата на пензионерите, унапредување на културните, спортските и други активности, здравствената заштита, организирање манифестации, одмор и рекреација, помош на материјално загрозени пензионери, соработка со други здруженија и други цели кои се од интерес на пензионерите. ЗП Демир Капија одлично соработува со СЗПМ, учествува на сите активности што се во организација на Сојузот, а активно соработува и со други организации кои се занимаваат со проблематиката поврзана со пензионерската популација. Претседател на здружението, на Извршниот одбор и на Собранието е Зоран Сакламаев, а претседателка на Активот на пензионерките е Мирјана Чалова. Според Статутот ЗП Демир Капија го сочинуваат: Собранието, како највисок орган на здружението со 13 членови, Извршен одбор со 7 членови, Надзорна комисија, Комисија за културни активности, Комисија за спорт и рекреација и Актив на пензионерки. Посебни активности покажува Активот на пензионерките во сите области во кои учествува здружението. Здружението располага и со ограноци на пензионери во кои дневно пензионерите го минуваат времето во дружење и рекреирање. Има вкупно 5 ограноци и тоа во селата: Корешница, Бистренци, Прждево, Чифлик и во Демир Капија. Пензионерите од ЗП Демир Капија имаат и плодна соработка со локалната самоуправа, со повеќе здруженија на пензионери и со општинскиот Црвен крст. Тоа своите програмски определби ги црпи исклучително преку потребите и барањата на самите пензионери со предлози и мислења кон органите. Ова посебно се однесува за посети и екскурзии кон одредени дестинации или по повод на некој верски или државен празник. ЗП Демир Капија за своите членови организира екскурзии во земјата и во странство. Така повеќе пати беа изведени еднодневни и дводневни екскурзии за пензионерите, членови на здружението, спортисти и хористи од ЗП Демир Капија. На 19 јули 2025 година, од здружението беше спроведена еднодневна екскурзија до убавите манастири Света Богородица Елеуса – Вељуса, манастирскиот комплекс Водоча а потоа и природната убавина Колешински Водопади. Посетата на струмичкиот регион ја заокружија со ручек во комплексот „Лебедово езеро“. На 8 октомври 2025 година, здружението учествуваше во Неготино на меѓурегионален ревијален натпревар на музика, песни и ора при што имаше свој настап. Во ноември 2025 година беше изведена еднодневна екскурзија на пензионерите до Македонски Брод, по повод „Фестивалот на костенот“. На 27 декември 2025 година, ЗП Демир Капија организираше предновогодишно дружење на пензионерите. Во убаво расположение, ведра атмосфера и пријатна музика, поминаа убави моменти со надеж за посреќна и поуспешна 2026 година. На 10 јануари 2026 година ЗП Демир Капија организираше забава за пензионерите по повод Стара Нова година – Василица. Забавата помина во весела атмосфера збогатена со традицијата на делење лепче со паричка.

Здружението ги запазува програмските решенија и насоки од СЗПМ, односно од најблиските здруженија каде се организираат по традиција разни собири. Карактеристично за 2026 година во својата програма здружението ќе присуствува на две културни манифестации кои ќе се одржат во рамките на локалната самоуправа, на кои здружението ќе организира посета преку своите ограноци. ЗП Демир Капија од потребата за чиста и здрава околина, а во соработка со разни невладини организации и со локалната самоуправа учествува во организирање на разни еколошки акции на собирање смет во близина на туристички локалитети во Демир Капија.

Тоа е учесник и на регионалните ревии на песни, музика и игри, на кои организатор е Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, при што од претставниците на здружението беа изведени изворни инструментални мелодии и песни од музичко-хорската група составена од жичени инструменти со мешан состав вокали. За успешната активност ЗП Демир Капија има добиено многубројни признанија, благодарници, пофалници, а на спортски план повеќе медали, како и други значајни награди на локално ниво и од СЗПМ. На 29-тите републички спортски натпревари 2025 година, тоа учествува со еден спортист пензионер во дисциплината пикадо. Редовното информирање на членовите на здружението го вршат претседателите на ограноците, кои навреме го запознаваат членството со работата на ИО и на другите негови органи и тела. За пошироко информирање на членовите, се користат електронските и пишаните медиуми, како и весникот „Пензионер плус“ и други медиуми. Здружението секоја година, им посветува внимание на хуманитарните активности и на доделувањето неповратна еднократна парична помош на пензионери со ниски примања и болни или пензионери погодени од елементарна непогода.

Оваа година во рамките на шестиот регион како домаќин на 24-тите регионални ревии на песни, музика и игри 2026 година, е ЗП Демир Капија кое ќе се прикаже во најдобро светло. Најголема соработка здружението има со локалната самоуправа и се настојува тој однос да се развива во што поголем обем. Од таа соработка во текот на 2024 и 2025 година преку Советот се реализира и обнови еден дел од зградата наменет за пензионерски клуб. Посебно ќе се настојува на изнаоѓање и отворање простор посебно кај селските ограноци. На верскиот празник Свети Трифун, а под покровителство на локалната самоуправа, на плоштадот се одржа манифестација на која пензионерите свои производи изложија на штанд, истите да се продаваат, а паричните и материјалните средства да се донираат со донесена Одлука на Извршниот одбор.

СЗПМ

Достоинствено и весело се славеа празниците

Во повеќе здруженија на пензионери, членки на СЗПМ, во Републиката, со средби, веселба и радост пензионерите се дружеа на Новата година. Организирано ги дочекаа и прославија верските празници Бадник, Божиќ и Василица, при што беа изведувани и обичајни обреди кои се дел од нашите културни обележја и традиции. Организацијата и атмосферата за време славењето на овие празници во повеќе здруженија на пензионери ни ја доловија нашите дописници. Така, значителен број пензионери од **ЗП Кисела Вода**, во просториите на клубот, организираше прослава по повод христијанскиот празник „Василица“ кој го одбележаа на 13 јануари 2026 година. Претседателот на одборот на огранокот Коста Костовски, ги поздрави присутните гости и им посака добро здравје, среќа и радост во новата година. Воедно, секретарката на одборот на огранокот Елена Ристеска, читаше за тоа како и кога се прославува Новата година во различни земји во светот. Според адетите, по кршењето на погачата се избра нов кум за идната година.

ЗП Свети Николе ја прифати поканата на ЗП Пробиштип, заедно со уште неколку здруженија да ја испратат Старата и да ја дочекаат Новата 2026 година. Дружењето со убава музика игри и песна, добра атмосфера, добро расположение, беше импресивно и свечено. Пензионерите не ги заборавaат обичаите поврзани со разни верски празници и како верни чувари на вековните традиции, тоа им го пренесуваат на младите генерации.

Активот на пензионерки при **ЗП Струга** на 13 јануари 2026 година, ја организираше прославата за Стара Нова година, Василица на која се дружеа над 80 пензионери. Присутните ги поздрави Милорад Трпоски, претседател на ЗП Струга, при што им посака здравје, долг пензионерски живот, радост и среќа во Новата 2026 година, а воедно им го честиташе четириесетгодишното постоење на Активот на пензионерките. На средбата се обрати и претседателката на Активот Елисавета Лазареска, која на присутните им ги честиташе празниците. Трпезата беше збогатена со струшкиот специјалитет ѓомлезец, кашаник со паричка. При поделбата на кашаникот, паричката им припадна на брачниот пар Соња и Милован Милошески, кои го презедоа кумството.

Околу 400 пензионери на 28 декември 2025 година уживаа во забавата што ја организираше **ЗП Штип**, по повод Новата 2026 година, а пријатната атмосфера со убава музика ги крена пензионерите на песни и оро. Претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков ги поздрави домаќините и гостите, им посака среќна Нова година и ја нагласи плодната соработка со здруженијата од Гази Баба, Пробиштип, Неготино, Солидарност – Аеродром, Македонска Каменица, Велес, Виница, Ѓорче Петров, Тетово и Радовиш и Конче. Пензионерите си посакаа среќна Нова 2026 година и ги прославија родендените на двајца пензионери родени на овој ден.

Активот на пензионерки при **ЗП Прилеп** за 150 свои членки организираше прослава за Стара Нова година, Василица. Тие со вртење на бурек со паричка, го одбележаа традиционално овој ден. Најпрво, ги поздрави и им посака среќни празници претседателката Снежана Дамеска, а со поздрав ги удостои и претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски. Весело, убаво, забавно пензионерките го одбележаа овој ден, два–три дена пред празникот, за да можат на Василица да бидат со своите најблиски во семејството. Овојпат, најсреќна меѓу пензионерките беше Милица Раловска, каде што во нејзината четвртина од бурекот се најде паричката.

На 20 декември 2025 година, со убава другба пензионерите од **ЗП Лозово** со поддршка на аптеката „Маринела“, од Лозово ги одбележаа Новогодишните и Божиќните празници. Претседателката на ЗП Лозово, Марија Моневска во своето обраќање зборуваше за пензионерското организирање во Македонија, а директорката на аптеката Маринела Ристова го изрази своето задоволство што е дел од овој настан. Гостинка на настанот беше медиумската хероина Атиџе Муратова. Таа евоцираше спомени за моментот кога со документарниот филм „Медена земја“ отиде во Холивуд. Кратовските тамбураши ја разубавија атмосферата, а вредните раце на пензионерките направија домашни специјалитети.

Во **ЗП Кичево** во пензионерскиот клуб, над 60 пензионери свечено ја пречекаа Новата 2026 година, кои ги забавуваше оркестарот на пензионерите од ЗП Кичево. По повод Стара Нова година, четиринаесетти јануари, „Василица“, а во организација на Активот на пензионерките при ЗП Кичево, традиционално се одржа средба, на која се кршеше погача со паричка, како симбол на заедничкото дружење на пензионерите, што ја направи стариот кум. При поделбата на погачата, паричката му припадна на пензионерот Фане Миланоски.

По повод Новогодишните и Божиќните празници, **ЗП Крива Паланка и Ранковце** организираше предновогодишна прослава на која учествуваа 150 пензионери. Претседателот на здружението Трајче Давидовски им ја честиташе Новата 2026 година и Божиќните празници и им посака добро здравје а празниците да ги поминат во убава семејна хармонија. Градоначалникот на Општина Крива Паланка Сашко Митовски ги удостои пензионерите со своето присуство и им подари новогодишни пакетчиња на присутните. Им ги честиташе Новогодишните и Божиќните празници од свое име и од името на Општината. Бидејќи пензионерите од ограноците Петралица и Ранковци не беа во можност сите да дојдат, здружението организираше уште една предновогодишна прослава на која учествуваа стотина пензионери. На средбата присуствуваше и градоначалникот на Општина Ранковци Даниел Павловски, кој им ги честиташе Новогодишните и Божиќните празници, и им даде печено прасе да дегустираат и да се забавуваат. Пензионерките од ограноците Петралица и Ранковци учествуваа на предновогодишниот базар во организација на Општина Ранковци. Вредните и вешти по кулинарство пензионерки, подготвија домашни специјалитети. Специјалитетите се продаваа, а средствата се наменија за социјални семејства и лица со пречки во развојот.

Во организација на Активот на пензионерките при **ЗП Гази Баба**, на 14 јануари 2026 година, голем број пензионерки славеа и во пријатна атмосфера избраа кум за Василица. На прославата, на присутните им се обрати претседателката на здружението Стојна Тодоровска која ги поздрави со топло добредојде и со желби за среќа и здравје. Годинава најсреќна беше Магдалена Спировска кај која падна паричката, со што таа е новата кума за идната година. На 19 јануари 2026 година на ден Богојавление – Водици, двете здруженија, Гази Баба и Штип, а присуствуваше и претседателката на ЗП Радовиш и Конче, Ефтерпи Димитрова, учествуваа на традиционалната културна, но и хуманитарна манифестација – „Пивтијада 2026“, организирана од Општина Гази Баба, која се одржа на плоштадот „Филип Втори“ во населбата Автокоманда. Со свои прилози и вкусни производи подготвени од пензионерките од двете здруженија на два штанда, беше збогатена оваа манифестација. На покана од домаќинот, дружењето продолжи во клубот на ЗП Гази Баба, каде што покрај другите гости, со своето присуство ги удостои и градоначалникот на Општина Гази Баба, Бобан Стефковски. Средствата од продадените пивтии, колачињата и другите производи се наменети за хуманитарни цели.

Голем број пензионери и пензионерки од **ЗП Кратово** свечено и весело ја одбележија Стара Нова година. Одбележувањето на овој празник е дамнешна традиција на здружението. Во прекрасен амбиент, понесени од убавата музика присутните се сплотија во еден весел дух, разиграни и распеани. Заборавија на секојдневните проблеми и обврски. Со нетрпение сите очекуваа претседателката на Активот на пензионерките на ЗП Кратово, Верка Алексова, како што налага традицијата да го подели лепчето со паричка. Во кој ќе се падне паричката ќе му донесе среќа и ќе биде новиот кум, се до наредната Стара Нова година. Среќата ѝ се насмеа на Мирјана Арсовска која е нова кума.

По повод Новата 2026 година три клуба од **ЗП Велес** и тоа: клубовите од Општина Градско и Општина Чашка како и клубот од Велес, беа организатори и домаќини на шаховски турнир. На финалниот турнир што се одржа од 23 до 26.12.2025 година во просториите на пензионерскиот клуб во Велес учествуваа 12 шахисти. Првото место го освои Тоше Габеров. Задолжен за успешниот турнир беше Атанас Иванов со неговиот асистент Тодор Буковски кој ни рече: – Не сум првак, но се чувствувам како да сум, не само јас, туку и другите финалисти кои не се пласирале во финалето, а „тренираа“ цела година.

По повод Стара Нова година во пријатен амбиент 50 пензионерки при **ЗП Демир Хисар**, се дружеа по повод Василица каде што традиционално се вртеше мазник со паричка. Оваа година паричката се падна кај Светлана Пирковска. Од страна на раководството на здружението и беа доделени пригодни подароци. Организатор на ова дружење како и секоја година беше Активот на пензионерки. Благица Богоевска, претседателка на Активот по тој повод истакна:

– Ова е добра прилика за дружење и да се проба познатиот демирхисарски мазник со паричка приготвен од вештите раце на нашите пензионерки. Со богата трпеза и во весела распеана атмосфера демирхисарските пензионерки докажаа дека се верни чувари на традицијата и адетите кои се негуваат во Демирхисарско, а истите се составен дел од активностите на здружението.

Од дописниците добивме информации, вакви средби и прослави се одржани и во други здруженија на пензионери во Републиката, каде што се дружеа пензионерите и ги славеа успесите.

Од дописници на СЗПМ

SHP QENDËR

Startojnë projekte të reja për 2026

Shoqata e pensionistëve e Komunës Qendër në shënimin e 72 vjetorit të ekzistencës së saj, Prefektit të Komunës Qendër Goran Gerasimovskit i dhuroi mirënjohje për bashkëpunimin e shkëlqyer dhe partneritetin me këtë komunë. Në mbledhje, duke u falemnderuar, prefekti Gerasimovski, mes tjerash tha:

- "Është nder të fitohet një mirënjohje e tillë. Bashkëpunimi ka qenë vërtet i jashtëzakonshëm. Sivjet na presin aktivitete të përbashkëta me shoqatën, mes cilëve: "Nostalgjia për korzon - kujtim i një kohe të bukur", ekskursione nëpër Maqedoni, punëtori edukativo-kreative, Lojëra pensionale sportive, kurse në plan është edhe ndërtimi i Shtëpisë për njerëz të moshuar", theksoi Gerasimoski.

Shtuar kësaj, deklarohet nga kabineti i tij, vetëqeverisja lokale realizon varg projektesh të suksesshëm dhe tashmë të popullarizuar për seniorët, siç janë: "Qendra për kujdes për të moshuarit" Është fjala për projekt mjaft të suksesshëm nga i cili shfrytëzuesit janë fort të kënaqur. Në sajë të këtij shërbimi që Komuna Qendër e realizon në bashkëpunim me organizatën humanitare "Humaniteti" sigurohet kujdes i drejtpërdrejtë dhe mbështetje për banorët e moshuar në amvisëritë e tyre. Ky shërbim përfshin rreth 100 banorë në muaj.

Me projektin "Susta urgjente" sigurohet transport falas deri në entet shëndetësore. Sivjet poashtu ndihma e njëhershme në të holla është rritur në 5.000 denarë. Për aktivitetet dhe projektet dedikuar banorëve të moshës së tretë Komuna Qendër në Buxhetin për 2026 siguroi 15.000.000 denarë. Në këto janë të parafshirë edhe aktivitete tjera të pensionistëve. Qëllimi është të sigurojmë jetesë më cilësore dhe më të shëndetshme, më tepër socializim dhe kujdes kontinual për banorët më të moshuar të komunës.

Në mbledhje, pjesëtarët e shoqatës qendrore pensioniste e përshëndetën angazhimin e komunës dhe e vërtetuan kyçjen në pjesë të aktiviteteve planifikuar për sivjet. Sipas statistikave, afro 20% e popullatës në Komunën Qendër janë mbi 60 vjeç që vërteton nevojën për këto masa me të cilat promovohet pleqëria aktiv dhe vital i banorëve më të moshuar të vetëqeverisjes lokale. **C. Ilieva**

Pacientët në mënyrë elektronike dota shofin listën e pritjes për operimet kirurgjiale

Deri tash, evidentimi i intervenimeve kirurgjikale kryhej në sistemin "Termini im" përmes dhënies së udhëzimit për operacion. Por sipas ministrit të shëndetësisë ishin evidentuar shumë parregullësi në sistem, si për shembull udhëzimet nuk jepeshin fill pas nevojës për operim, por para vetë intervenimit.

Listat e pritjes nuk janën të pastrura, kështu që krijohet perceptim jo i saktë për kohë e pritjes dhe nevojat reale të pacientëve. Rezultati nga analizat për 2025 tregon dallim evident ndërmjet udhëzimeve të realizuara që kanë qenë 58.648, kurse operacione të realizuara ka pasur 93.510. Kjo tregon se nuk është respektuar obligimi ligjor të jepet udhëzim specifik për operim. Moduli i ri pacientëve do t'u mundësojë kërkim dhe shpërfaqje përmes parametrave të kombinuara. Shfrytëzuesit e portalit publik mund të gjurmojnë sipas filtrave kryesore; "specializim i mjekut", "intervenim kirurgjikal", "ent publik shëndetësor", "mjek specialist", "numër i pacientëve që presin"etj. Deri më tani nuk qe kështu, prandaj lista e pritjes bëhej në letër. Kjo don të thotë se mund të ketë keqpërdorime. Me sistemin kjo do të evitohet, dhe automatikisht do të dihet kur është dikush në rradhë. Shërbimet intervenuese kuptohet që nuk mund të presin, do të kryhen po atë ditë!

Pyetjes si do të largohen nga lista pacientët që kanë shkuar në mjekim privat, në momentin kur ata vendosin mos të presin në listën e pritjes, automatikisht nuk do të jenë pjesë e këtij sistemi dhe sistemi sistemi do të azhurohet automatikisht. Të dhënat azhurohen çdo 24 orë. Kjo d.m.th se lista e pritjes nuk është fikse, por azhurohet përditë. Kështu çdo ditë do të dihet a zvogëlohet apo zmadhohet.

Çdo ent shëndetësor përmes administratorëve ose direkt përmes mjekëve poashtu ka mundësi dhe në fakt obligim, t'i kontrollojë listat e pritjes. Procesi fillon me dhënie të udhëzimit nga mjeku kirurg. Udhëzimi është specifik "udhëzim për intervenim kirurgjikal" dhe kështë krijohen listat. Çdo udhëzim ngërthen një numër shumë të rëndësishëm. Ndodhet majtas lartë në udhëzim dhe sipas këtij numri unikal që nuk tregon të dhënat personale, krijohet lista. Sipas këtij numri secili mund ta gjejë vendin e vet në listën e pritjes te mjeku. Më poshtë rradhiten gjithë të dhënat tjera, gjegjësisht shkruhet operacioni, emri i tij dhe ky udhëzim si i tillë paraqitet në sistem dhe sipas tij azhurohen më tutje në listën e pritjes. Deri tash asnjë qytetar nuk ishte në gjendje të verifikojë nëse vërtet mjeku i caktuar ka listë të pritjes dhe vërtet duhet të pritet aq gjatë. Tash e japim në shqyrtim dhe secili mund te verifikojë në këtë mënyrë.

(nga Interneti)

SHP TETOVË

Ligjëratë mbi pasojat e konsumimit të duhanit

Kohë më parë në ambientet e Shtëpisë së pensionistëve në Tetovë, për nderë të 29 Shtatorit-Ditës Botërore të Zemrës, u organizua një ligjëratë me pjesëmarrës të moshave të treta, e cila iu kushtua pasojave që shkakton konsumimi i duhanit. Kjo ligjëratë u zhvillua falë bashkëpunimit të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës me Shtëpinë e Shëndetit publik në Tetovë, prej nga vijnë mjek të profileve të ndryshme për të ligjëruar para pensionistëve.

Kësaj radhe ligjërues ishte Dr. Faton Ademi-specialistë i mjekësisë sociale dhe shëndetit publik, i punësuar

në Qendrën e Shëndetit Publik në Tetovë, i cili para pensionistëve në mënyrë të gjithanshme foli mbi konsumimin e duhanit dhe pasojat që shkakton ai për shëndetin e njeriut.

Fillimisht doktor Ademi publikoi statistikat botërore të konsumimit të duhanit, duke publikuar të dhëna mbi përdorimin e duhanit në Maqedoni, ku të dhënat dëshmojnë për nivele alarmante të personave që konsumojnë nikotin. Sipas tij, në vendin tonë është përqindje e lartë e personave duhanpirës, që nuk krahasohet me vendet e rajonit e lëre më në nivel Evropian apo botëror. Andaj sipas dr. Ademit, është momenti i fundit që institucionet në vend, organizatat joqeveritare dhe të gjithë faktorët me ndikim të bëjnë të pamundurën me qëllim të uljes së nivelit të duhanpirjes në vend. Madje, sipas tij, numri më i madh i sëmundjeve me pasoja humbjen e jetës shkaktohen si pasojë e konsumimit të duhanit.

Pasojat e duhanpirjes janë të shumta dhe prekin pothuajse çdo organ të trupit, sidomos zemrën. Ato mund të jetë afatshkurtëra dhe afatgjata, si dhe në ndikime fizike, psikologjike dhe sociale, nënvizoi dr. Ademi. Pasojat fizike e shëndetësore mund të jenë:sëmunjdja e mushkërive, kanceri, sëmundjet kardiovaskulare, dëmtime të sistemit riprodhues, dëmtime të sistemit imunitar, etj., nënvizoi ai.

Jo vetëm konsumuesit aktiv, por edhe ata pasiv janë të rrezikuar njësoj nga përdorimi i duhanit, vlerëson dr. Faton Ademi. Kjo do të thotë se personat që qëndrojnë pranë atyre që konsumojnë aktivisht duhanin janë madje më të rrezikuar se vetë duhanpirësit. Në këtë plan, më të rrezikuar janë moshat e reja, veçmas fëmijët, të cilët qëndrojnë pranë atyre që konsumojnë duhan. Kjo dukuri shumë më e rrezikshme është gjatë qëndrimit të fëmijëve në ambiente të mbyllura ku tymi i duhanit mbizotëron hapësirën e qëndrimit.

Pensionistët nga ana e tyre, është mirë të heqin dorë nga shprehia e konsumimit të duhanit-po qe se janë duhanpirës dhe gjithsesi t'u ikin ambienteve të tymosura, kjo e dobishme për ruajtjen e shëndetit. Moshat e treta asesi nuk duhet të konsumojnë duhan, para së gjithash, për shkak se organizmi i tyre është më i ndijshëm dhe me imunitet të dobësuar, tha midis tjerash dr. Faton Ademi, në ligjëratën e prezantuar para pensionistëve tetovar.

M. Murseli

SHP DIBËR DHE QENDRA ZHUPË

Takim i bukur pensional

Në suaza të Programit për vitin 2026 në SHP Dibër dhe Qendra Zhupë, me iniciativë të Kryetarit Petrit Imami, sekretarit Besnik Pjeça dhe kryetares së Aktivit të pensionereve të shoqatës Marijonka Ushtelenca u mbajt takim i bukur i përbashkët pensional.

Në fillim të takimit Kryetarja e aktivit Marijonka Ushtelenca i përshëndeti të pranishmit duke theksuar se shoqata është themeluar më 1973, prej kur është anëtare e LSHPM. Aktivitetet janë në baza vullnetare. Ajo, pas pensionimit, bashkë me Fadila Çupin, janë zgjedhur anëtare të Kuvendit dhe Këshillit ekzekutiv, kanë marrë pjesë në aktivitete të ndryshme, gara të ndryshme sportive, defile muzikore, ndërsa njëherit kanë organizuar pensionistet të marrin pjesë në organet e shoqatës që kanë qenë pak në numër asokohe.

- Nga formimi i aktivit, secilin vit aprovohet Program dhe dorëzohet raport për aktivitetet e realizuar. Aktivi i pensionisteve merr pjesë në shoqërime, të ndryshme ekskursione dhe takime organizuar nga shoqata dhe edhe nga LSHPM. Në garat sportive rajonale më 2011 nikoqire ishte SHP Dibër dhe Qendra Zhupë. Unë si kryetare propozova 20 pensioniste më aktive të citat ende janë aktive, të ftohen në takim të pëbashkët dhe t'u ndahen mirënjohje për punën e tyre vullnetare. Si anëtare të Aktivit të pensionisteve vullnetarisht vizitojmë të sëmurit, punojmë në kyçjen e pensionisteve më të reja në voluntarizëm, shoqërohemi me pensioniste të aktiveve tjera, ndërsa në Programin e Shoqatës kërkojmë puna jonë të jetë më e dukshme dhe e mbështetur, - theksoi kryetarja e Aktivit Ushtelenca.

Në takim të pranishmëve iu drejtua dhe i përshëndeti Kryetari i shoqatës Petrit Imami, i cili potencoi se më 2026 prioritet do t'u jepet më shumë aktiviteteve, siç janë ngjarjet kulturore dhe sportive, akcioneve humanitare, informimit, kujdesit për të moshuarit në mjedise rurale, bashkëjetesës, etj.

M. Ushtelenca

Shtatë këshilla si të mbroheni nga përmbajtjet manipulative

НЕ ВЕРУВАЈ ПРОВЕРУВАЈ! #користифакти

Titujt senzancionalë, informatat e rrejshme dhe videot e krijuara me inteligjencë artificiale gjithnjë e më shumë përdoren për të përhapur frikë, shqetësim, pasiguri dhe ndasi ndërmjet njerëzve. Ja disa këshilla të thjeshta që mund t'ju ndihmojnë më lehtë t'i dalloni dhe t'u shmangjeni manipulimeve.

1. Mos u besoni menjehere titujve senzancionalë

Nëse titulli tingëllon fort i tmerrshëm, shokant ose shqetësues, qëllimi i tij më së shpeshti është t'ju frikësojë ose shqetësojë, e jo t'ju informojë.

2.Verifikoni prej nga vjen informata

Shpesh përdoren veb faqe të rrejshme dhe portalet me emra të ngjashëm me emra të televizioneve ose gazetave të njohura. Shikoni me kujdes se kush e ka botuar informatën.

3. Informohuni nga më shumë burime

Mos u bazoni vetëm në një shfaqje feisbuku, video ose mesazh në Viber. Nëse informata është e rëndësishme dhe e saktë, do të jetë edhe në media tjera të njohura dhe të verifikuara.

4. Kini kujdes me videot e rrejshme, fotografitë ose audio inçizimet

Me ndihmën e inteligjencës artificiale sot mund të bëhen video të rrejshme fort të besueshme, fotografi dhe audio inçizime. Nëse diçka duket e çuditshme ose jologjike, më mirë mos e shpërndani.

5. Mos shpërndani informata që nuk i keni verifikuar

Shumë mesazhe të rrejshme kërkojnë "shpejt të shpërndahen". Me shpërdarjen e informatave të paverifikuara, edhe pa dashje, mund te ndikoni në shpërdarjen e frikës dhe manipulimeve.

6. Flisni me familjen dhe të afërmit

Nëse për diçka nuk jeni të sigurtë, pyesni fëmiët, nipat ose ndonjë të afërt. Biseda është njëra nga mënyrat me të mira për t'u mbrojtur.

7. Pyesni veten: përse kjo informatë paraqitet pikërisht tash?

Shpesh këto informata kanë qëllim të shkaktojnë frikë, hidhërim ose ndasi. Nëse diçka ju shqetëson ose nxitë urrejtje bëhuni posaçërisht të kujdesshëm.

IKS

Ua përshkruajnë pronat djemve, kurse në pleqëri për ta kujdesen vajzat

Fatkeqësisht, te ne ende ekzistojnë stereotipe të vjetëruara dhe percepcione që nuk janë në përputhje me kornizën ligjore, që shpesh shkaktojnë tensione dhe keqkuptime, sidomos kur paraqitet nevoja për rregullimin formalo-juridik të pronës. Sipas të dhënave zyrtare, në Maqedoni më pak se e katërta e pronës së patundshme është përshkruar në emrin femëror. Veç kësaj, numër i madh i grave vullnetarisht dorëheqin nga trashëgimia që të mos i keqësojnë raportet me vëllezërit ose prindërit. Në disa familje deri 95% e femrave heqin dorë vullnetarisht nga e drejta e trashëgimisë. Këto të dhëna e theksojnë shpërputhjen ndërmjet të drejtës formale dhe praksën pasi ligji për trashëgimi garanton të drejta të barabarta për fëmijët, pavarësisht gjinisë. Por në praktikë shpesh ndodhin zgjidhje joformale - banesa ose shtëpia e toka t'u lihen djemve, kurse vajzave asgjë anise kujdesen për prindërit. Duhet të largohen paragjykimet që pronën duhet t'a fitojë djali, pasi shpesh vajza, edhe përskaj kësaj, nga keqardhja kujdeset për prindin. Kjo nuk është çështje ligji, por çështje e drejtësisë familjare, dinjitetit dhe fer raportit ndaj të gjithë fëmijëve, pa marrë parasysh gjininë.

Përveç kësaj, parashtrohet pyetja nëse kujdesi për prindërit e moshuar duhet të varet nga prona? Vlerat moderne juridike dhe sociale kërkojnë të tejkalohen besimet e vjetërsuara. Përgjegjësia dhe kujdesi për prindërit nuk duhet të maten sipas asaj çka do të trashëgojnë djemtë dhe vajzat. Kujdesi duhet të jetë pavarësisht nga kjo.

Në familje moderne trashëgimia duhet të ndahet në mënyrë të barabartë, kurse kujdesi për prindërit e moshuar duhet të jetë jo akt i obligimit, por i dashurisë. Vetëm atëherë mund të flasim për barabarësi të vërtetë - edhe në legjislaturë edhe në praktikë. Për fat të keq në disa familje djali edhe edhepse fiton gjithçka, me kohë nuk e din bile a i ka gjallë prindërit. Ç'është e drejta në familjet me përkatësi muslimane gjendja është shumë më e mirë, por edhe aty punët ngadalë po ndryshojnë shkaku i shpërnguljeve.

K.S. Andonova

Пациентите електронски ќе ја гледаат листата на чекање за хируршки операции

Досега, евиденцијата на елективни хируршки интервенции се водеше во системот „Мој термин" преку издавање упат за операција. Но според министерот за здравство Азир Алиу, утврдени се голем број недостатоци во системот, како на пример дека упатите не се издаваат веднаш при утврдување на потребата за операција, туку пред самата интервенција.

Листите на чекање не се прочистени и така се создава нетočна перцепција за времето на чекање и реалните потреби на пациентите. Резултатот од анализата за 2025 покажува значителна разлика меѓу реализираните упати кои биле 58.648, а реализирани операции имало 93.510. Тоа укажува дека не се почитувала законската обврска да се издава специфичен упат за операција. Новиот модул за пациентите ќе овозможи пребарување и приказ преку повеќе комбинирани параметри. Корисниците на јавниот портал може да пребаруваат по следните клучни филтри: „специјалност на лекар", „хируршка интервенција", „јавна здравствена установа", „лекар специјалист", „број на пациенти кои чекаат" итн. Досега тоа не беше така, поради тоа што листата на чекање беше водена во хартиена форма. Што значи дека може да има злоупотреба. А со системот нема да има, и ќе се знае автоматски кога е некој на ред. Интервентните услуги и итните услуги нормално дека нема да чекаат, туку итната интервенција ќе се реализира истиот ден!

На прашањето како ќе бидат отстранети од листата оние пациенти кои отишле на приватно, во моментот кога граѓанинот ќе одлучи да не чека на листата на чекање, туку да оди приватно, тој автоматски веќе нема да биде дел од овој систем и системот ќе се ажурира автоматски. На секои 24 часа податоците се ажурираат. Тоа значи дека листата на чекање не е фиксна, туку се ажурира секој ден. На овој начин секој ден ќе се знае дали се зголемува или намалува.

Секоја установа, преку своите администратори или директно преку лекарите, исто има можност и има обврска, всушност, да ги проверува листите на чекање. Процесот започнува со давање на упат од лекар хирург. Тој упат е специфичен во системот постои како тип на упат **'упат за хируршка интервенција'** и според се прават листите. Секој упат, како и овој болнички упат, во себе содржи еден број кој е многу важен. Се наоѓа горе лево на упатот и според овој број, кој е уникатен и не покажува никакви лични податоци, всушност се креира листата. Според овој број, секој може да си го пронајде своето место во листата на чекање кај лекарот. И надолу ги содржи сите останати податоци, односно се пишува операцијата, називот на операцијата и овој тип на упат, влегува како таков во системот и преку него се следат понатаму листите на чекање. Досега не беше никој во можност од граѓаните да провери дали навистина тој лекар има листа на чекање и навистина толку многу треба да се чека. Сега го даваме на увид и може секој да провери на овој начин.

(од интернет)

Република Северна Македонија
Министерство за здравство

Republika e Maqedonisë së Veriut
Ministria e Shëndetësisë

АЧ – 0188/1

Бр/nr. 14-10780/2

27-01-2026 ___2026 година/viti

До
Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Бул. „Кочо Рацин" бр 14
Скопје

Deri te:
Lidhja e Shoqatave të Pensionistëve të Maqedonisë
Bul. „Koço Racin" nr. 14
Shkup

ПРЕДМЕТ: Доставување на одговор
ВРСКА. Ваш бр. 03-02/286 од 20.11.2025 година

LËNDA: Dërgimi i përgjigjes
LIDHJA: Nr. Juaj 03-02/286, datë 20.11.2025

Во врска со Вашиот допис кој се однесува на прописот со кој се уредува ставањето на нови лекови на позитивна листа, Министерството за здравство Ве известува дека дадените предлози ќе се имаат во вид во рамките на дејствијата што ќе се преземаат при изработка на предлози за унапредување на прописите од областа на лековите и здравственото осигурување.

Истовремено, Ве информираме дека за некои од лековите што ги наведувате во дописот, од страна на фармацевтските компании веќе е покрената постапка за нивно ставање на позитивна листа. Секако, Министерството за здравство ја поздравува и ќе даде поддршка на секоја една апликација за ставање на нов лек на позитивна листа.

Во врска со Вашето барање за зголемување на лимитот на пензијата до 25.000,00 денари, за ослободување на пензионерите од наплата на учество (партиципација). Ве известуваме дека. Министерството за здравство ја следи состојбата во врска со движењето на пензиите, вкупниот број на пензионери во државата и бројот на нивните лекувања во болничките здравствени установи во земјата и со целосна анализа на фискалните импликации и на расположливите средства од Буџетот на Република Северна Македонија за 2026 година наменети за оваа Програма во новата календарска година, и предложи на Владата на Република Северна Македонија текст на Програмата со соодветен лимит за ослободување на пензионерите од плаќање на партиципација за болничко лекување кој е соодветен на извршената анализа.

Në lidhje me shkresën tuaj, e cila ka të bëjë me aktin nënligjor me të cilin rregullohet futja e barnave të reja në listën pozitive, Ministria e Shëndetësisë ju njofton se propozimet e paraqitura do të merren në konsideratë në kuadër të veprimeve që do të ndërmerren gjatë përgatitjes së propozimeve për avancimin e rregullativës në fushën e barnave dhe sigurimit shëndetësor.

Njëkohësisht, ju informojmë se për disa nga barnat që i përmendni në shkresë, nga ana e kompanive farmaceutike tashmë është iniciuar procedura për futjen e tyre në listën pozitive. Gjithsesi, Ministria e Shëndetësisë e përshëndet dhe do të japë mbështetje për çdo aplikim për futjen e një bari të ri në listën pozitive.

Në lidhje me kërkesën tuaj për rritjen e kufirit të pensionit deri në 25.000,00 denarë, si dhe për lirimin e pensionistëve nga pagesa e pjesëmarrjes (participacionit), ju njoftojmë se Ministria e Shëndetësisë e ndjek gjendjen lidhur me lëvizjen e pensioneve, numrin e përgjithshëm të pensionistëve në shtet dhe numrin e trajtimeve të tyre në institucionet shëndetësore spitalore në vend dhe, pas një analize të plotë të implikimeve fiskale dhe të mjeteve në dispozicion nga Buxheti i Republikës së Maqedonisë së Veriut për vitin 2026, të destinuara për këtë Program, në vitin e ri kalendarik i ka propozuar Qeverisë së RMV-së tekstin e Programit me një kufi përkatës për lirimin e pensionistëve nga pagesa e participacionit për trajtim spitalor, i cili është në përputhje me analizën e kryer.

Со почит,

Me respekt,

МИНИСТЕР/ MINISTËR
Azir Aliu

Изготвиле.
Арменд Бајрами, раководител на одделение
Весна Настеска-Недановска, раководител на сектор В. Настеска

Согласен:
Кабинетски службеник, Nuri Ljamallari
Шеф на кабинет на министер, Dritan Dauti
Превел: Mirjeta Dauti

Како влијае студот на крвниот притисок и како да се заштитите

Ниските температури и сезонските навики го зголемуваат крвниот притисок, особено кај постарите лица – студот ги стеснува крвните садови, срцето посилно пумпа крв, а намалената физичка активност и покалоричната храна придонесуваат за дополнителен товар на кардиоваскуларниот систем. Континуираната контрола и превенција се клучни во зима – редовното мерење на крвниот притисок, здравата исхрана, умерената физичка активност и заштитата од студот помагаат во намалувањето на ризикот од хипертензија и сериозни кардиоваскуларни компликации.

Ниските температури предизвикуваат стеснување на крвните садови, што го принудува срцето посилно да пумпа крв низ потесен простор и предизвикува зголемување на крвниот притисок. Експертите од клиниката „Мајо" предупредуваат дека овој ефект особено е изразен за време на долг престој на студ, но и за време на ненадејни временски промени, како што се доаѓањето на студен фронт, бура или ненадеен пад на атмосферскиот притисок.

Голема француска студија спроведена во градовите Бордо, Дижон и Монпелје, во која учествувале повеќе од 8.800 луѓе над 65 години, покажала дека систолниот и дијастолниот притисок се значително повисоки во зима отколку во лето. Просечниот систолен притисок бил за околу 5 mmHg повисок во текот на зимските месеци, а разликата помеѓу најниските и највисоките температури била до 8 mmHg. Истражувањето покажало и дека високиот крвен притисок е значително почест во зима отколку во лето, особено кај луѓе над 80 години. Сезонските промени во начинот на живот дополнително ја влошуваат состојбата – луѓето се движат помалку, јадат покалорична и солена храна и се здебелуваат, што дополнително ги оптоварува срцето и крвните садови.

Професорот Франк Рушицка, член на Европското здружение за кардиологија, истакнува дека постарите лица, особено оние во старост, треба да го следат континуирано крвниот притисок во текот на целата година, а не само во потоплите месеци.

Една од причините за зголемувањето на крвниот притисок во зима е недостигот од витамин Д. Постарите лица што ретко поминуваат време на сонце или живеат во домови за стари лица, честопати немаат доволно резерви од овој витамин, што може да придонесе за развој или влошување на хипертензијата. Лекарите препорачуваат луѓето со висок крвен притисок почесто да го мерат крвниот притисок во текот на зимата, да обрнат внимание на промените и, доколку е потребно, да се консултираат со лекар пред да ја приспособат терапијата. Редовната физичка активност, здравата исхрана и заштитата од студ се клучни за заштита на срцето и за спречување компликации во студените месеци.

Ј. Милковски

Овошја кои со некои лекови се штетна комбинација!

Медицинските истражувања од Москва потврдуваат дека одредени овошја поседуваат моќ да предизвикаат хаос во организмот којшто ниту еден лекар не може да го предвиди. Вистинскиот непријател не е хемијата во таблетата, туку еден специфичен процес во нашите црева. Станува збор за неколку овошја.

Прво, **грејпфрутот** содржи соединенија кои дејствуваат како блокатори на клучниот ензим задолжен за чистење на лекот од крвта. Кога овој ензим е „исклучен", телото ја губи контролата врз дозата. Тоа значи дека една таблета за регулирање на холестеролот која ја пиете со години, одеднаш добива сила на десет таблети. Резултатот не е подобра терапија, туку тешко оштетување на мускулите и бубрезите кои не можат да ја издржат таа поплава од хемикалии. Посебно внимание треба да се обрне на пациентите кои користат **амлодипин** за регулирање на притисокот или **дијазепам** за смирување; за нив, **грејпфрутот** не е само овошје, туку активатор на опасна вртоглавица и нагло паѓање на притисокот што може да заврши со несвестица.

Медицинските извори предупредуваат дека претераното консумирање чај или сок од ова шумско овошје може да го зголеми ризикот од внатрешни крвавења, додека американската FDA алармира дека ефектот од само една чаша сок од грејпфрут може да трае со денови. Тоа значи дека дури и ако го испиете сокот денес, а лекот утре, опасноста сепак демне во вашиот систем.

За да бидете сигурни дека вашата терапија работи за вас, а не против вас, погледнете ја оваа листа на вообичаени лекови во нашите аптеки кои имаат „строга забрана" за дружење со грејпфрут и неговите роднини:

Дури и **најобичниот сок од јаболко или портокал**, кој го сметаме за симбол на здравјето, може да направи штета, но во спротивна насока – тој ја затвора вратата за лекот, правејќи ја терапијата за алергија или за срце сосема бескорисна, како да сте го фрлиле апчето во канта за отпадоци.

Дополнителна дилема создава и омилената **брусница**, особено кај оние кои користат лекови за разредување на крвта како **варфарин**.

Пациентите кои користат аторвастатин или симвастатин за масното во крвта мора целосно да ги избегнуваат овие цитруси за да не ги уништат мускулите. Дури и некои лекови против кашлица можат да станат токсични во комбинација со овие овошја.

Значи, кога станува збор за лековите, водата е вашиот единствен сигурен сојузник. Овошјето оставете го за вечера, но барем неколку часа по земањето на терапијата, а ако пиете лекови за срце или притисок, најдобро е горчливите цитруси засекогаш да ги исфрлите од вашето мени.

М. Дамјаноска

Што е инсулинска резистенција и како се јавува?

Инсулинската резистенција е состојба во која клетките во телото стануваат отпорни на инсулин и не реагираат соодветно на овој хормон. Под нормални околности, инсулинот помага гликозата од крвта да влезе во клетките каде што се користи како енергија. Меѓутоа, кај инсулинската резистенција, клетките не реагираат ефикасно на инсулинот, што доведува до зголемено ниво на шеќер во крвта и зголемено лачење на инсулин.

Инсулинската резистенција се јавува кога телото е континуирано изложено на високи нивоа на инсулин, најчесто поради исхрана богата со преработени јаглехидрати и заситени масти. Со текот на времето, клетките стануваат помалку чувствителни на инсулин и сè повеќе од овој хормон е потребен за одржување на нормални нивоа на гликоза во крвта.

Најчести причини и фактори на ризик за инсулинска резистенција:

- Прекумерна тежина или дебелина
- Физичка неактивност
- Генетска предиспозиција
- Неправилна исхрана – прекумерен внес на преработени јаглехидрати
- Хроничен стрес
- Нарушувања на спиењето
- Стареење

Симптоми на инсулинска резистенција што не треба да ги игнорирате

- Зголемен глад и жед
- Замор и недостаток на енергија
- Тешкотии во концентрацијата
- Зголемен обем на половината
- Темни дамки на кожата
- Висок крвен притисок
- Покачени нивоа на триглицериди и холестерол
- Чести инфекции на уринарниот тракт

Доколку забележите повеќе од овие симптоми, особено ако имате семејна историја на дијабетес, важно е да се обратите кај вашиот лекар. Раното откривање на симптомите на инсулинска резистенција и навременото дејствување можат да спречат развој и посериозни состојби.

Подготвила Маја Белева

КУЛТУРАТА НА ЗБОРОТ КАКО МЕРКА НА ЧОВЕЧНОСТА

Убавиот збор - потреба и обврска

Од сите живи суштества на планетата Земја, само човекот има привилегија да се служи со зборот како основно средство за комуникација. Тоа сознание упатува на заклучокот дека оваа цивилизациска придобивка не ни е дадена само како скапоцен подарок, туку и како сериозна обврска. Улогата и значењето на зборот инспирирале знаменити мислители и творци да ни понудат свои гледишта за него. Во тоа не заостанува ниту народниот гениј. Многубројни се народните мудрости за зборот. Еве само неколку: „Убавиот збор железни врати отвора“, „Убавиот збор далеку се слуша“.

„Зборовите се како пчели: истовремено се мед и осило“ – вели една швајцарска поговорка. Кога зборот е мед? Кога е добронамерен, одмерен и осмислен, кога упатува на добрина и надградба. А кога е осило? Кога е злонамерен, навредлив и кога го урива достоинството на тој кому му е упатен. Оваа непобитна вистина нѐ обврзува сите да се запрашаме: како вербално комуницираме со соговорниците?

Дали убави и милозвучни зборови употребуваме само во разговор со луѓето со кои се разбираме? Дали така постапуваме и со луѓето што не ги сакаме? Дали ги сослушуваме до крај и им реплицираме со достоинствен и примерен речник? Секојдневната практика потврдува дека некои од нас како да не слушнале за знаменитата мисла на Волтер, кој вели дека иако не се согласува со она што соговорникот го кажува, додека е жив ќе се бори тој да има право да го каже тоа што сака.

За жал, неретко некои луѓе, инспирирани од моќта што им ја дава нивната позиција, со соговорниците постапуваат спротивно: не ги дослушуваат, ги игнорираат и ги навредуваат. Понесени од сопствената суета и моќ, го газат човековото достоинство. Тие луѓе очигледно не ја сретнале ни пораката на Ноам Чомски, еден од најголемите лингвисти на светот: „Ако не веруваме во слободата на изразувањето на луѓето што не ги сакаме, тогаш воопшто не веруваме во слободата“.

Зборот, според Атанас Конески, авторот на ковчежето на мудрости собрани во прекрасното издание „Вдахновенија“, останува основното средство на човечката духовна акција и на неговата афирмација како личност. Прифаќањето на оваа вистина го открива и второто, за жал, грубо лице на зборот: ако го употребиме како оружје против вистината, како израз на сопствената моќ, притоа заборавајќи на пристојното однесување и почитта кон соговорникот, тогаш не сме демократи, туку автократи.

Пензионерската организација е семејство на луѓе кои оставиле и оставаат трага зад себе и заслужуваат почит и внимание не само од општеството, туку и од своите раководители во здружението.

Убавиот збор е потреба и обврска на секој човек. Секој од нас треба да го негува и, како што вели нашиот великан Блаже Конески, да го чува зауздан, зашто во спротивно може да тргне во лош правец како нескротен коњ.

Убавите и грдите зборови се во постојана битка. Едните радуваат, желби раскрилуваат и лекуваат. Другите понижуваат, болат и обесхрабруваат. Едните велат: „Зошто црно кога може бело?“ Другите возвраќаат: „Зошто бело кога може црно?“ Како што вели нашиот истакнат современ поет за деца и млади Стојан Тарапуза: „Зборови, зборови маѓосани / често сте птици најрадосни / имате сила што лекува / со вас се расте и векува“.

Перо Миленкоски

ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Формирана општинска организација на СБМ

На територијата на Општина Ѓорче Петров формирана е нова општинска организација на Сојузот на борците од НОАВМ и граѓаните продолжувачи. До сега на територијата на Општина Ѓорче Петров 50–та година активно дејствуваше основната организација „Блажо Орландиќ“ која беше во состав на Општинскиот одбор на СБМ Карпош.

За претседател е избран Ангеле Нинески, а за претседател на Собранието Љубинко Ристов. Општинската организација донесе Програма за работа во текот на 2026 година во која како приоритет се негувањето и чувањето на традициите и придобивките од НОБ. На 4 февруари 2026 година, група делегација од новоформираната Општинска организација присуствуваше и положи свежо цвеќе на гробот на Гоце Делчев во Црквата „Свети Спас“.

На 10 февруари 2026 година Собранието ја одржа првата седница на која беше усвоен Финансискиот извештај за 2025 година на ОО на СБМ „Блажо Орландиќ“. На истата за покажани резултати во развојот и унапредувањето на ОО на СБМ „Блажо Орландиќ“ благодарници им беа доделени на Љубинко Ристов, Добринка Лазаревска, Митко Стојаноски и Живко Урдаревски.

Љ. Ристов

РАЗГОВОР СО М-Р ПЕЦО ЈАКИМОВСКИ

Научник - пензионер

Пецо Јакимовски е магистер, сообраќаен инженер, научник и пензионер, кој во моментов интензивно работи на утврдување на времето и начинот на презентација на неговиот научен труд за што е во преговори со Конзулатот и Амбасадата на Руската федерација.

Почитуван Јакимовски, најпрво Ве молам кажете им на нашите читатели што сѐ сте постигнале со Вашите истражувања досега?

– Со теоретските истражувања, каде што се применети логичко–научните методи, дојдов до нови научни откритија од теоретска и практична вредност. Истите се поделени во три дела.

Првиот дел е по виша математика, напишан е во ракопис на 50 страници со аналитички изведувања и докажувања на новите сознанија во поглавјата од Диференција и интегрално сметање на скаларни функции. Во овој дел имам и нови сознанија во операциите на векторите во поглавје на Векторската алгебра и Векторската анализа кај векторските функции со скаларен независно променлива големина (скаларен аргумент) со свои изведувања и докажувања од аналитичка форма на пресметување.

Вториот дел е по физика во областа механика (дел од кинематика на цврсти трла), со нови научни откритија кои имаат аналитичко изведување и докажување, на нови равенки со назначена моја референца, кои во атрибутно значење се назначени во теореми и закони донесени и назначени со мое име и презиме. Вториот дел е напишан во ракопис своерачно на 212 страници, притоа и двата дела се сврзани во еден повез – том.

Третиот дел е исто така по физика во областа Механика (дел од динамиката на цврсти тела), со нови постигнати научни откритија според принципите во научноистражувачката работа. Покрај воведените нови кинематички големини и овде, во овој дел се воведени нови динамички големини кои се во аналитичка синтеза во континуитет со досегашните постоечки состојби на динамички големини. Третиот дел е напишан своерачно во ракопис на 212 страници, притоа овој трет дел е сврзан во еден повез – том со двата други тома.

На што се надевате и каде ќе биде предавањето на трудот со јавната презентација?

– Сите нови научни откритија од трите дела кои се во ракопис, претставуваат продолжение со проширување на досегашните сознанија. Во вториот и третиот дел по физика, област Механика, според досегашната концепција на сознанија од кинематички и динамички големини, јас дефинирам постоечка граница на овие големини кои постојат според математичкиот и физичкиот метод.

Лично сум задоволен со постигнатото во овој труд кој е епохален, според онаа што постои во досегашниот период, и се надевам на мое место во научната историја по математика и физика.

Над овој обемен научен труд јас имам авторско право.

Ви посакуваме успех во вашите понатамошни истражувања.

К. А.

Очите на ирвасите

Во 2013 година научниците открија дека очите на ирвасите ја менуваат нијансата со годишните времиња, одразувајќи ја бојата на арктичкото небо.

Ако погледнете во очите на арктички ирвас во лето, кога деновите се долги, а сонцето е силно, ќе забележите златно–тиркизен сјај, сличен на смарагдниот одраз што го имаат очите на мачките навечер. Но, во зима, кога владее темнината, очите на ирвасот прават нешто навистина уникатно: стануваат длабоко, впечатливо сини.

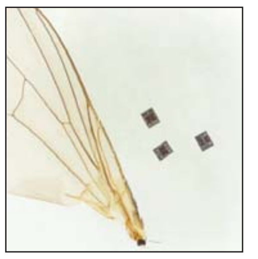
Станува збор за природна метаморфоза, уникатна адаптација што, според научниците, можеби функционира како „очила за сонце" за ирвасите.

Научниците сметаат дека очите на ирвасите еволуирале така што во зима рефлектираат повеќе сина светлина. На тој начин светлината добива уште еден премин низ мрежницата, овозможувајќи фоторецепторите да соберат повеќе информации. Резултатот е многу посветол поглед кон пределот (дури и до илјада пати посветол), но со цена – значително помала резолуција на сликата, како гледање низ замаглено стакло.

За целосно да се реши мистеријата, можеби ќе биде потребно проучување на очите на ирвасите во есен и пролет, за да се следи постепениот премин меѓу зимските и летните нијанси. Засега, очите на арктичките ирваси изгледаат навистина уникатни, но можно е и други цицачи што живеат во услови со слаба светлина да имаат слични, сè уште неоткриени адаптации.

Марика Дамјаноска

Робот помал од зрно сол



Научници од универзитетите Пенсилванија и Мичиген успеале да создадат робот помал од милиметар, опремен со сопствен компјутер, мотор и сензори. Иако наномашините какви што ги познаваме од научната фантастика се сè уште далечна иднина, овој микроробот, помал од зрно сол, претставува револуционерен чекор кон таа цел.

Првиот робот кој чувствува, размислува и дејствува

Децении наназад научниците не успеваа да создадат микроскопски робот кој може самостојно да се движи, да ја чувствува околината и да донесува одлуки. Досегашните обиди главно се потпираа на надворешна контрола, што го ограничуваше нивниот капацитет за обработка на информации и интеракција со околината.

Сепак, овој нов труд, објавен во списанието „Сајнс роботикс", претставува пресвртница, бидејќи е способен да чувствува, размислува и дејствува – вели Марк Мискин, коавтор на истражувањето и доцент по електротехника и системско инженерство на Универзитетот Пенсилванија. Овој изум може да стане платформа за развој на микроскопски роботи кои би можеле да се движат низ човечкото тело и да извршуваат медицински задачи, како што се поправка на ткиво или целно доставување лекови на тешко достапни места.

Визуелно, роботот потсетува на микрочип и е изработен од силициум, платина и титаниум. Заштитен е со слој стакло да функционира во течности. За напојување користи соларни ќелии кои го движат неговиот вграден компјутер и погонски систем.

Неговиот компјутер е значително побавен од современ лаптоп, но доволно моќен да реагира на промени во околината, како температурата.

Следниот чекор е комуникација меѓу роботите

Клучна карактеристика на роботот е можноста за комуникација со човечки оператори кои можат да му испраќаат пораки и да му кажуваат што да направи, а тој може да испраќа пораки назад за да каже што видел и што правел. Следниот голем предизвик е воспоставување комуникација меѓу самите микророботи.

Ј. Милковски

Цитати за морето

- Бродоломецот трепери дури и кога е соочен со мирно море. – Овидиј.
- Морето е олицетворение на натприродно и прекрасно постоење. – Жил Верн.
- Нема ништо поубаво од начинот на кој морето одбива да престане да го бакнува брегот, без разлика колку пати се враќа. – Сара Кеј.
- Помирисај го морето и почувствувај го небото. – Ван Морисон.
- Секој може да го држи кормилото кога морето е мирно. – Публиј Сирус.
- Морето го допира срцето, ја вдахновува имагинацијата и носи вечна радост во душата. – Вајланд.
- Секоја капка во океанот е важна. – Јоко Оно.
- Никогаш нема вистински да уживаш во светот сè додека морето не тече низ твоите вени и не бидеш облечен со небото и крунисан со ѕвездите. – Томас Трахерн.
- Брановите се гласовите на токовите, а токовите се животот. – Тамора Пирс.
- Не можеш да го преминеш морето стоејќи во него и гледајќи ја водата. – Рабиндранат Тагоре.
- Жената го познава лицето на мажот што го сака како што морнарот го познава отвореното море. – Оноре де Балзак.
- Морето зафаќа илјада брегови. – Алекс Смит.
- Гласот на морето зборува со душата. Допирот на морето е сензуален, го обвиткува телото во мека и блиска прегратка. – Кејт Шопен.
- Без вода, нашата планета би била една од оние милијарди пловечки карпи во огромната, темна празнина на вселената. – Фабиен Кусто.
- Кога заборавам колку е талентиран Бог, гледам во морето. – Вупи Голдберг.
- Со секоја капка вода што ја пиете, со секој здив воздух што го дишете, сте поврзани со морето. Не е важно каде живеете на планетата. – Силвија Ерл.
- Мирното море никогаш не создало вешт морнар. – Англиска поговорка.
- Трите големи елементарни звуци на природата се звукот на дождот, звукот на ветерот во пролет и звукот на отвореното море на плажата. – Хенри Бестон.

Подготвила Маја Белева

КРСТОЗБОР

„пензионер плус"	производство на вино	бавност	исказ дадено на поставено прашање	остров во тихи океан	тим	тина тарнер	област околу северниот пол	количество на отпечатени примероци	психичка состојба слична на сон	австриски композитор артур	оценување	германски физичар, макс	славко јаневски	продуцентот понти	ангстрем
наша пејачка на народни песни (фотос)															
настојување да се наметне одредено сваќање															две самогласки
холивудска артистка пола						полн со полет / машко име							една нота / шпански сликар, пабло		
воздушно лекувалиште на пиринеите				приврженик на богомилска верска секта								зимзелено дрво / хрватски писател иван			
радио телевизија (скр.)				француска артистка / член на најмладата орган.											албер ками
голема врска од ожнеано класја					тениски клуб / ненад стојановски			замбија / „поверливо"		староримски филозоф	две самогласки / турција			ангстрем / олаф тон	
град во италија							пасинок / тунел во Швајцарски алпи								
две согласки			осиек / стара мерка за тежина			англиски писател мом / лумен									„пензионер плус"
писателот жупанчиќ					артистот улман / тивок говор				азот / мерка за течност						
„пензионер плус"	логор од шатори	плаќање во готово				метар		согласка и самоглас. / пејачката андерсон							
константа		„арапска република египет" / компози. делиб				коверт / извик при скок									
алуминиум			исти букви	раскошна куќа / ристо самарџиев											
главен град										италија					
кирајџии															

Решение: Виолета Томовска, индоктринација, п, негри, крилен, реа, аро, патарен, елар, ртв, Ани Жирардо, о, сноп, тк, з, ае, аж, торино, пастор, ке, вс, ос, сомерсет, цп, отон, лив, ни, кеш, м, ли, к, аре, плика, ал, палатал, метропола, потстанари.

Хумор

Цветко полага устен испит на факултет. Додека тој одговара, професорот се клацка на столчето. Во еден момент столчето се крши и професорот паѓа на под. Цветко не издржува и почнува да се смее. Професорот, станувајќи полека и чистејќи го костумот, вели:
– Ех, колега, денес паднавме двајцата!

* * *

Се разболел градоначалник на една општина и во болницата му стига порака:
– Брзо оздравување, Ви посакуваат советниците со 65 гласа ЗА и 41 ПРОТИВ.

* * *

Во болница го носат Трпе со преврзана глава. Сестрата ги потполнува документите и го прашува:
– Женет?
– Не, не, кола ме удри...

* * *

Трпана се пораѓа во болница, вика од болки и му ја стега раката на Трпе. Трпе загрижен и вика:
– Трпано, љубов моја, многу ми е жал што мора ова да го трпиш!
А Трпана му враќа:
– Ма уживај ајде, не си ти крив!

* * *

Докторе, жена ми ја боли грлото и го изгуби гласот, што да правам?
– Уживај човеку, уживај!

* * *

Трпе, што ќе ми подариш за 8 Март?
– Ништо.
– Можеш барем да ми кажеш дека сум убава...
– Е тоа за 1–ви април Трпано!

* * *

Трпано, кога ќе умрам, ќе плачеш ли?
– Ќе плачам Трпе, знаеш дека за секоја ситница плачам.

* * *

Трпана оди кај Трпе кој се наоѓа во затвор. Потоа оди кај началникот:
– Дали може на маж ми да му најдете некоја полесна работа?
– Госпоѓо, од лепење на марки на писмата нема полесно...
– Чудно, мене ми се пожали дека копа подземен тунел...

* * *

Трпе се враќа мртов пијан. Трпана со висок тон:
– Пак се врати мртов пијан, а?
– Те молам молчи, доволно сум казнет што те гледам дупло.

* * *

Трпе го вика Цветко:
– Ајде одиме на пијачка!
– Не можам, на диета сум.
– Каква диета бе?
– Финансиска.

* * *

Трпана ја застанале на улица да одговори на анкета:
– Добар ден госпоѓо, дали сте мажена? – Да.
– Според Вас, што е најважно во бракот?
– Дефинитивно вниманието...
– А зошто вниманието?
– Па морам да внимавам да не ме фати маж ми!

* * *

Двете прашања што го измачуваат човештвото:
1. Дали постои живот после смртта?
2. Дали постои асфалтирање после избори?

* * *

– Син ми прооди!
– Ама нели има 20 години?!
– Има, ама 3 дена беше пијан едвај стоеше.

* * *

Трпе и вика на ќерка си:
– Денес дојде твојот дечко и те побара за жена, па јас му реков ДА...
– Ама тато, јас не сакам да се одвојам од мама...
– Е добро де, земи ја и неа со тебе.

Во животот се сè враќа.
Злото кај тој што го испраќа,
Љубовта кај оној што ја дава,
Лагата кај тој што ја кажува,
Зависта кај тој што ја чувствува.
Сè се враќа...Тркалото се врти...

ЗП ВЕЛЕС

По 31-ви пат „Блакцето на баба“

Како и секоја година така и оваа Активот на пензионерки при Здружението на пензионери Велес ја одржа манифестацијата „Блакцето на баба“ на 19 февруари во ресторанот „Кај Жика“ во Росоман.

На манифестацијата присуствуваа 371 пензионер од 31 здружение од Републиката што е досегашен рекорд. Сите пензионерки донесоа благи производи, познати од нивниот регион, така сите гости вкусија благо од целата наша Република. Гостите ги забавуваше жива музика. Немаше избор за најдобро блакце, бидејќи сите беа убави и вкусни.

На манифестацијата присуствуваа и гостите од СЗПМ со претседателката Станка Трајкова. Таа ги поздрави присутните со желба ваквите средби да потрајат и да продолжат и понатаму. Добредојде на гостите и поздрави им испратија и претседателот на ЗП Велес д–р Веле Алексоски како и претседателката на Активот на пензионерки Марина Стојанова која им додели благодарници на учесничките од здруженијата на пензионери. Се редеа ора од сите краеви на нашата земја со желба ваквите средби да потрајат уште долго.

Н. Алексоска

ЗП ТЕТОВО

Круме Кочовски примерен активист

Успешноста на здруженијата на пензионери, покрај другото зависи и од активностите на некои истакнати пензионери. Во ЗП Тетово, такви активисти има многу, а еден од најистакнатите е Круме Кочовски.

Кочовски е член на ИО и на Собранието во ЗП Тетово. Обврските Круме ги врши навреме и квалитетно. Освен тоа, тој е подготвен да врши и многу други организациски активности, кои секојдневно се одвиваат во здружението. Секоја година се вложува во подготовките на спортските екипи за учество на регионалните и Републичките спортски пензионерски натпревари, каде што и самиот е учесник. Неговите идеи се конструктивни и добредојдени за раководните структури на Здружението.

Роден е во 1950 година во Тетово, првото негово вработување било во 1967 во „Жито–Полог“, а подоцна преминува во тогашната Територијална одбрана, каде што работел до 1991 година. Инаку Кочовски работел како воено лице, во составот на ЈНА. Служел во тетовската касарна и во локалитетот Јеребино, во непосредна близина на Тетово.

– По пензионирањето во 2003 година се вклучив во активностите на ЗП Тетово. Од мојот работен век ми остана како навика да бидам прецизен за сите постапки и активен, па таквиот пристап кон нештата го продолжив и по пензионирањето, – истакна Кочовски.

Овој тетовски пензионер, кој е во солидна здравствена состојба и ден–денес продолжува да врши задачи корисни за пензионерите во целина. Угледен и близок со сите, подготвен да помага за каква било потреба за луѓето од третата доба. Постојано инсистира за подигањето на нивото на соработка и со другите здруженија во земјата за зближување, ширење на пријателства, размена на мислења и сето тоа за поквалитетен живот, без разлика на нивната припадност. Кочовски е наклонет за негување нови форми на пензионерско организирање во Здружението. Секако за неговите залагања ЗП Тетово дава голем простор, а придонесот негов ќе се имплементира во новите програми за работа во текот на 2026 година.

М. Мурсели

ЗП КАВАДАРЦИ

Пензионерите го одбележаа „Свети Трифун“

Традиционално и годинава здружението на пензионери инвалиди на трудот од Кавадарци, беше домаќин на пензионерска средба по повод празникот на лозарите и винарите „Свети Трифун“. Во прекрасниот амбиент на Ангро промет – Тиквешанка се собраа пензионери од повеќе пензионерски здруженија од градовите: Струмица, Радовиш, Богданци, Штип, Кичево, Пробиштип, Гази Баба, Неготино и Градско. На почетокот на симболичен начин како што е редот на овој празник да се закројува виновата лоза, беше извршено закројување од страна на претседателот на ЗП инвалиди на трудот Стојче Ристов, како и останатите претседатели на здруженијата гости на средбата. Во знак на добрата соработка помеѓу ЗП Кавадарци и ЗП Инвалиди на трудот на средбата беа присутни и потпретседателот на ЗП Кавадарци Трајко Тасев и секретарот Цанко Пановски.

Посакувајќи им пријатен престој во нашиот град на гостите потоа им се обрати организаторот на средбата, претседателот на ЗП Инвалиди на трудот Стојче Ристов кој рече: „Нека оваа година донесе богат род, убави моменти, прекрасни дружби и квалитетни вина и ракии. На сите вас присутни од македонските пенизонерски здруженија ви посакувам пријатна забава со песна и оро и искрена надеж дека на овој начин ја почитуваме традицијата. На сите лозари од Тиквешијата им посакувам честит и благословен празник. Светиот заштитник Свети Трифун, нека овозможи лозјата да цветаат грозјето да зрее со сладост, а трудот на лозарите да се враќа со богат род. А сега почитувани пензионери нека започне забавата со убава здравица, песна, оро и желби за уште многу вакви заеднички средби.“

Инаку кавадаречките пензионери, неколку денови пред празникот, како и на самиот празник, можеа да присуствуваат и на останатите активности што беа организирани на ниво на општина. На градскиот плоштад пензионерите можеа да ја проследат и богатата култур-

но–уметничка програма. Со посебен пиетет и носталгија тие го проследија и настапот на пејачката група „Никола Бадев“ при ЗП Кавадарци, која како дел од програмата за одбележување на празникот се претстависа со три песни: „Завила се една лоза винова“, „Славеј пее на трендафил“ и „Брала мома бело грозје ем црно“. Со еден збор кажано, пензионерите придонесоа за достојно одбележување на празникот на лозарите, свесни дека на тој начин ја продолжуваат традицијата на лозарството и винарството, оставајќи убави спомени кај сите присутни.

Лилјана Илиева

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Максимално се трудам да ја оправдам довербата

Лидија Василева е родена во Свети Николе, каде што завршува основно образование и гимназија. Завршува Правен факултет во Скопје, а првото вработување е и е во градежното претпријатие „Пелагонија“ во Свети Николе. До пензионирањето работи како државен инспектор за труд, во Министерство за труд и социјална политика, подрачна единица при Општина Свети Николе. Ја сакаше работата, нејзиниот успех беше забележителен, што се повторува и сега во здружението. Во 2021 година се пензионира, а во 2023 година со одлука на Извршниот одбор е избрана за секретар на ЗП Свети Николе. Лидија е позитивна, пријатна, комуникативна личност, која зрачи со смиреност, неизбежна насмевка и влева доверба кај соговорникот, знае да сослуша и да помогне.

Вие сте секретар на здружението, со самото тоа учествувате во сите активности и во донесување одлуки. На што сте посветени сега?

– Да се биде пензионер не е хендикеп, туку време кога можеме да правиме се што нѐ исполнува, што ни било недостижно и што нѐ прави среќни. Деновите ми се позитивно исполнети, со активностите во здружението. Здружението е едно од помалите, членка на Сојузот со околу 3 300 членови. Организирано е во шест ограноци и тоа три во градот и три во руралните населени места. Имаме повеќе активности, особено на полето на културата и спортот, хуманитарни активности и друго. Соработуваме со другите здруженија, членки на СЗПМ, со институции поврзани со пензионерската популација како Црвениот крст, Центарот за социјална работа, со локалната самоуправа, со културниот дом „Крсте Мисирков“. Особено соработуваме со локалната радиостаница „Модеа“, преку која ги информираме пензионерите за сите активности поврзани со набавка на дрва, екскурзии, со активности на Активот на пензионерки и сите други настани од интерес на нашите членови. Преку цела година сме посветени на тековните случувања и ја исполнуваме нашата програма, преку одредени комисии и тела. Ако обврските се значајни и одговорни, на работното место останувам додека не ги завршам. Како секретар на здружението максимално се трудам да ја оправдам довербата која сум ја добила. Во моментов сме преокупирани со набавка на дрва за нашите членови и со активности со Активот на пензионерки.

Покрај тоа што сте ангажирани во здружението, имате ли време за себе?

– Секогаш се трудам да направам баланс помеѓу обврските во здружението и приватниот живот. Кон моето семејство, синот, ќерката и двете внучиња сум повеќе посветена. Тие се за мене извор на среќа, поддршка, љубов, моето богатство. Секогаш наоѓам време за средба со моите другарки, со пријатели, да излеземе, да прошетаме. Ја сакам природата, добрата книга и филмот. За се што ми претставува задоволство имам и наоѓам време.

Вукица Петрушева

ТЕТОВО

Од словосложувач до воздухопловец

Го сретнавме во просториите на пензионерскиот дом во Тетово. Беше во друштво со уште петмина луѓе, а уште веднаш нагласи дека тој е „највозрасниот“, бидејќи сите други и со години и по пензионирањето се по некоја година помлади. Пензионерот Саво Трајковски вели дека „годините се само бројка“, а дека „најважно е како човекот се чувствува“. И веднаш додава: „вистински добро се чувствувам“, а ние му посакавме уште многу години здраво и сигурно да ги поминува пензионерските години. Инаку Саво „сигурно чекори во деветтата деценија“ и веднаш додава дека „благодарејќи на бенефицираниот стаж“, тој веќе 35 години ужива како пензионер.

На наше прашање како ги поминува пензионерските денови, вели: „Се зависи од човекот, од индивидуата. Јас во овие мои пензионерски години, кога сум во Тетово, а најчесто сум тука, најмалку два часа во денот сум во пензионерскиот дом. Овде се дружиме и поранешни соработници, но и пензионери од други средини со кои не поврзува нашето маало „Поток“. Еден дел од времето го поминувам низ тетовските улици и сокаците во маалото во кое најдолго сум поминал. Сакам да бидам „во времето“. Научив и добро работам на компјутер, па дури и за некои потреби на мои пријатели. Благодарејќи на тоа што еден од моите два сина (Александар), кој е иселен и живее во Виндзор (Канада), во два наврати летав преку Атлантикот, каде се задржував и по повеќе од еден месец“.

Иако живее сам, Саво Трајковски не се жали на животот. Тој смета дека треба постојано секој да е активен, да го планира и исполнува времето, а најважно му е да е во друштво со свои колеги – печатарски работници. „Искрено, жалам за судбината на печатницата, каде го поминав целиот работен век. Во ’Напредок’ имаше генерации што го совладуваа печатарството, а во најдобрите времиња достигнувавме и до 200 работници. За жал, сега тој простор служи за се, само не за намените што најдолго ги имаше“, вели нашиот соговорник.

Чудно е „житието“ на Саво Трајковски. Вели дека е роден во Александрија (Египет), каде што неговиот татко Кузман над 20 години работел како угостителски работник, а тој самиот, таму ги поминал првите шест детски години, а потоа се вратил во Тетово. Саво вели дека во овој египетски град, во тие години меѓу двете светски војни имало повеќе тетовци со цели семејства и дека главно сите се вратиле во својата татковина – Македонија.

Овој тетовски пензионер почнал како словосложувач во тетовската печатница „Напредок“, каде што достигнал до ВКВ работник и пред пензионирањето како технички раководител. Во графичката работа настојувал да напредува, заради што и бил студент на Вишата графичка школа во Загреб (единствена вакква на подрачјето на некогашна Југославија). Како и секој млад човек, се занимавал со повеќе спортови, пред сѐ фудбал, ракомет, одбојка, се подготвил и изучил за моделар, кога бил и член на Аеро–клубот, преку кого завршил и за воздухопловство. Направил и обиди во метеорологијата, за што се стекнал и со статус „метео–набљудувач“, по завршената обука во Пула (Хрватска).

Нашите белешки за пензионерот Саво Трајковски навистина беа богати со содржини, од кои тешко можеше да се извлече најглавното. Сепак, и ова што го забележавме може да биде содржина за пример на генерации, кои настапуваат.

Гојко Ефтоски

IN MEMORIAM

Милорад Трпоски

На 21 февруари 2026 година почина еден од најактивните претседатели на здруженија на пензионери, Милорад Трпоски, долгогодишен претседател на ЗП Струга, мултиетничко здружение, членка на СЗПМ. Како претседател тој го раководеше здружението секогаш трудејќи се животот на пензионерите да биде што поквалитетен и посодржаен. Како еден од истакнатите пензионерски активисти Трповски даде и свој придонес во пензионерското организирање во нашата земја. Своите активности ги базираше на чесност и праведност не делејќи ги луѓето по никој друг основ, освен на добри и помалку добри. Луѓе како Трповски се ретки.

Ќе биде запаметен како добар активист, добар човек и добар пријател. Нека му е вечен споменот.

СЗПМ

IN MEMORIAM

Мехмед Мехмеди

Деновиве почина Мехмед Мехмеди, претседател на Собранието на ЗП Кичево. Пред пензионирањето работел како одделенски наставник, а подоцна и како сменоводител и директор во училиштето во Грешница.

По пензионирањето, преку огранокот од Зајашко, станува делегат во ЗП Кичево. Бил биран во повеќе органи и тела на Здружението. Во неколку мандати ја извршуваше функцијата претседател на Собранието на ЗП Кичево, при што се истакна како активен пензионер, добар другар и човек кој секогаш се залагаше за соживот и меѓусебно почитување меѓу пензионерите. За долгогодишната и активна работа во Здружението, му изразуваме длабока почит за неговиот придонес.

СЗПМ