„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

24 април 2026 година
број 210

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

СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СЗПМ

Донесени значајни заклучоци

➡ стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО МИНИСТЕРОТ ЗА ЗДРАВСТВО
АЗИР АЛИУ

➡ стр. 7

Средба на пензионерите по повод „Томина недела“ на која е потпишан Меморандум за соработка помеѓу ЗП Виница и ЗП Ѓорче Петров

➡ стр. 16

Работна средба во Тетово во врска со реализацијата на Републичката ревија на песни, музика и игри

➡ стр. 9

НЕКА НИ Е ЧЕСТИТ ЈУБИЛЕЈОТ

1946 80 ГОДИНИ 2026

ПЕНЗИОНЕРСКО ОРГАНИЗИРАЊЕ

Одбележување на јубилејот во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

ДА ГО СОЧУВАМЕ СОЗДАДЕНОТО И ДА ГО НАДГРАДИМЕ ОСТАВАЈЌИ ГО КАКО АМАНЕТ ЗА ИДНИТЕ ГЕНЕРАЦИИ

ЧЕСТИТ 1 МАЈ - ДЕНОТ НА ТРУДОТ СЗПМ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СРЕДБА СО МИНИСТЕРОТ ЗА ЗДРАВСТВО АЗИР АЛИУ ВО СЗПМ стр. 2
АКТУЕЛНО стр. 3 и 4
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 5 и 6

ИНТЕРВЈУ СО ПРЕТСЕДАТЕЛОТ НА ЗП КАВАДАРЦИ ГОРАН ЃЕЛОВ стр. 9

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ДЕБАР И ЦЕНТАР ЖУПА стр. 10

24-ТА РЕГИОНАЛНА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ 7. РЕГИОН - ДОМАЌИН ПРИЛЕП стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

СОВЕТИ ЗА ЗДРАВЈЕ стр. 13
МОЗАИК стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

21 мај 2026
- Прилог за пензионери во „Коха“

29 мај 2026
„Пензионер плус“

ПЕНЗИОНЕР плус

СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СЗПМ

Донесени значајни заклучоци

Извршниот одбор на СЗПМ, на 3 април 2026 година ја одржа својата 34 седница која ја водеше Претседателката на Сојузот и на Извршниот одбор на СЗПМ Станка Трајкова. На почетокот на седницата откако ги поздрави присутните и беше усвоен дневниот ред, таа меѓу другото истакна:

– Почитувани присутни, на **22 април 2026** година ќе имаме одбележување јубилеј 80 години од постоењето на пензионерското организирање. За таа цел, ИО избра Организационен одбор кој работи согласно со програмата која е донесена, а кои активности се во тек и се надевам дека ќе имаме настан на кој достоинствено ќе се одбележат тие осумдесет години од пензионерското организирање. Има содржина која ќе биде како работна,

која ќе значи прослава, радост и дружење. Претседателката исто така информираше дека на **3 јуни 2026 година** ќе се одржи Републичката ревија на песни, музика и игри во Тетово.

Треба да се напомне дека трошоците за кетерингот на јубилејот ќе бидат покриени со донација од 75.000 денари. За таа намена нема да се користи пензионерскиот денар. Исто така, Сојузот обезбеди донација од 8.500 евра, коишто ќе се искористат за опремување на пензионерските клубови како видлива и опиплива активност.

На седницата беше донесена Одлука за распишување оглас за издавачка дејност и творештво на пензионерите во 2026 година. Оваа активност ја има Сојузот околу 16 години и како резултат на тоа во изминатите години поддржани се над 350 книги и проекти. За таа цел беше формирана времена комисија за издавачка дејност и творештво за 2026 година во состав: 1. Јован Мазгански, 2. Соња Смилевска 3. Васил Пачемски.

Двата предлога едногласно беа прифатени од присутните.

Исто така на седницата беше разгледана и прифатена иницијативата за доделување еднократна материјална поддршка на пензионерите пред претстојните празници. Позитивно е да се одреди материјална поддршка како мерка која е надвор од пензискиот систем, но е значајна. Оваа иницијатива е со основна цел, да се овозможи што поголем број пензионери, членовите на Сојузот, со ниски примања да добијат финансиска поддршка од државата за претстојните празници, која ќе биде доставена до Министерството за социјална политика, демографија и млади.

На седницата Претседателката Трајкова информираше и за состојбите во пензионерското организирање, притоа таа истакна, дека кога во Сојузот се работеше и се работи на неколку релации, од друга страна се случуваа работи, за кои треба да се дискутира. Еден делегат, член на ИО, агитирал по здруженијата на пензионерите и делегатите ги убедувал да гласаат против претседателката Трајкова и раководството на Сојузот, за нивна промена, од причини познати само на нив. При агитирањето ги заплашувал делегатите дека ќе ја изгубат позицијата, им ветувал унапредувања, дека наредбата доаѓа од „врвот“, што е непримерно од еден делегат на Собранието на Сојузот и ИО на Сојузот. Ваквото однесување повлекува и консеквенции, односно одговорност од член на ИО, при што се поставува потпрашање неговото членување во органите и телата на Сојузот. Познато е дека членовите треба да ги почитуваат препораките на Сојузот за спроведување редовни и регуларни избори. Во година на избори, кога е во пресрет и јубилејот, каде што ќе бидат поканети гости и членовите на Собранието и ИО, претседатели, надворешни гости, историски гледано до денешен ден кога ќе се говори за актуелните постигнувања, преку безброј проекти и успешна соработка меѓу СЗПМ и Здруженијата на пензионери кои прераснаа во сериозни субјекти.

По информирањето на Претседателката, а бидејќи се работи за член на ИО на СЗПМ, за дискусија се јавија сите присутни членови на ИО кои дискутираа отворено за нешто што е создавано осумдесет години, кое се одржува и опстојува, а се посегнува да се сруши. Сите делегати на ИО на седницата беа сложни дека на ниеден член на ИО не му е скратено правото да дискутира, да дава забелешки, да предлага, да не се согласува со одредени ставови и одлуки, а за тоа, местото е само на седницата на ИО, а кои одлуки за цело време беа едногласно донесувани. Меѓутоа, најголем број од членовите истакнаа дека **Ристе Нетков** во овој временски период немаше никаков придонес во работењето на ИО, ниту пак ставил забелешки на одлуките што се донесуваат. **Ристе Нетков** беше јавно критикуван од членовите на ИО за подривање на пензионерското организирање без да ги цени напорите на СЗПМ и на здруженијата да се задржи организационата поставеност на Сојузот и солидарниот фонд како основна придобивка на пензионерското организирање. И покрај тоа, што на **Ристе Нетков** му се даде демократска можност од Претседателката на СЗПМ да се произнесе по изнесените дискусии на членовите на ИО, тој за жал одбра да молчи.

На крајот од седницата беа донесени следните заклучоци:

1. Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија го осудува и не го поддржува дејствувањето на својот член на Извршниот одбор кој како организатор деструктивно работи со барање и притисок на делегатите на Собранието за смена на претседателот на СЗПМ и целото раководство на седница на Собранието, без за тоа да има објективни причини.

2. Согласно со Статутот и другите акти Извршниот одбор ги подготвува седниците за Собранието, по претходно проучување на материјалите од стручната служба, односно Извршниот одбор и како утврден предлог се доставуваат за разгледување и одлучување на делегатите на Собранието на Сојузот.

3. Согласно со Статутот на Сојузот и статутите на здруженијата изборите се вршат на четири години кои според препораките на Сојузот треба да бидат фер, демократски и без каков било притисок.

4. Со оглед дека се работи за одбележување на јубилеј 80 години од постоењето на пензионерското организирање, а се работи за година на редовни избори во здруженијата и Сојузот, Извршниот одбор, повторно го осудува дејствувањето на нашиот делегат од Извршниот одбор да дејствува спротивно на препораките на Собранието, кој може без пречка да се вклучи во редовната постапка на изборите, доколку ги исполнува утврдените услови во Статутот на Сојузот и препораките на Собранието на Сојузот.

5. Доколку за жал се продолжи да не се почитуваат правилата и принципите на работењето на здруженијата и Сојузот, а се продолжи деструктивното однесување во насока на подривање на пензионерското организирање ќе се разгледа и прашањето за преземање на поригидни, односно построги мерки за да се застане пред предизвикот кој не е во интерес на корисниците на пензија.

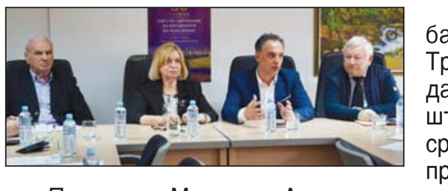
6. Извршниот одбор на седницата и даде целосна поддршка на претседателката за нејзината досегашна работа и идните заложби за конзистентно пензионерско организирање кое се остварува преку здруженијата на пензионери и Сојузот како невладини, непартиски и мултиетнички организации во областа на граѓанскиот сектор.

В. Пачемски

СРЕДБА СО МИНИСТЕРОТ ЗА ЗДРАВСТВО АЗИР АЛИУ ВО СЗПМ

Во пријателска срдечна средба пензионерите добија информации и одговори

На 15 април 2026 година, на покана на Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, Министерот за здравство Азир Алиу заедно со својот советник за јавна здравствена политика, Аница Миленковска, оствари средба со раководството на Сојузот и со членовите на Комисијата за здравство на Извршниот одбор на Сојузот и други.



На почетокот на средбата Претседателката Трајкова му се заблагодари на Министерот Алиу што најде време да се сретне со пензионерите и притоа истакна:

– Почитуван Министре Алиу, се радуваме што сте со нас, бидејќи Вие сте Министер на Министерството за здравство, а здравјето, здравственото осигурување и здравствените услуги се најзначајна тема за нас пензионерите. Таа тема е дел од сите

програми на Сојузот и на здруженијата, негови членки. Ние во континуитет ги следиме како се одвиваат работите во здравствената сфера.

Почитуван Министре, сакам да Ве информирам дека пензионерите имаат позитивен инпут во однос на Вашето работење, бидејќи Вие сте еден од ретките министри коишто постојано јавно ги презентирате Вашите активности од здравствената проблематиката, од доменот на здравственото осигурување, а пензионерите повеќе сакаат да го слушат живиот збор отколку да читаат, иако и тие ги користат современите средства на комуникација. Колку повеќе информации толку е подобро.

Има прашања коишто се заеднички и за младите и за повозрасните, но јас ќе се задржам на оние коишто се однесуваат на пензионерите. Ние во континуитет поставуваме одредени барања иако сме свесни дали тие ќе се реализираат или не, зависи од општествено–економското миље, од односот кон фискалните импликации и друго. Ние нашите барања ги повторуваме и реактивираме со надеж ако не ни се остварат оваа година, можеби ќе се реализираат во наредната и не го правиме тоа заради тоа што сме возрасни, туку го правиме за да стигне до оној субјект којшто треба да си ја заврши својата работа и да ги исполни барањата на пензионерите.

Едно од приоритетните барања е **да бидат пензионерите ослободени од сеекаков вид партиципација:** од почетокот на дијагностиката до болничкото лекување. Тоа право го имале нашите колеги пензионери, односно имале бесплатно здравствено над 65 години. Сега не е така, но сепак сме задоволни и од ова право што го имаме, а тоа е ослободување од болничка партиципација на пензионерите до одреден лимит на пензија. Оваа година тој лимит се покачи од 18.000 илјади на 22.000 илјади. Особено сме задоволни затоа што ние упативме два дописа до Министерството за здравство и на дватапати ни беше даден одговор. Ова многу ретко се случува да добиеме ведеднаш одговор. Во првиот допис одговорот беше дека се разгледува барањето, дека треба да се соберат повеќе елементи во врска со тоа барање, да се видат фискалните импликации, да се направат консултации... А на второто барање одговор беше дека барањето е разгледано во Министерството и дека ќе се даде предлог на Владата за евентуално покачување на износот од 18.000 денари на 22.000 денари. Тоа е голем чекор за нас пензионерите, бидејќи со зголемување на пензиите од 7.000 денари немаше во државата пензионер кој користи болничка партиципација. Овој чекор Вие што го направивте со ослободување до 22.000 денари од болничка партиципација, се надеваме дека, ќе опстои ако ништо друго до наредниот февруари. Да резимирам. Еве ги нашите барања:

1. Пензионерите бараат да бидат ослободени од сеекаков вид партиципација од почетокот на дијагностиката до болничкото лекување;
2. Да има постојано ажурирање на позитивната листа на лекови на сметка на Фондот за здравство со современи лекови;
3. Да има теренски лекар и подвижни аптеки во руралните средини;
4. Да се создаде геријатриски простор во дел од неискористените простори во општите болници;
5. Возрасните лица да имаат субвенционирање на цената од државната цена за сместување во приватните болници, со акцент на пензионери со ниски примања.

Потоа Претседателката Трајкова го информираше Министерот дека оваа година одбележуваме 80 години од пензионерското организирање во нашата земја и го покани да присуствува на свечената академија на 22 април со што ќе им направи чест на околу 300 000 пензионери.

По нејзиното излагање на присутните им се обрати Министерот за здравство Азир Алиу и рече:

– Благодарам на поканата и на гостопримството. Секој ден како министер имам активности, но посебна чест ми е да бидам денес заедно со вас бидејќи јас во вас гледам капитално знаење и луѓе коишто придонеле и кон мене и кон здравствениот систем, да бидеме тие коишто сме денес. Вашиот труд, значи наш капитал и од економска гледна точка и од аспект на вашето знаење и од инфраструктурна гледна точка.

Постојан и отворен дијалог со вас повозрасните граѓани, е многу значеен за креирањето политики што треба да обезбедат подостапна, пофер и подостоинствена здравствена заштита за сите. Министерството за здравство останува посветено на унапредување на системот во насока на поголема грижа, сигурност и почит кон потребите на повозрасната популација, преку решенија што ќе значат подобар пристап до поквалитетни здравствени услуги. Затоа лично и како човек и како Министерство верувајте дека работиме во тој контекст. За таа цел имаме единица којашто се занимава со креирање политики за повозрасните наши граѓани. Ве уверувам дека навистина ќе имате посебен третман, затоа што вие го заслужувате тоа. Чест ни е тоа да го евалуираме и како Министерство и како Влада. Ние често разговараме како може да се подобри системот за оваа популација, бидејќи тоа е тренд и во светот заради зголемување на популацијата над 60 години. Фактички целиот свет креира здравствени услуги и инфраструктура за повозрасната популација. Ние вас ве гледаме како алка којашто може да ни прави пречки во системот во развојот или може да придонесе кон побрз развој. Што направивме, што планираме да направиме и што не можеме да направиме. Кои се нашите следни чекори кои сакам да ги споделам со вас? При тоа од вас очекувам и критики, не само пофалби, за да можеме да се подобриме и како систем и како инфраструктура.

Како што знаете долги години позитивната листа не беше ажурирана. Нашиот прв чекор беше да се ажурира листата и тоа го направивме, а ќе го правиме и во иднина.

Што се однесува до **палијативна нега**, инфраструктурата не е во задоволително ниво, ниту состојбата со кадар којшто е потребен, но направивме напор заедно со Словенија и Светската здравствена организација да обучиме медицински сестри коишто ќе знаат во реално време да пружат здравствена услуга. Се одвоија средства да се реновира и догради објектот на геријатрија во Сарај. Но, не може во секој град.

Воведуваме **телемедицина**, за да може да пружиме здравствени услуги во Скопје и во другите градови со доктори и специјалисти коишто ги нема таму. Телемедицината значи здравството поблиску до граѓаните.

Што се однесува за **руралните средини** во оваа фаза не можам да ви дадам збор дека може да се направи нешто многу, но во тек сме со проекти со Штип, Тетово и Кичево. Регионализација на здравствените системи бара инфраструктура и кадар кои ги немаме. На прашањето за подвижна аптека и лекар има пилот-проект во Ростуше, каде што за жал млади ретко се гледаат.

За субвенции во приватниот сектор имаме еден главен проблем што протокот на податоци е еднонасочен. Работиме да биде комуникацијата двонасочна, за да можеме оттаму ние да ги добиваме податоците во реално време за сите здравствени портфолија на нашите граѓани кои се лекуваат. Тоа ќе донесе целосна слика на здравствениот систем на државата. Работиме и на проектот за подобра контрола на работењето на лекарите, со што ќе се подобрат услугите и ќе се намалат редовите на чекање. И **дигитализацијата** во здравството ќе даде резултати. Со јавното објавување на листите за чекање за операција ќе се намалат многу постоечки негативни појави. Ги анализираме сите овие индикатори со цел да им пружиме на граѓаните поквалитетни здравствени услуги.

По неговото излагање присутните поставуваа прашања, на кои Министерот даваше исцрпни одговори. Средбата заврши во многу убава атмосфера со заклучок дека пензионерите се задоволни од работата на Министерот Алиу и од работата на Министерството за здравство, како од она што е сработено, така и од она што како проекти ќе биде реализирано во наредниот период.

СЗПМ

СВЕЧЕНО ОДБЕЛЕЖУВАЊЕ НА ЈУБИЛЕЈОТ 80 ГОДИНИ НА ПЕНЗИОНЕРСКОТО ОРГАНИЗИРАЊЕ

Да го сочуваме создаденото и да го надградиме оставајќи го како аманет за идните генерации

На 22 април 2026 година Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија по повод 80 години (1946–2026) од пензионерското организирање во нашата земја одржа свечено одбележување. На свеченоста присуствуваа членови на Собранието на СЗПМ, членови на Извршниот одбор, претседатели на комисиите во Сојузот и претседатели на здруженијата на пензионери, членки на Сојузот. Исто така, на свеченоста присуствуваа Азир Алиу, министер за здравство, Никола Мемов, директор на ФПИОМ, Саит

Саити, генерален секретар на Црвениот крст на Македонија, Даниел Павловски, продекан од Факултетот „Мајка Тереза“, Киро Зрмановски екс–директор на ФПИОМ и претставници на НЛБ банка.

Свеченоста започна со исполнување на химната од страна на хорот на ЗП Центар.

Потоа Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Станка Трајкова**, првата жена избрана за претседател на Сојузот после седум децении пензионерско организирање, ги поздрави присутните и поднесе реферат за историјата и за значењето на пензионерското организирање во нашата земја и рече:

– Почитувани пензионери, почитувани пријатели, почитувани гости, дами и господа, денес одбележуваме значаен, јубилеј 80 години од постоење на пензионерското организирање, на корисниците на пензија. Овој јубилеј е посебен, значаен, вреден бидејќи пензионерите пред 80 години започнале да се здружуваат во здруженија и сојузи. Патот бил долг исполнет со предизвици и успеси во своето дејствување со што се покажува истрајноста и нивната упорност да докажат дека пензионерот не се пензионира од општеството, бидејќи тој работел, создавал, творел и за активен живот се вклучил во пензионерското организирање. По повод овој значаен јубилеј ги поздравувам сите пензионери во нашата држава и присутните гости кои најдоа време овие јубилејни моменти да ги споделат со нас.

Овој јубилеј во свое значење добива со денешните гости: министерот за здравство Азир Алиу, сегашниот директор на ФПИОМ Никола Мемов, проф. д–р Даниел Павловски од Факултетот „Мајка Тереза“, поранешниот директор на ФПИОМ, Киро Зрмановски, претседателите на здруженијата членки на Сојузот и другите поканети гости.

Почитувани пријатели, етимолошки поимот јубилеј потекнува од латинскиот збор „јубилеум“ што значи прослава, радост и музика, а на хебрејски означува труба – објава, а тоа почитувани во наши услови е одлуката на Извршниот одбор на Сојузот донесена на седницата од 27 февруари кога се објави дека 2026 година е јубилејна година од 80 години постоење на пензионерското организирање, со подготвен постер и доставен до сите здруженија бидејќи јубилејната година е јубилејна за сите пензионери здружени во Сојузот.

Во Сојузот како граѓанска организација видливи се следните принципи: независност, неутралност, аполитичност, хуманитарност, заедништво, непрофитна и доброволна основа.

Во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се здружени 53 здруженија на пензионери и основна законска премиса е што тие се автономни правни субјекти кои самостојно ја уредуваат внатрешната организација, основање на ограноци како основни клетки на дејствување и слично. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ги обединува и ги застапува и презентира правата и интересите на сите пензионери.

Организационата поставеност на Сојузот е утврдена согласно со Законот за здруженија и фондации и Статутот на Сојузот, а органи на Сојузот се: Собрание, Извршен одбор и Надзорен одбор.

Најпрвин би сакала нешто да кажам за историскиот развој на пензионерското организирање во нашата земја:

За првите почетоци на пензионерското организирање значајни се неколку прописи, но јас ќе го споменам Законот за пензионирање на службениците на подрачјето на Народна Република Македонија од 10 септември 1946 година, објавен во „Сл. весник на НРМ“ бр. 29 од 28.9.1946 година. Донесувањето на овој закон условило во 1946 година да бидат регистрирани околу 2 600 пензионери и тоа овозможило да започне првото пензионерско организирање. Најнапред, пензионерите учествувале во работата на комисии во разни тогашни граѓански здруженија. Како што се зголемувал бројот на пензионерите, пензиското и инвалидското осигурување станува значаен дел од социјалното осигурување, бидејќи пензионерите како дел од населението имаат општи и заеднички потреби, но тие имаат и специфични потреби.

Заради желбата да се биде активен и значаен во 1950 година, Министерството за внатрешни работи на НРМ на 4 ноември 1950 година, донело решение за основање на Здружение на пензионери на НРМ објавено во Сл. весник на НРМ, бр. 13 од 18 април 1951 година. Тоа е првата многу значајна придобивка на пензионерското здружување.

Во прво време, пензионерите биле организирани во подружници, а во 1963 година имало 17 272 пензионера организирани во 36 здруженија. Оваа 1963 година е многу значајна за пензионерите бидејќи имало помалку пензионери отколку осигуреници, и тогаш од буџетот за пензиите се издвојувале 4% во Фонд за станбена изградба на пензиски објекти, затоа, тие објекти треба да се користат само за пензионерите со цел да се оствари синтагмата од „нив за нив“.

Членувањето во ЗП отсекогаш било на доброволна основа, а акцент се ставал на однесувањето на членот во здружението, кој требал да го помага здружението и со своето однесување да не го руши угледот на здружението и доколку членот по кој било основ престане да е член во здружението ги губи сите права утврдени со Статутот.

Во овој јубилеен настан за одбележување е дека уште во 1955 година е формиран Солидарен фонд како единствен фонд за заемна помош во случај на смрт на пензионерот и семејството на членот можело да користи средства за погребни трошоци само доколку членот–пензионер од кого се изведува правото, плаќал членарина.

Солидарниот фонд за посмртна помош и членарина, пензионерите сами го формирале со цел да си помогнат на членовите на своето семејство во случај на нивна смрт, а со членарината да се развиваат пензионерските активности.

Со овие средства управува Солидарниот 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. Оваа работа отсекогаш ја извршувал Фондот на ПИОМ како длабоко хумана работа и помош на возрасните лица и пред да се создаде правен основ тогашниот директор на Фондот Киро Зрмановски, имаше голема храброст да одлучи таа работа да ја извршува Фондот. Со тоа се покажува дека Фондот не се грижи за пензионерите само до донесување решение за пензија туку таа грижа продолжува и понатаму. За оваа институционална поддршка да ја имаат пензионерите заслужен е и поранешниот министер за труд и социјална политика и директор на пензискиот фонд Љупчо Мешков, а во актуелниот момент директорот Никола Мемов.

Во овој историски дел за развојот на пензионерското организирање значајно е дека во 1986 година по повод 40 години од донесувањето на првиот ЗПИО, на свечена седница одржана на 20.11.1986 година, било извршено јавно промовирање на СЗПМ и тогаш било утврдено 20 септември да се одбележува како Ден на пензионерите во нашата држава.

Значајна улога во пензионерското организирање има и Градскиот сојуз кој дејствувал и сè уште дејствува на подрачјето на град Скопје. Да го поздравиме претседателот Томислав Татабитовски, кој е денес со нас.

Уште на почетокот на историскиот дел требаше да кажам дека веднаш по формирањето на здруженијата, пензионерите започнале со културните активности, а за прв пат се одржала и регионална ревија на песни, музика и игри во 2003 година во Пробиштип, додека Првата републичка ревија на песни, музика и игри се одржала во Универзалната сала на 5 октомври 2005 година. Традиционалните спортски игри на пензионерите започнале во 1996 година и тоа само со практикување на три дисциплини: шах, стрелаштво и пикадо.

Во овој долг историски период присутна и значајна е и соработката со државните органи и институции.

Денес пензионерското организирање е со нов облик и профил на дејствување во кое пензионерот продолжува да ги практикува традиционалните активности, но има и нови форми и содржини.

Почитувани, пензионерското организирање продолжува да се збогатува со низа проекти и тоа: проект архивско средување на документацијата, проект Пензионерска социјална карта, проект Инклузија, односно вклучување и соработка на СЗПМ со други граѓански организации, проект Волонтерство кој е константно тема на пензионерскиот активизам. Понатаму се нижат проекти кои најдоа место во здравствената заштита на пензионерите преку склучување повеќе меморандуми со здравствени установи.

За одбележување се проекти реализирани со Црвениот крст, на факултетот „Мајка Тереза“ кој беше на ниво на денешното граѓанско функционирање, а да не ги заборавам и проектите кои беа адекватни и корисни за пензионерите како да се заштитат од измами, дезинформации и лажни вести.

Почитувани, заслужува да се каже дека сите овие проекти се реализираат во соработка со здруженијата што говори за меѓусебна интеракција меѓу СЗПМ и здруженијата на пензионерите за што говорат и заедничките проекти преку прогласување на: Година на солидарност, Година на инклузија, Година на ограноци, Година на рурален пензионер, Година на еколошки активности и оваа 2026 која е прогласена за јубилејна година по повод 80 години постоење на пензионерско организирање. Меѓутоа, здруженијата имаат и свои оригинерни активности – каде што доаѓа до израз нивната креативност и потребите на пензионерите како што се екскурзии, снабдување со огревно дрво, отворање клубови, социјално–хуманитарни компоненти во пензионерскиот активизам и др.

Почитувани, сакам на овој ден да се спомене и еден значаен момент, а тоа е добивање простор за работа на Сојузот како недвижност на трајно користење од Владата на РМ.

Во јубилејното обраќање оставам место за информирањето што е придобивка, сепак, на поновото време бидејќи транспарентноста и јавноста во работата придонесоа да се слушне гласот на пензионерот, неговото „јас“ како артикулација меѓу пензионерите и пошироката јавност.

Почитувани, верувајте го извлеков есенцијалното што се

однесува до информирањето и ќе речам дека тоа започна со издавање на „Видици“ како прилог во дневниот весник „Нова Македонија“ и потоа бесплатно издавање на весникот „Пензионер плус“ по кој СЗПМ е препознатлив во земјата и надвор од границите на нашата држава, како и страница на албански јазик во весникот и страницата за пензионери во весникот Коха. Да не ја заборавиме и ВЕБ–страницата на Сојузот како современ субјект, а во нејзините рамки има и потстраници за здруженијата.

Почитувани, коректно е да изнесам дека во делот на информирањето и за неговиот развој заслужен е и претходниот претседател Драги Аргировски кој е новинар и публицист. Да го поздравиме.

За да го заокружам моето обраќање ќе речам дека Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија редовно ја користи законската одредба од ЗЗФ да поведува иницијативи и да дава мислења и да влијае на политиките кои се однесуваат на пензионерите. Притоа, се остваруваат некои наши барања како што е најновата Програма за зголемување на лимитот, односно на пензијата до која пензионерот е ослободен од болничка партиципација од 18.000 до 22.000 денари, како и извесно ажурирање на позитивната листа на лекови во интерес на пензионерите.

Што се однесува до пензиите како основен извор на приходи за пензионерите е фактот што износот на најниската пензија достигна ниво од 20.228 денари, просечната пензи-

ја изнесува 28.116 денари, а учеството на просечната пензија во просечната плата е 60% што е мерило за вредноста на пензијата кое учество сега е позитивно. Најзначајно е тоа што пензиите на 347 000 пензионери редовно се усогласуваат и исплатуваат секој месец во одредениот термин.

На крајот, морам голема благодарност да упатам до моите соработници до здруженијата на пензионери кои посветено работат во интерес на пензионерите, на локалната власт за разбирањето за потребите на пензионерите, на државниот пензиски фонд за институционалната поддршка, на Црвениот крст за инклузивните активности со здруженијата и Сојузот во остварување на заеднички остварени проекти, на НЛБ Банка која ни донираше средства за покривање на трошоците за коктелот, без да потрошиме ни еден денар на пензионерите. Морам да кажам дека од особена важност е и секако дадената можност од Владата, односно законодавецот да можат пензионерите да бидат работно ангажирани и истовремено да им се исплатува и пензијата.

Тоа е денешниот пензионер кој избра живот и иднина! – истакна меѓу другото Претседателката Трајкова.

Со пригодни зборови на присутните на македонски и на албански јазик им се обрати Министерот за здравство, **Азир Алиу** и рече:

Почитувани претставници на Сојузот на здруженијата на пензионерите,

Почитувани пензионери, драги гости,

Голема чест ми е што денес сум со вас и што имам можност да ви се обратам по повод овој значаен јубилеј – 80 години од вашето постоење и дејствување.

Осум децении посветена работа, солидарност и грижа за повозрасните граѓани се доказ за вашата незаменлива улога во општеството. Вие не сте само сведоци на времињата, вие сте темелот врз кој се градела и се гради нашата држава.

Цврсто веруваме дека грижата за пензионерите не е само социјална обврска, туку мерка за зрелоста и хуманоста на едно општество. Затоа, за мене и за Министерството што го предводам, оваа тема е врвен приоритет.

На нашите средби, јасно ја потврдивме важноста од постојан и отворен дијалог со вас. Само преку искрена комуникација можеме да креираме политики што навистина одговараат на вашите потреби и го подобруваат квалитетот на живот.

Како министер, останувам посветен на унапредување на здравствениот систем – со повеќе грижа, сигурност и почит кон повозрасната популација. Работиме на решенија што значат подобар пристап до поквалитетни здравствени услуги за сите вас.

Во таа насока, веќе презедовме конкретни чекори. Со измените на Законот за здравствена заштита, овозможуваме пензионерите на возраст од 64 до 67 години да продолжат да работат, доколку постои потреба. Исто така, специјалистите над 67 години да продолжат со работа до 70–годишна возраст. Со ова го вреднуваме вашето знаење, искуство и придонес.

Дополнително, преку програмите на Министерството, обезбедивме бесплатно болничко лекување и ослободување од партиципација за пензионери со пониски примања. Со тоа директно го намалуваме финансискиот товар и овозможуваме подобар пристап до неопходната здравствена грижа.

Ви благодарам за вашата доверба, за вашата посветеност и за сè што сте направиле и сè уште правите за нашата заедница.

Уште еднаш честит јубилеј и ви благодарам за вниманието.

Присутните ги поздрави и им се обрати и директорот на ФПИОМ **Никола Мемов** со кој Сојузот има континуирана добра соработка и рече:

– Почитувани дами и господа,

Ми претставува особена чест и задоволство што денес можам да ви се обратам на одбележувањето на јубилејот – 80 години од основањето на пензионерското организирање во нашата земја. Овој јубилеј е симбол на истрајноста, заедништвото и посветеноста на здруженијата на пензионерите во градењето на исполнет и достоинствен живот на пензионерите, кои со својот труд и знаење се вградиле во темелите на државата и оставиле трага во нејзината секојдневна изградба.

Генерациите пред нас, поранешните и денешните пензионери го дале својот придонес во изградбата на општеството и благодатите кои сите ние ги уживаме. Вие сте генерациите кои ја направивте основата врз која денес се гради иднината за нашите деца и идните поколенија.

Во оваа прилика сакам да истакнам дека државата останува посветена на грижата за вашата благосостојба и обезбедување достоинствен живот. Исплатата на пензиите е сигурна и загарантирана, а за нивното усогласување се одвојуваат значителни средства од Буџетот. Оваа Влада имајќи го предвид подобрувањето на стандардот на пензионерите направи нешто што досега не се случило во самостојна и независна Македонија, кога стануа збор за пензионерите. Од септември 2024 до март 2026 Владата ги зголеми пензиите вкупно за 7.000 денари. Зголемувањето, односно усогласувањето од 7.000 денари, значи дека за редовната исплата на пензите во оваа 2026 година од Буџетот се одвојуваат околу 500 милиони евра повеќе. Ова е доказ за определбата на Владата – пензионерите да живеат со сигурност и достоинство. Во овој процес особено значајна е улогата на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување. Како институција, Фондот се грижи за редовната исплата на пензиите и за остварувањето на правата од пензиското и инвалидското осигурување. Тој е столбот на сигурноста за сите пензионери и гарант дека нивните права ќе бидат почитувани и заштитени.

Фондот, во таа смисла остварува редовни контакти со Сојузот на пензионерите и отворено се разговара за сите проблеми што ги мачат пензионерите, како и за предлозите што тие ги имаат во насока на подобрување на пензионерскиот стандард. Таа комуникација и размена на информации ќе продолжи во иднина и ќе градиме однос на заемна почит и плодна соработка за да продолжиме да градиме држава која се грижи за своите граѓани – од најмладите до највозрасните.

Денес, кога го славиме овој голем јубилеј, 80 години од основањето на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, ви посакувам уште многу јубилеи и остварување на вашите зацртани цели за подобар, побогат и поисполнет живот на сите пензионери во Македонија. Ви благодарам на вниманието.

Свое поздравно обраќање имаше и **Даниел Павловски** продекан на Универзитетот „Мајка Тереза“ со кој Сојузот соработува на проекти поддржани од средства на Европската Унија и рече:

Почитувани присутни, драги пријатели, почитувани пензионери и соработници,

Денес сме овде со убав повод: да прославиме еден навистина значаен јубилеј – 80 години од пензионерското организирање во Македонија. Ова не е само бројка. Ова е историја, континуитет, упорност и посветеност на генерации луѓе кои верувале дека достоинственото стареење и активното учество во општеството се и право и привилегија.

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија е организација од граѓанскиот сектор со најдолга традиција во нашата држава, но и со најголем број членови. Таа сила не е само статистика, таа е жив доказ дека пензионерите во Македонија не се пасивни набљудувачи, туку активни учесници во општествениот живот. Тие се глас, искуство и мудрост што придонесуваат во градењето на инклузивно и хумано општество.

Во текот на овие осум децении Сојузот има реализирано огромен број активности насочени кон подобрување на состојбата на своите членови. Од социјална поддршка, културни и спортски активности, па сè до застапување на правата и интересите на пензионерите, со што организацијата постојано била присутна таму каде што е најпотребно. Таа е столб на солидарност и заедништво. Посебно значајно е што, како резултат на препознавање на вредноста и улогата на Сојузот, беше потпишан Меморандум за соработка со Универзитетот „Мајка Тереза“, со Факултетот за социјални науки. Ова партнерство отвора нови хоризонти, мост меѓу академската заедница и практичното искуство на членовите на Сојузот, мост кој овозможува заедничко создавање на знаење и политики.

Дополнително, во изминатиот период заеднички беа реализирани и значајни истражувачки активности во кои беа вклучени и универзитети и организации од Холандија, како и од целиот Балкан. Ова е доказ дека работата на Сојузот одамна ја надминува локалната рамка и станува дел од пошироки регионални и европски процеси, особено во областа на социјалната политика и стареењето на населението. Особено е важно да се истакне дека е аплициран и еден проект во рамки на ЕУ фондовите, за кој во моментов се чека одговор. Ова претставува уште еден чекор кон меѓународно вмрежување и обезбедување нови ресурси за подобрување на квалитетот на живот на повозрасната популација во нашата земја.

Почитувани,

Пред сите нас стои и обврска и визија. Обврска да го чуваме сето она што е изградено во овие 80 години, и визија да продолжиме да создаваме нови можности. Посакуваме уште голем број активности, и за Сојузот и за општинските организации, да се продолжи континуитетот, да се зајакне локалното дејствување и да се обезбеди стабилна поддршка за сите идни генерации пензионери.

Овој јубилеј не е крајна точка, туку силна потврда дека заедништвото, солидарноста и организираноста имаат иднина.

Нека оваа 80–годишнина биде поттик за уште посилна работа, уште поголема соработка и уште поодлучна борба за достоинствен живот на секој пензионер во нашата држава. Ви благодарам.

На крајот, на присутните им се обрати **Веле Алексоски** во името на сите пензионерски здруженија и рече:

Почитувани присутни, драги колеги – пензионери

Чествувајќи 80–годишен јубилеј на некоја асоцијација како што е нашиов СЗПМ тоа е дека славиме нешто што е поставено на цврсти темели. Тогаш, во далечните 1944/45 и 46 година се поставуваа темелите на возобновената Македонија и на нејзините државни органи и институции. Државотворците, нашите дедовци и прадедовци беа полни со оптимизам, ентузијазам и чиста мисла, и уште поголема емпатија кон се што е македонско, но и она што е човечко зошто GENS UNA SUMMUS – сите сме исти род – човечки. Тие активисти повеќето биле и учесници во антифашистичката борба за слободна и независна Македонија. Но, истите биле и првите синдикалисти и дел организатори на пензиските организации. Тие се заслужните за ова што ни го оставија во наследство – Пензионерскиот сојуз, здруженијата на пензионерите, организации најдобри меѓу Балканот и Европа.

Тие ни оставија и аманет нивното колосално дело да не го разградуваме, туку да го надградуваме и такво да им го оставиме на идните пензионери. Живееме релативно во сиромашно општество во коешто, за жал, има доста социјално загрозени семејства. Таквите семејства ги помогнати од пензионерските здруженија – кои се и нивни членови. Таква хуманост и солидарност практикуваат скоро сите побројни здруженија.

Тие, здруженијата, не само што им помагаат материјално, туку организираат и едукативни екскурзии на коишто некои пензионери за првпат се сретнуваат со вредни културни и историски наследства што тоа не можеле да го сторат додека биле работно ангажирани.

За жал, последниве години нашиве здруженија финансиски се послаби поради намалената вредност на членарината којашто им овозможува и многу поголема социјална помош на членовите.

Како и да е, наша обврска е да ги подобруваме состојбите кај пензионерите и позитивно да мислиме, бидејќи позитивниот ум создава и позитивен живот и обратно. Значи, ако очекуваме добро, добро и ќе ни се случи – ако не очекуваме ништо, (ако сме песимисти) ништо добро нема да ни се случи.

Тргнувајќи од себе на сите колеги пензионери им посакувам да им служат како пример на младите генерации, како пример за нивно правилно едуцирање полно со вредностите – емпатија, солидарност, хуманост и љубов кон ближниот свој. Сето тоа се реализира со заеднички активности кон луѓето, кон природата и кон човековата средина. На крајот „главата горе“ ви посакувам долг живот и добро здравје.

НЕКА НИ Е ВЕЧНА НАШАТА ОРГАНИЗАЦИЈА СЗПМ, НЕКА НИ Е ВЕЧНА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА.

Хорот испеа две песни и настап со своја лична творба имаше Шабан Адемоски од Лабуништа.

Потоа претседателот на Собранието Добре Иванов додели благодарници за учество и придонес во развојот на пензионерското организирање во нашата земја во изминатите години. Благодарници добија:

Љупчо Димовски, Азир Алиу, Никола Мемов, Саит Саити, Љупчо Мешков, Миле Заов, Киро Зрмановски, Даниел Павловски, Стојче Павловиќ, Данче Даскаловска, Веле Алексоски, Селвер Мемети, Злате Стефановски, НЛБ Банка и Здравко Петковски.

Благодарниците се според одредени критериуми и големината и значењето на придонесот. Се разбира дека благодарници можеа да добијат уште многумина, но тие ќе добијат на други настани и случувања!

К. С. А.

ЗП КУМАНОВО

Избран нов потпретседател на ИО

Здружението на пензионери Куманово на својата отчетна седница што се одржа на 27.2.2026 година, со тајно гласање за нов потпретседател на ИО на ЗП Куманово го избра Миле Спасовски од огранокот „11 Октомври" по професија машински инженер, кој има долгогодишна синдикална кариера, активен спортски

учесник во пикадо, семеен пензионер веќе пет години.

На седницата, членовите на Собранието ги усвоија финансиските извештаи и годишната сметка за 2025 година, со Одлука за изменување и дополнување на Финансиски план за 2025 и Извештајот на солидарниот фонд за 2025 година. Како што истакна претседателот на Надзорниот одбор, Борис Наковски, ЗП Куманово успешно ја заврши минатата година 2025 со реализација на проекти од социјално–хуманитарен карактер, со културно–забавни и спортско–рекреативни активности. Со анализа и сознанија што произлегуваат од креираната содржина и форма е констатирано дека приходите во 2025 година изнесуваат 5.724.159 денари, кои со идеално плански предвидувања со пораст од 3 %, колку што изнесува главнината од приходите од членарина. Кај расходите во 27 планирани позиции во вкупна висина од 5.500.000 денари реализирани се 5.000.000 денари и е остварена заштеда од 500.000 денари. Иако во минатата година, главно со непредвидливи случувања со зголемена потреба од помош на болни, трагедијата во Кочани, поголемата активност на културните настани и друго, со пренамена на средствата, Здружението оствари забележителни резултати и е пример за домаќинско работење. Што се однесува до солидарниот фонд во 2025 година, има приходи од 395.578 денари, со реализација од 94 насто, што се должи на свесно намалување на бројот на членовите на овој фонд.

И за наредната година, според Програмата за работа на ЗП Куманово во 2026 година, предвидено е да се продолжи со традиционалните форми на дејствување, со одвојување на средства за еднократна помош на болни пензионери, за партиципација од 20 насто за бањско–климатско лекување, за реализација на екскурзии во државата и странство, хуманитарна помош, организација на два меѓународни фестивала на фолклор и на хорови во Куманово, со учество на Регионалната ревија на песни, музика и игри во Скопје и спортските натпревари во шестиот регион, со рационално и наменско трошење на средствата ќе се задржи трендот на успеси и економично работење.

Јасмина Тодоровска

ЗП ЦЕНТАР

Активности на општината во интерес на пензионерите

Градоначалникот на Општина Центар, Горан Герасимовски, одржа средба со претставници на

Здружението на пензионери на Општина Центар, на која се разговараше за тековните и претстојните проекти, како и за поголемо вклучување на пензионерите во активностите што ги спроведува општината.

На состанокот, градоначалникот ги повика пензионерите да ја искористат можноста за бесплатни здравствени прегледи и консултации со тим специјалисти, што ќе се одржат во понеделник во општинскиот Младински центар Матично, во пресрет на Светскиот ден на здравјето.

„Здравјето е најважно! Дојдете, проверете ја вашата здравствена состојба и искористете ја можноста за стручни совети од лекарите", рече Герасимовски.

На средбата во фокус беше и проектот „Застапеност на современиот наставен предмет домаќинство во образовниот процес во соработка со пензионерите", преку кој учениците од седмите одделенија учат практични вештини од искуството на повозрасните, шиење, кроење, плетење и везење, подготовка на здрави оброци, како и сликање и дизајнирање.

Во мај се планирани нови активности за пензионерите: „Носталгија за Корзо во Општина Центар", со прошетки, игранка на отворено и сеќавања на старите добри времиња , екскурзија и спортски игри.

Со ваквите иницијативи, Општина Центар продолжува да поттикнува активен живот, размена на искуства и вклученост на сите категории граѓани. **(Преземено)**

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Нов начин на информирање на членството

Извршниот одбор при ЗП Ѓорче Петров воведе нов начин на информирање на своите членови. Иновациите се состојат во тоа што почнувајќи од 01.04. 2026 година , па во наредниот период Здружението ќе издава свој информативен билтен на локално ниво, во билтенот ќе се објавуваат сите активности што Извршниот одбор, Собранието како и останатите органи и тела ги реализирале во текот на едно тромесечје. Исто така во информативниот билтен ќе се објавуваат одлуки и заклучоци донесени од Собранието и Извршниот одбор, а се однесуваат на Финансискиот извештај за планирани приходи и реализирани расходи во изминатите три месеци. Потоа изготвените информативни билтени се доставува по неколку примероци до сите ограноци. На овој начин ќе бидат информирани сите заинтересирани пензионери за начинот на работењето на органите и телата на Здружението со кое сакаме да докажеме дека се е транспарентно и јавно.

Љ. Ристов

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

Домаќинско работење во 2025 година

ЗП Македонски Брод на 24 март 2026 година, одржа седница на Собранието, на која претседателот Венко Ристески поднесе извештај

за активностите кои беа реализирани во текот на 2025 година, посебно нагласувајќи ја добрата соработка со Општината, еколошкото друштво и други здруженија.

По усвојувањето на извештајот се помина на разгледување и усвојување на финансискиот извештај за 2025 година. Претседателот на Надзорниот одбор го истакна домаќинското работење на здружението во согласност со програмата и финансискиот план, а при разгледувањето на завршната сметка и билансот на приходите и расходите, без забелешки едногласно беа усвоени.

За Програмата за работа и Финансискиот план за 2026 година, претседателот истакна дека се изработени врз основа на минатогодишниот прилив на средства, ќе се води сметка за домаќинска распределба, а со тоа и ќе се реализираат сите предвидени активности по програмата. По исцрпната дискусија Програмата и Финансискиот план за 2026 година беа едногласно усвоени.

Претседателот Ристески информираше за ажурирањето на членството кое го води СЗПМ во кое се евидентирани пропусти во евиденцијата за што по барање на здружението е извршено ажурирање. Исто така, истакна за сопственоста на пензионерскиот дом за кој во 2011 година се извршени измените и е во сопственост на здружението. Се донесе Одлука за сопственост, за која имаше прилог од имотен лист од Агенцијата за катастар и недвижности на РСМ, а како единствен сопственик е запишано ЗП Македонски Брод.

Рате Савев

ЗП ПРИЛЕП

Усвоен Извештајот за минатогодишното работење

По одржаните состаноци со членството во ограноците, а и по седницата на Извршниот одбор на Здружението на пензионери во Прилеп, својата единаесетта седница ја одржа и Собранието. Делегатите ја усвоија годишната сметка

на Здружението за минатата 2025 година. На седницата беа разгледани и донесени и други прашања од областа на финансиското работење на ова Здружение, неговите тела и органи. Посебно се истакна работата на повеќето комисии, а секако делегатите искажаа задоволство и од домаќинското работење на раководството на ЗП Прилеп. Исто така, беше прифатен и Извештајот за минатогодишното работење на Здружението, а беа разгледани и усвоени програмите на комисиите за оваа година. Се донесоа и дестинациите за екскурзиите што ќе бидат реализирани во текот на идните месеци од годинава, со посебен акцент се даде на заедничкото веќе востановено пикник–дружење со многу пензионери во манастирите во Писокал и Пашино Рувци.

Зависно од финансиските можности програмските активности оваа година ќе бидат надополнети и со други акции и програми за кои свој интерес ќе искаже многубројното членство на ова мошне активно здружение, членка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Така веднаш по Велигденските празници во Прилеп ќе се одржи регионалната ревија на песни и музика на членови на здруженијата на пензионери од Битола, Крушево, Македонски Брод, Демир Хисар и Ресен. Годинава во Прилеп ќе се одржат и регионалните спортски натпревари од овој регион. На седницата делегатите донесоа и повеќе одлуки, од кои посебно за истакнување се оние за соработка со Општинската организација на Црвениот крст и со Домот за стари лица „Киро Крстески – Платник". За штитениците зависно од нивната желба Здружението ќе обезбеди и посебен автобус за организирање за нив екскурзија на релација што тие сами ќе ја одредат. **К. Р.**

ЗП ЧАИР

Период богат со активности

Здружението на пензионери Чаир, секоја година донесува Програма за работа на Собранието, на Извршниот одбор, комисиите и на Активот на пензионерки, со цел пензионерите да имаат активно стареење. Активот на пензионерки при здружението е најактивен, каде што со посебна програма се утврдени дејностите. Активот, активно и со успех работи, особено во насока на збогатување на културниот и спортско–рекреативниот живот на пензионерките, а и на хуманитарен план. Во Општина Чаир живеат голем број пензионерки. Дел од нив се мошне активни како членки на Активот на пензионерки при ЗП Чаир. Од ден на ден бројот на активистките и на активностите се зголемува. Само во текот на последните два месеца се изведоа неколку активности. Во остварувањето на активностите, најважна е посетата на старите и изнемоштени лица. Грижата на стари лица, членките од Активот, при ЗП Чаир, ја покажуваат и со посетата на лицата сместени во старечкиот дом „Идила" во Скопје. На штитениците при домот, им беа поделени скромни подароци, а тие со насмевка им посакаа добредојде.

Согласно со програмата за работа на Активот на пензионерки е присуството на некои предавања. Едно од тие предавања, на кое присуствуваа околу триесетина пензионерки, беше одржано во дневниот центар на Црвениот крст Чаир, на тема „Позитивно стареење" од психологот Јана Зенговска. Преку своите активности, Активот на пензионерките скромно ја обележа неделата на солидарност и денот на здравјето. Денот на пролетта го одбележаа со еколошко средување на просторот околу пензионерскиот клуб во Топанско Поле. **М. Абази**

ЗП ЛОЗОВО

Одржано собрание и донесени акти

Собранието на Здружението на пензионери Лозово на 5.3.2026 година одржа седница на која се усвоија завршната сметка на ЗП Лозово за 2025 година, Годишниот извештај за работата на органите и телата на ЗП Лозово за 2025 година и се донесе Финансискиот план за 2026 година.

На седницата се разви конструктивна дискусија од која се констатира дека ЗП Лозово и покрај тоа што е мало здружение присутно е секаде и во Општината и на ниво на Републиката на настани поврзани со пензионерите. Особено врвни резултати има постигнато во социјално–хуманитарната активност и културно–забавниот живот на пензионерите. Во изминатата 2025 година посебно за одбележување се постигнатите резултатите на републичките спортски игри и на републичките ревии на песни, музика и игри.

Во 2026 година со поголем ентузијазам ќе се работи, бидејќи оваа година е јубилејна. Се одбележуваат 80 години од пензионерското здружување во Македонија. **Марија Моневска**

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

Усвоени извештаите за 2025 година

Собранието на ЗП Охрид и Дебрца, ја одржа својата седница на 18 март 2026 година со која раководеше претседателот на Собранието Ристо Трајкоски, на која покрај членовите на Собранието, присуствуваа и членовите од органите и телата на здружението. На почетокот на седницата, со едноминутно молчење им беше оддадена почит на сите починати пензионери членови на здружението.

На седницата, за работењето во 2025 година, беа разгледани: Извештајот за работата на здружението за 2025 година, Извештајот за ТДУ клуб на пензионери и финансискиот извештај од Надзорниот одбор, заедно со прегледот за приходи и расходи за 2025 година, изготвени од лиценцирано книговодствено биро од Охрид. По извештаите имаше плодна дискусија и прашања, на кои беа дадени соодветни одговори од претседателот на здружението Васил Маркоски, како и од претставникот од книговодството. Во дискусиите посебно беше истакнато инвестиционото одржување и реновирање на дел од домот на пензионерите во Охрид, на постигнатите спортски успеси на регионалните и републичките пензионерски спортски натпревари и посебната награда за најуспешна спортска екипа во Општина Охрид за 2025 година.

КУД „Далги“ со настапи на музичките ревии во организација на СЗПМ, на фолклорни фестивали, прослави и други одбележувања и свечености, презентирајќи го изворниот фолклор од коселскиот регион со ново поставениот колаж на песни и ора „На Гумења на Илинден“, даде свој белег во зачувувањето на фолклорните традиции од охридскиот планински крај. Посебно беше позитивно мислењето за доделувањето на хуманитарно социјалните пакети на пензионери со пониски пензии, успешно реализираните еднодневни едукативни излети низ Републиката, како и посебното одбележување на прослави на значајни празници и свечености.

Посебно кусо обраќање имаше претседателот Васил Маркоски за претстојните активности на здружението и за одредување на најбитните приоритети за реализација, предвидени со програмата за работата на Здружението за 2026 година.

Здружението имаше и богата хуманитарна активност. По повод велигденските и рамазанските празници во 2026 година ЗП Охрид и Дебрца додели 120 хуманитарни пакети со прехранбени и хигиенски производи како помош на пензионери со пониски пензии, на болни и изнемоштени по предлог и оценка на одборите на месните ограноци. Хуманитарните пакети им беа предадени лично на пензионерите во 21 месен огранок со посета во нивните домови, каде тие од нивна страна изразија голема благодарност.

Исто така претставници од здружението ги посетија пензионерите

кои се сместени во Геријатриското одделение во ЈЗУ Општа Болница во Охрид каде по барање од Геријатриското одделение им однесоа хуманитарна помош во вид на чаршафи за покривање на креветите.

Весела Ристеска

ЗП ЗЛЕТОВО

Позитивно финансиско работење

ЗП Злетово на 23 март 2026 година ја одржа првата седница на која беше разгледана и усвоена завршната сметка за 2025 година и беа донесени повеќе одлуки. Седницата ја водеше претседателот на здружението Димитар Милосов. Откако беше усвоен записникот од претходната седница и утврден дневниот ред се започна со работа. На седницата се дискутираше за приходите и расходите како и за начинот на трошењето на средствата и остварената добивка. Беше оценето дека ЗП Злетово во изминатата 2025 година работело одговорно и домаќински, затоа членовите на претседателството дадоа зелено светло на завршната сметка и едногласно ја усвоија.

На седницата се донесоа и неколку одлуки: Одлука за навремено обезбедување на членството со огревно дрво и Одлука за започнување на подготовките за учество на регионалната ревија на песни, музика и игри и регионалните спортски натпревари.

Димитар Милосов

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Успешно остварени програмските активности

На 19.3.2026 г. ЗП Свети Николе во клубот на здружението одржа годишно Собрание кое го раководеше претседателот на Соранието Штерјо Ѓоргиев. На седницата присуствуваа 20 членови на Собранието, од вкупно 23, а беа присутни и членови на Надзорниот одбор. На истата се расправаше за завршната сметка, за Извештајот на Надзорниот одбор и за Извештајот на органите и телата на здружението. Претседателот Ѓоргиев во своето излагање детално ја образложи работата на органите и телата, на финансиско–материјалното работење, а ги запозна членовите и со реализираните активности во 2025 година, како и со завршната сметка. Тој се осврна и на успесите на спортско–рекреативниот и културно–забавниот живот на пензионерите, на постигнатите резултати и за грижата на здружението за подобрување на животот на членството. Ѓоргиев нагласи дека здружението активно учествува во сите дејности од страна на СЗПМ и заклучи дека во минатата година се работело домаќински, рационално и наменски се трошени финансиските средства, што докажува и позитивниот биланс.

На седницата беше посветено внимание и на Планот и Програмата за работа на органите и телата на здружението за 2026 година. И во 2026 година здружението ќе учествува на спортските активности, на ревиите на песни, музика и игри, ќе организира екскурзии, хуманитарни активности и друго. Претседателот го образложи и Финансискиот план за 2026 година, а делегатите го усвоија. Собранието донесе одлука за времено финансирање на здружението во првите три месеци во тековната година.

Собранието едногласно ги усвои Извештајот за работа, завршната сметка за 2025 година и Финансискиот план и Програма за работа за 2026 година.

На крајот од седницата претседателот Ѓоргиев им се заблагодари на делегатите и изрази желба за понатамошно заедничко работење со цел за подобрување на животот на пензионерите.

Вукица Петрушева

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Априлски активности

На 16.4.2026 година Извршниот одбор на ЗП Гевгелија одржа седница и ги донесе следните значајни одлуки: Одлука за склучување договор за снабдување електрична енергија со ДТУ „Гринкор“ ДОО увоз-извоз Гевгелија, Одлука за прифаќање најповолна понуда за замена на дрвената столарија со пластична во пензионерската зграда на ул. „Маршал Тито“ бр. 147 и Одлука за доделување еднократна парична награда на првенците на генерациите во учебната година 2025/2026 во основните општински училишта со кои Здружението има соработка и СОУ „Јосиф Јосифовски“ во Гевгелија за кое директорите на училиштата искажаа особена благодарност.

Активот на жени пензионерки при ЗП Гевгелија учествуваше на манифестацијата „Зелникот на баба“ во Пробиштип, каде што се претстави со свои домашни производи кои се продаваа во хуманитарни цели и се дружеа во пријатна атмосфера со пензионери од други здруженија, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, но и со пензионери од соседството од Р Бугарија и Р Србија.

На 18.4.2026 година, според Програмата на ЗП Гевгелија за 2026 година, пензионери со два автобуса направија убава екскурзија до манастирот „Св. Јоаким Осоговски“ кој е на 3 километри североисточно од Крива Паланка, во прегратките на дабовите шуми на Осоговските Планини, стар 1003 години и е позната и доста посетена туристичка атракција. На 28 август секоја година во манастирот се одржува традиционалната прослава на верскиот празник Света Богородица на која доаѓаат и повеќе од 20 000 луѓе од градот, од околината и од други градови од државата. Овој манастир кој е убава туристичка атракција, пензионерите со особено задоволство го прошетаа и уживаа во неговите убавини. Потоа преку Кратово, каде што имаа време за кафе и одмор, ги разгледаа кулите и мостовите на овој убав најстар град познат на Балканот. Во вечерните часови се вратија во Гевгелија со многу убави импресии и доживувања. Се планира и екскурзија до манастирот „Прохор Пчињски“ и Врање, Р Србија, градот на писателот Бора Станковиќ кој ја напишал безвремената „Зона Замфирова. **Ј. Узунова**

ЗП ДЕМИР ХИСАР

Пролетните месеци со многу активности

Во пролетните месеци во ЗП Демир Хисар е секогаш активно и раздвижено.Тогаш почнуваат пробите за претстојната регионална ревија на песни, музика и игри во Прилеп. И спортистите почнуваат со подготовките за региналните спортски натпревари, исто така во Прилеп. Како увертира на закажаните проби на игроорната група, на големиот христијански празник „Цветници“, демирхисарските фолклористи настапија на традиционалната годишна манифестација „Велигденска фолклорна средба“ која се одржа на 05.04.2026 година пред домот на културата „Илинден“ во Демир Хисар. На овој национален фестивал кој беше под покровителство на Министерството за култура настапија повеќе фолклорни ансамбли од 5 градови од нашата држава. Манифестацијата започна со свечено дефиле по демирхисарските улици, а во вториот дел продолжи пред платото на домот на културата каде игроорците од нашето здружение се претстави со најдобриот избор на фолклорни кореографии од демирхисарскиот крај. Традиционалното пензионерско дружење во Битола, на кое присуствуваа 200 пензионери од соседните градови претставуваше значаен настан кој има посебно место во општествениот и културниот живот на пензионерите.

Преку вакивте активности се испраќа порака дека секој период од животот има своја убавина и вредност, а заедништвото останува клучен елемент за исполнет и достоинствен живот. Со цел рекреација, дружење и запознавање со културните и природните убавини на регионот, здружението подготвува поголема и помасовна екскурзија во соседна Грција. **З. С.**

ЗП ВЕЛЕС

Спортски активности

На 6 април 2026 година екипа од ЗП Велес учествуваше на турнир во стрелање со воздушна пушка, кој го организираше гарнизонот на АРМ во Велес.

Турнирот се одржа во градското автоматско стрелиште. Екипата од ЗП Велес ја сочинуваа: Злате Димитров, Зоран Џоновски, Зоран Стојчевски, а тренер беше Сафет Хајдарпашиќ.

На турнирот учествуваа 3 женски екипи и 6 машки. Екипата на ЗП Велес екипно го освои првото место, а поединечно пензионерот Златко Димитров освои второ место, додека Зоран Џоновски го освои третото место.

Активностите на спортистите при ЗП Велес продолжуваат. Активно се подготвуваат за Републичкото првенство во стрелање со надеж да се освојат повеќе први места. А не заостануваат и подготовките на спортистите пензионери во другите активности.

Н. Алексоска

ОВР НА РМ

Дружба и донирање помош за социјално загрозените семејства

Иовaa година на третиот ден од празникот Велигден, поголема група пензионери се собравме во просториите на нашето здружение за да го прославиме овој наш значаен празник, да се дружиме и да го избереме најубавото велигденско јајце, но и да донираме помош за социјално загрозените семејства.

Имено нашето здружение како и

многу пати претходно, и сега ја поддржа и се приклучи кон акцијата на Црвениот крст на град Скопје за донирање помош на социјално загрозени семејства. Сите донесовме разна конзервирана храна и средства за хигиена, свесни дека

дарувањето е една од најголемите доблести на човекот, дека нашето малку за некого значи многу.

Вапсани јајца имаше и на нашата славеничка трпеза, меѓу кои преовладуваа црвените. Во посебен сад ги одделивме јајцата за натпревар, кое од кое поубаво вапсано и декорирано. Тричлената комисија ги избра трите најубави јајца. Првото место и припадна на Соња, второто на Зоре и третото место на Алтана.

А потоа се кршевме со јајца, а најјакото беше на Здравко. На крајот на дружбата си посакавме здравје, мир и спокој, благодат во секој дом и да имаме уште многу вакви дружби, а истото им го посакуваме и на сите пензионери при СЗПМ. **Соња Смилеска**

ИНТЕРВЈУ СО МИНИСТЕРОТ ЗА ЗДРАВСТВО АЗИР АЛИУ

Придобивките за подобрување на здравствениот систем се резултат на јасно поставена стратегија и силна тимска работа

Почитуван министре Алиу, Вие сте електроинженер и доктор по информатички науки. Што Ве мотивираше да се нафатите да ја извршувате оваа многу важна и одговорна функција за луѓето, која не е директно поврзана со Вашето базно образование и едукација?

Мојата одлука да ја прифатам оваа функција произлегува од чувството на одговорност и потреба за суштински промени во еден од најважните сектори за граѓаните. Иако мојата професионална позадина е во електротехниката и информатичките науки, токму тоа го сметам за предност во современото управување. Денешното здравство не е само медицина – тоа е комплексен систем кој бара прецизна организација, дигитални решенија и управување со многубројни податоци.

Верувам дека со нов пристап, кој комбинира технологија, анализа и транспарентност, може да се направат значајни исчекори. Мотивот е јасен – да создадеме систем кој ќе биде побрз, поправеден и подостапен за сите граѓани, а особено за повозрасната популација, која најмногу зависи од здравствените услуги.

Во овој, може да се рече кус период откако сте министер, покажавте резултати кои со години наназад му беа исклучително потребни на нашиот здравствен систем. Што Ви помага во тоа?

Придобивките се резултат на јасно поставена стратегија и силна тимска работа. Од првиот ден се фокусиравме на приоритети што носат реална промена – подобрување на организацијата, намалување на административните бариери и воведување дигитални алатки кои го олеснуваат пристапот до здравствените услуги.

Работиме врз основа на податоци, што значи дека секоја одлука е поткрепена со анализа и реални потреби. Истовремено, инсистираме на транспарентност и отворена комуникација со јавноста. Тоа создава доверба и овозможува побрзо имплементирање на реформите. Не се работи за поединечни мерки, туку за поставување систем кој ќе дава резултати и на долг рок.

Резултати и проекти има многу. Некои се во тек, а некои се на повидок. Кажете ни врз база на што се раководите во работата? Како го постигнувате тоа?

Во работата се водам од принципите на транспарентност, отчетност и ефикасност. За мене е многу важно граѓаните да знаат што се случува во системот и како се носат одлуките. Затоа, инсистираме на јавно достапни информации, јасни процедури и одговорност на сите нивоа.

Дополнително, се фокусираме на системски решенија наместо на краткорочни интервенции. Нашата цел е да изградиме здравствен систем кој ќе функционира стабилно и предвидливо, без разлика на околностите. Тоа подразбира подобро управување со ресурсите, инвестиции во кадар и инфраструктура, како и воведување на современи технологии.

Една од новините што ги воведувате се успешните чекори во дигитализацијата на здравството кај нас. Благодатите веќе се чувствуваат, а резултатите со нетрпение ги очекуваме сите особено ние повозрасните жители на нашата земја. Кажете ни што сè содржи овој проект, Ве молам.

Дигитализацијата е една од клучните реформи што ја спроведуваме, затоа што таа директно влијае на квалитетот и достапноста на здравствените услуги. Станува збор за поврзување на сите нивоа на здравствениот систем – од матичните лекари, преку специјалистите, до болниците.

Ова значи воведување и унапредување на електронските здравствени досиеја, електронски упати и рецепти, како и подобра размена на информации меѓу институциите.

Еден од приоритетите е и воведување телемедицина како призната здравствена услуга. Во рамки на законските измени, електронското здравствено досие ќе претставува централен извор на податоци. Успешно се реализира пилот–проектот на релација Скопје – Дебар – Делчево, преку кој пациентите со кожни заболувања добиваат дијагноза без физичко присуство на Клиниката за дерматовенерологија.

Телемедицината води кон здравство што штеди време и ги намалува трошоците, ја намалува нееднаквоста и ја приближува експертизата до секое населено место. Тоа е здравство без физички и географски бариери.

Активно работиме и на финализирање на националната стратегија за дигитално здравство, која ќе ја постави земјата рамо до рамо со најнапредните европски модели.

За граѓаните тоа ќе значи помалку чекање, помалку административни процедури и побрз пристап до потребната услуга. Посебно внимание посветуваме на повозрасните граѓани – нашата цел е услугите да бидат едноставни и разбирливи, без потреба од дополнителен напор или сложени процедури.

Познат е фактот дека во нашето здравство недостасуваат, лекари, медицински сестри, но и инфраструктура. Како ќе се реши тоа? Ќе се намалат ли редовите на чекање во клиниките во Скопје? Како го планирате тоа?

Обезбедувањето доволен број медицински кадар е долгогодишен предизвик и бара сериозен и долгорочен пристап. Работиме на повеќе фронтови – подобрување на условите за работа, нови вработувања, како и создавање можности за задржување на младите лекари и медицински сестри во земјата.

За таа цел, подготвивме измени на Законот за здравствената заштита, со фокус на транспарентно вработување, избор на најдобро рангиран кандидат, поуреден систем на специјализации и подобар одговор на недостигот од кадар.

Паралелно, инвестираме во инфраструктура и модернизација на здравствените установи. Но, многу важен дел од решението е и подобрата организација. Со воведување дигитални системи очекуваме поефикасно управување со термините и пациентите, што ќе придонесе за намалување на гужвите, особено во клиниките во Скопје. Во моментот, 70 отсто од услугите што ги добиваат пациентите во клиниките во Скопје може да ги добијат на секундарно ниво во клиничките и општите болници во земјава.

Не тврдам дека секоја сложена услуга може да се направи надвор од Скопје, но тврдам дека многу повеќе отколку денес може да се решава на регионално ниво, ако имате дигитално досие, телемедицински консултации, појасна мрежа на услуги и регионални центри што навистина функционираат. Крајната цел е секој пациент да може што повеќе да ја добива здравствената услуга во местото каде што живее или во својот регион. Тоа е поевтино за системот, пофер за граѓанинот и поодрживо за целото здравство.

Го актуализиравте и органодарителството. Можат ли и највозрасните да бидат органодарители?

Органодарителството е највисок чин на солидарност и хуманост, кој спасува животи. Во однос на возраста, таа не е единствениот фактор што се зема предвид. Многу поважно е здравствената состојба на донорот.

Во изминатиот период направивме значаен исчекор во развојот на трансплантациската медицина во земјава, со успешно започнување на трансплантација на рожници. Овој сегмент претставува пример за наука во функција на здравството, како и за мултидисциплинарен пристап и висока посветеност на здравствените работници.

Во тек е измена на Законот за органодарителство, со цел проширување на кругот на лица кои можат да бидат живи дарители на органи, олеснување и измена на административните постапки и овозможување секој граѓанин со изјава кај својот матичен лекар да се определи за потенцијален донор на органи по смртта. Ова е уште еден чекор во насока на подигнување на јавната свесност за значењето на органодарителството, како највисок акт на човекољубие со кој се спасуваат човечки животи. Целта е волјата на граѓанинот да биде примарна, системот да биде потранспарентен и подоверлив, а личната одлука да се врати таму каде што ѝ е местото. Со измените го зголемуваме и нивото за тоа кој може да биде жив донор, односно може да се оди плус едно ниво подолу на таа линија на семејна врска. Затоа, ги охрабруваме сите граѓани да се информираат и да размислат за оваа можност. Со подигнување на свеста и подобрување на системот, можеме да спасиме повеќе животи и да изградиме култура на солидарност.

Вештачката интелигенција навлегува насекаде во сите сфери, па и во здравството. Подготвена ли е нашата земја да се вклучи на тој пат?

Вештачката интелигенција претставува огромна можност за унапредување на здравствениот систем. Таа може да помогне во побрза и попрецизна дијагностика, анализа на податоци и подобро планирање на ресурсите.

Нашиот пристап е постепен и внимателен – прво градиме стабилна дигитална основа, а потоа воведуваме напредни технологии. Работиме и на подготовка на кадарот, бидејќи технологијата е корисна само ако има обучени луѓе кои знаат како да ја користат.

Зборуваме за здравствен систем базиран на интероперабилност – меѓусебна комуникација на системите и меѓународни стандарди за размена на здравствени податоци, следење на секоја одлука и пристап според улоги и овластувања, како и управување со податоци, транспарентни листи на чекање и аналитика во реално време, односно податоци за брзо и прецизно управување. Целта е да создадеме модерен здравствен систем кој ги следи светските трендови, но истовремено е адаптиран на нашите реални потреби.

Вие сте млад, амбициозен, трудољубив и човек со висок интелектуален капацитет. Покрај општествениот ангажман имате ли време и за други активности што Ве исполнуваат и Ве прават среќен?

Иако обврските се големи и динамиката е интензивна, се трудам да одржам баланс. Времето со семејството е од особено значење за мене, а исто така се обидувам да најдам простор и за активности што ме исполнуваат и ми помагаат да го задржам фокусот. Се трудам да пронајдам време за некоја физичка активност, како што е прошетка и џогирање, но не изоставам да прочитам и некоја добра книга.

Верувам дека личната рамнотежа е важна за да може човек да биде продуктивен и посветен во работата, особено кога станува збор за функција што носи голема одговорност кон граѓаните.

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

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

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

ЗП КАВАДАРЦИ - ИНТЕРВЈУ СО ПРЕТСЕДАТЕЛОТ ГОРАНЃЕЛОВ

Императив на здружението е рационално и домаќинско работење

● Почитуван претседателе Ѓелов, од неодамна сте избран на оваа важна и одговорна функција: претседател на ЗП Кавадарци. Кој е Вашиот приоритет во работата на здружението?

– Како одговор на ова прашање можам да го кажам следното: Мојот главен приоритет ќе биде заедно со претставниците во Собранието, Извршниот одбор и комисиите, животот на пензионерите членови во нашето здружение да биде што поквалитетен и подостоинствен во секој поглед. Имено, здружението водено од претходното раководство во кое се однесувало нерационално и недомаќински, придонело работењето во 2022 и 2023 година да биде со загуби, во вкупен износ од преку еден милион денари, што е резултат на огромните трошоци за репрезентации и непродуктивни трошоци. Таа загуба ја покривале на товар на деловниот фонд, а со тоа ја намалиле економската моќ на здружението. На нас, новото раководство ни беше зацртано тие загуби да ги санираме, да се стабилизира финансиската состојба, а при тоа да не се намалат редовните активности во корист на пензионерите.

Резултатите на нашето одговорно работење се евидентни: Успешно ја организиравме 23. регионална ревија на песни, музика и игри на која бевме домаќини, на која учествуваа 8 здруженија, од кои нашата пејачка и игроорна група се пласираа на Републичката ревија на песни, музика и игри. Успешно настапивме и на регионалните спортски игри во Велес, каде што освоивме 5 први места во различни спортски дисциплини. Исто така, се организираа повеќе екскурзии и прослави за сите заинтересирани пензионери, за кои здружението партиципираше финансиски средства. Со строго дисциплинирано и рационално користење на средствата на здружението, 2025 година ја завршивме со вишок средства, односно заштеда од 1,5 месечен приход од членарината. Еве, затоа може да се каже, иако можеби звучи нескромно, дека состојбите во здружението се преродени и покрај огромните притисоци што се правеа од поединци кои претходно раководеле со здружението. За среќа сето тоа е веќе минато, а работењето во интерес на членството ни е и ќе ни биде и понатаму приоритет и императив.

● На последната седница на Собранието на ЗП Кавадарци, беше донесена одлука за здружување на двете пензионерски здруженија од нашиот град. Кој беше мотивот за ова одлука?

– Најпрво разговаравме со претседателот на инвалидските пензионери од Кавадарци, Стојче Ристов, кој прв искажа желба за спојување на **Здружението на инвалидски пензионери** со нашето здружение на пензионери, бидејќи нивното членство е намалено на околу 500 членови, па не се во можност да ги реализираат сите планирани активности и да ги покриваат сите трошоци. По разговорот се обративме до Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, за нивно мислење и став во однос на ова прашање, а потоа донесовме одлука најпрво на Извршниот одбор, а потоа и на Собранието за здружување. Врз основа на одредбите од член 60 од Законот за здруженија и фондации, изработен е договор за присоединување со податоци од годишните сметки на двете здруженија. Се врши комплетирање на потребната документација за упис на присоединувањето кое треба да се впише во Централниот регистар на Република Северна Македонија. Се надевам дека ова окрупнување ќе биде целисходно и подобро ќе се работи во интерес на сите пензионери од општини Кавадарци и Росоман.

● Почитуван претседателе, каква е Вашата соработка со локалната самоуправа и градоначалникот, како и со други здруженија и организации од нашата општина и пошироко?

– Соработката со градоначалникот на Кавадарци, Митко Јанчев и со целата локална самоуправа, е на одлично ниво во корист и насока на интересите на двете страни. Посебно сме благодарни за помошта која ни ја овозможува градоначалникот со одредени донации од општествено–одговорни фирми, како што е обезбедување превоз за екскурзии на пензионерите до одредени градови во Македонија и друго. Се надевам дека таквата добра соработка и понатаму ќе продолжи. Инаку ние како здружение сме збратимени со здруженијата од Прилеп, Куманово, Велес, Пробиштип и Лесковац од Р Србија, со кои имаме корисна и плодна соработка и размена на искуства. Посебно сакам да ја потенцирам добрата соработка за сите прашања со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија чија членка е ЗП Кавадарци.

● Претседателе, не можам а да не Ве прашам за нешто од голем интерес за пензионерите, а тоа е до каде се дојдени работите на долгонајавуваната изградба на дом за стари лица во Кавадарци?

– Вашето прашање треба да се подели на два дела. Имено, домот за стари лица ќе го гради локалната самоуправа, заедно со Министерството за социјална политика, демографија и млади при Владата на РСМ. Нашиот дел треба да биде рекреативен дом за стари лица, со простории за игроорната, пејачката и литературната група со додатни активности за забава и рекреација на сите заинтересирани пензионери. Градоначалникот изрази подготвеност да посредува со општествено–одговорни фирми кои ќе изразат подготвеност да помогнат за целосна реализација на проектот. Нашиот императив, повторно ќе потенцирам, е рационално и домаќинско работење со средствата на здружението, со целосна реализација на сите активности во корист на сите пензионери од Кавадарци и Росоман.

На крајот, почитуван претседателе, Ви благодарам за даденото интервју и Ви посакувам успех во вршење на оваа функција која претставува и чест и голема одговорност.

Лилјана Илиева

ЗП ТЕТОВО

Работна средба во врска со реализацијата на Републичката ревија на песни, музика и игри

Во насока за неопходни подготовки за организирање и спроведување на Републичката ревија на песни, музика и игри, која ќе се одржи на 3 јуни 2026 година во Тетово, на 16 април, Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова заедно со потпретседателот Музафер Муртезани го посетија Тетово.

Во седиштето на ЗП Тетово високите претставници од Сојузот остварија работна средба со раководството на ЗП Тетово, предводена од страна на претседателот Селвер Мемети. Се разговараше за подготовките и за досегашните остварени активности како и за тоа што следи во наредниот период, со цел прецизирање и остварување на сите преземени обврски до денот на одржувањето на Републичката ревија. Тоа е во полза на квалитетна подготовка на оваа значајна масовна пензионерска културна манифестација. И двете раководства се согласија дека треба да се даде сериозен пристап со сите детали на организирањето на манифестацијата. Покрај другото, беа разгледани просториите на Домот на културата во Тетово, при што беше констатирано дека институцијата ги исполнува сите најнеопходни услови за одржување на Републичката ревија на песни, музика и игри и дека ќе има доволен простор и оптимални услови за сместување на сите групи учеснички во манифестацијата.

Потоа Претседателката на СЗПМ Трајкова потпиша Договор за користење на салата и помошните простории со директорката на Центарот за култура.

Исто така, Претседателката Трајкова потпиша и Договор за користење на ресторанот „Арена–Тетекс", каде што учесниците по ревијата ќе се дружат.

Во текот на престојот во Тетово, Претседателката на СЗПМ Трајкова и потпретседателот на ИО на СЗПМ Муртезани, заедно со домаќините го искористија убавото време за прошетка низ улиците во центарот на Тетово.

М. Мурсели

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
СЗПМ
Бр. 03-02/112
20.04. 2026 год.
СКОПЈЕ

ДО

ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНЕРИ

ПРЕДМЕТ: ИЗВЕСТУВАЊЕ

ПОЧИТУВАН ПРЕТСЕДАТЕЛ,

Ве известуваме дека на следното Собрание на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија ќе се донесат ПРЕПОРАКИ за спроведување на изборите во Здруженијата на пензионери и Сојузот.

Една од посебно значајни ПРЕПОРАКИ е препораката во годината на избори да не се вршат измени и дополнувања на статутите на здруженијата и Сојузот.

Исто така, се препорачува да не се одржуваат и вондредни седници, туку да се вршат потрбните подготовки за редовните избори кои треба да бидат фер и регуларно спроведени согласно статутите и другите акти.

На овој начин ќе се надминат евентуални реакции и незадоволства од изборните постапки што ќе биде во прилог на зајакнување на кредибилитетот како на здруженијата така и на Сојузот.

Пресeдател на Собрание
Добре Иванов

СЗПМ СКОПЈЕ

Претседател на Извршен одбор
Станка Трајкова

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIX – број **210**
април 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"

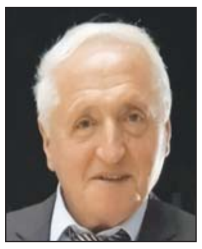
Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП Дебар и Центар Жупа - лична карта

Здружение на пензионери Дебар и Центар Жупа
ул. „Братство единство“ бр. 1 - Дебар
Тел. +38946832264 и моб. +38970244601
e-mail: zpo.debar.c.zupa@gmail.com

Петрит Имами
претседател на ИО и на ЗП Дебар и Центар Жупа



Здружението на пензионери Дебар и Центар Жупа е формирано на 18.10. 1973 година, а оттогаш е членка на СЗПМ и брои околу 2 800 пензионери. Во него дејствуваат 8 ограноци кои се организираат за подрачјето на едно или повеќе населени места, а тоа се: Бајрам Бег, Инќар, Дервиш Мустафа, населбата Венец 1 и 2 во Дебар, Центар Жупа, селата Отишани и Џепиште, Долни Косоврасти и огранокот во село Могорче. Здружението и понатаму работи на отворање клубови за пензионери во места во кои се одвива реалниот пензионерски живот во соработка со локалната самоуправа. Тие работат преку собири, а секој огранок има претседател кој е врска со здружението на пензионери. Органи на здружението се: Собрание, кое брои 23 делегати и 12 заменици, Извршен одбор од 15 делегати со претседателот на ИО. Петрит Имами е претседател на ИО и на здружението и на Собранието. Секретар на здружението е Бесник Пјеча. Постојат повеќе комисии и тоа: Надзорен одбор, Комисија за набавка и расходување основни средства, Комисија за културно–забавен живот, Комисија за спорт и рекреација, Комисија за здравство и здравствена заштита, Актив на пензионерки со кој претседател е Марионка Уштеленца. Исто така, врз основа на статутот и правилниците на ова здружение секоја година се донесува и програма за работа на органите и телата.

Во програмата е предвидено организирање дејности, извори на финансирање, финансиски планови и резултати, одржување седници на СО, на ИО, на комисии и активности за организирање спортски игри, културно–забавен живот а, исто така, секоја година се организира снабдување со огревни дрва за пензионерите. Освен тоа има соработка и со други здруженија на пензионери во РСМ. Здружението има објект во кој се сместени работните простории и клуб за дневен престој на пензионери. Главна задача на телата е пензионерите да имаат активно стареење. Секоја година Здружението обезбедува солидарни пакети од прехранбени производи за најранливите категории и еднократна социјална помош на пензионери со ниски примања за лекување и за скапи лекови. Со годишната програма се предвидува и ќе се реализираат активностите од областа на пензионерското организирање, ќе се извршуваат активностите и соработката со останатите здруженија, членки на СЗПМ.

Во реализација на Програмата учествуваат сите комисии и работни тела на Собранието на Здружението на пензионери Дебар и Центар Жупа. Основните принципи врз кои се заснова оваа програма, односно активноста на здружението на пензионери е слободно искажување и давање мислење за прашања од интерес на корисниците на пензија, за поведување иницијативи, активно учество во градење и креирање на начинот на работење.

Здружението е активно и на полето на културно–забавниот живот, преку музичките ревии на пензионери кои иако во седмата и осмата деценија од животот, а некои и повозрасни, верни на своите корени и традицијата, уште посилни и посигурни во себе, со уште покреативен дух го промовираат својот фолклор и обичаите испреплетени со песни и ора на сцената, квалитетно ги криеја годините и староста и не дозволуваа возраста да ја надвладее песната. Здружението на пензионери од Дебар и Центар Жупа секогаш го презентира фолклорот од својот крај.

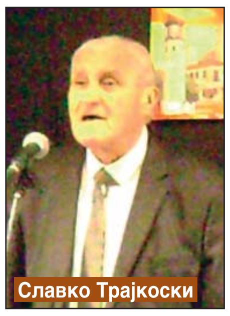
Последните од осумте регионални пензионерски спортски натпревари, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, се одржаа на 19 јуни 2022 година. Домаќин на натпреварите беше Здружението на пензионери Дебар и Центар Жупа. Пред околу 200 присутни гости учесници на натпреварите прв се обрати и им посака добро да се чувствуваат, а на учесниците да постигнат добри резултати, претседателот на здружението домаќин Петрит Имами. Од името на Сојузот со одбрани зборови им се обрати и потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку кој зборуваше за значењето на спортувањето и физичката активност за луѓето од третата доба. Посакувајќи им добри резултати тој ги прогласи игрите за отворени. На одлично уредените терени се одвиваа натпреварите во дисциплините кои и оваа година се во намален број, на кои учествуваа пензионери спортисти од здруженијата од четвртиот регион и тоа: ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Македонски Брод, ЗП Вевчани, ЗП Кичево и ЗП Лабуништа. Секој од натпреварувачите се трудеше максимално да постигне што подобри резултати иако повеќе фактори придонесуваат за успешноста: желбата, подготвеноста, традицијата, но и среќата. Благодарение на одличната организација натпреварите во сите дисциплини се одвиваа во најдобар ред во дворот на училиштето во Дебар. Очекувано најдобри беа спортистите пензионери од ЗП Охрид и Дебрца, кои повеќе години наназад освојуваат најмногу први места на регионалните спортски натпревари, повеќе години го имаат освоено и пехарот на Републичките спортски олимпијади, што се одржуваат секоја година по завршување на регионалните натпревари во 8 региони. Најдобри беа пензионерите натпреварувачи од ЗП Охрид и Дебрца, втори беа стружани, трети кичевчани, а добри резултати постигнаа и домаќините. По завршување на натпреварите имаше заедничко дружење на кое сите беа победници во најважната дисциплина: другарство на пензионерите од сите националности и вери.

Здружението е активно и на полето на фолклорот со учество на регионалните и републичките ревии на песни, музика и игри. Во 2023 година на регионалните фолклорни ревии учествуваа со „Дебарска свадба“, „Ремо Тирана“, „Девојка со фустан зелен“ и „Севдалино малој моме“. На регионалните музички ревии во 2024 година, Здружението на пензионери Дебар и Центар Жупа учествуваше со поезија од Арфије Јонузи и песната „Јовано, Јованке“. Во 2025 година, на регионалните ревии на песна, музика и игри учествуваа со солистот Блаже Петрески со песната „Те кажуват бре Илиној моме“, со солистката Арфија Јонузи со песната „Пензионерска песна“ и Бесник Пјеча со поезија на албански „Среќен пензионер“. Во наредниот период, заложбите на раководството ќе бидат, подобрување на статутот на пензионерите, како и подобрување на финансиската состојба на Здружението. Активот на пензионерки се залага за активности и дружење на пензионерките. Ќе се ангажира и на планот на организирање екскурзии низ Републиката и надвор од неа и на посета на други здруженија на пензионери по повод нивните прослави. Ќе се вклучуваат и во културните случувања во општината со посета на театарски претстави, концерти и други културни манифестации. Здружението организира акции во зачувување на животната средина преку еколошки активности со здруженија на екологисти и со локалната самоуправа. Исто така, а по повод некои празници, а во соработка со Здравствениот дом ќе организира акции за мерење крвен притисок и испитување на шеќерот во крвта на пензионерите и консултации со лекар специјалист.

СЗПМ

7. регион - домаќин Прилеп:
24-та регионална ревија на песни, музика и игри

Публиката одушевена од одличниот настап на луѓе во поодминати години


Славко Трајкоски

Менка Темелковска

Дека пензионерите знаат, умеат и ги бидува да се развеселат најпрво себеси, а потоа и публиката во салата, покажа првата оводишна регионална 24. музичка ревија што деновиве, или поточно на 16 април се одржа во Прилеп, на која учествуваа фолклористите од седмиот регион од ЗП Битола, ЗП Крушево, ЗП Демир Хисар и, се разбира, градот домаќин, ЗП Прилеп.

Учесниците на регионалната пејачка смотра организирано изведоа дефиле низ центарот на градот, запознавајќи ги граѓаните дека во Прилеп во Домот на културата „Марко Цепенков“ ќе се случи голем пензионерски музички настап. Големата сала скоро беше исполнета до последното место, а публиката ги проследи изведбите на културно–уметничките друштва од споменатите градови.

Културниот пензионерски настан го отворија пејачите од КУД „Пензионер“ при ЗП Прилеп, исполнувајќи ја песната „Прилепе граде мој најмил“. Топло добредојде и срдечно ги поздрави и претседателот на ЗП Прилеп, градот домаќин, Славко Трајкоски со желби да има уште многу, многу години вакви музички настапи на пензионерите организирани преку Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Тој меѓу другото ги поздрави и гостите од Сојузот, и рече дека на средбата е поканет и градоначалникот на локалната самоуправа, со која треба да се потпише и Меморандум за понатамошна долгогодишна соработка. Од името на Сојузот 24. регионална пензионерска музичка ревија ја прогласи за отворена секретарот на ИО на СЗПМ, Менка Темелковска, која рече дека годините се само бројка, а не и неможност да се расположат, запеат и заиграат пензионерите во своите подоцнежни години.

По свеченото отворање на Ревијата со свои изведби настапија КУД „Пензионер“ од ЗП Прилеп, исполнувајќи ги песните „Стариот фенер“, „Не прибирај, мила мамо, стројници“ и „Давај ме, мила мамо, давај ме“. Гостите од ЗП Битола ги испеаја песните „Нели ти реков, моме Донке“, „Кој ќе ме чуе да пеам“ и „Невенче, Невенче“. Три музички исполнувања со голем аплауз од публиката имаа Крушевските пензионери. Тие ја пееја „Цветините очи черешови“, влашката народна песна „Мискулај уна, техина“, а со оро се претставија и пензионерките од женската игроорна група од ЗП Крушево. Пензионерите од ЗП Демир Хисар се чини добија големи аплаузи исполнувајќи го машкото Брсјачко оро кое не е така лесно за играње за луѓе во поодминати години. После ова како втор исполнител од ова здружение настапи со своја музичка изведба Драге Мицески, кој ја испеа песната „Барај ги мила мамо, барај ги“. Пензионерите од ЗП Демир Хисар како да не беа уморни и на крај од својот настап го заиграа Машкото оро придружувани од демирхисарска гајда.

Секако треба да се одбележи и настапот на битолската група „Весели пензионери“ кои би рекле театрално и мошне успешно го изведоа традиционалниот ритуал, обичај „Свадба“ што кај публиката испровоцира и долги овации и, се разбира, воодушевување од овој необичен обичај од битолските краишта. На крајот претседателката на Комисијата за култура при СЗПМ, Љубица Петрушевска на претседателите на здруженијата од градовите чии културно–уметнички друштва учествуваа на оваа регионална ревија им додели и посебни благодарници.

К. Ристески

ЗП Битола

ЗП Крушево

ЗП Демир Хисар

ЗП Прилеп

Дефиле

Доделување благодарници

ЗП ЛАБУНИШТА

Музеј на стари предмети

Домот на пензионер Бобан Глигориевиќ, кој живее на релација Лабуништа Белград и обратно, е вистински музеј на стари фотоапарати, машини за пишување, сметање, шиење, регистарски каси, компјутери, пегли, часовници и други апарати, кои денес не се во употреба, но најмногу ги има фотоапаратите и старите фотографии во наследство од неговиот дедо Милан Милошески, кој истиот пат го наследил неговиот внук. Бобан сите овие предмети ги сместил во семејната куќа во Лабуништа.

Поттик за создавање на оваа музејска колекција му дала неговата професија, завршил електромашинско училиште и работел долг период по неговата професија, а подоцна и во продавница за туѓи предмети.

– Паралелно со работата, поправав машини и фотоапарати. Кога се вратив во Лабуништа, покрај домашната работа продолжив да собирам предмети кои не се во функција. И тоа ме натера од старите апарати, да создадам приватен музеј, кој го надополнувам повеќе од три децении. Луѓето соочени со губење на важноста на овие апарати, почнаа да ги продаваат, а тоа ми помогна да ја збогатувам музејска колекција. Не планирам да престанам со збогатување на оваа колекција.

Неговиот музеј го сочинуваат преку 500 различни парчиња на експонати со различна примена и старост. Тој има желба колекцијата да се претвори во трајна поставка, која ќе можат да ја видат голем број граѓани и гости, а посебно на 2 август, на денот на славата Илинден во Лабуништа.

– Оваа куќа музеј додека беше жив дедо ми Милан Милошески, ја имаат посетено писателите Гане Тодороски, Анте Попоски, Јован Котески, Јован Стрезоски, д-р Стојан Ристески, Павле Митрески, д-р Будим Калаџиски, Драган Јанкоски, професор Мирко Коруноски и режисерот Бранко Гапо, кој има снимено и инсерти за неговите филмови.

Во моментот кога го посетивме домот на Бобан во Лабуништа со д-р Милош Мојсоски и ликовниот уметник Александар Младеноски, ги средуваше новите предмети кои ги донел од белградските антикварници.

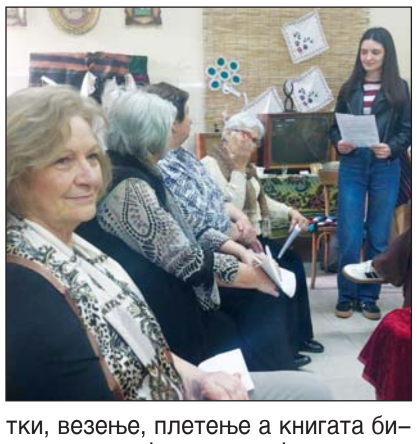
С. Кукунешоски

ЗП ВАЛАНДОВО

Одбележан „Денот на среќата“

Во согласност со програмските задачи на Активот на пензионерки при ЗП Валандово во текот на месец април беа реализирани активности и тоа во соработка со СОУЦ „Гоце Делчев“ и ООУ „Јосип Броз Тито“ од Валандово.

По повод „Денот на среќата“ беше организирана заедничка средба и дебата меѓу пензионерките и учениците на тема „Кој беше посреќен – децата некогаш и денес“. Во дискусијата учествуваа шест пензионерки и шест ученици, кои разменија мислење за детството од минатото и сегашноста. Пензионерките истакнаа дека во нивно време децата беа социјализирани, со секојдневни дружења, игри и заеднички активности. Посебно имале рачните изработки, везење, плетење а книгата била верен пријател и секојдневна навика. Среќата според нив се огледувала во едноставни моменти, играта, смеата и дружењето.



Од друга страна учениците нагласија дека денешните генерации ја доживуваат среќата преку постојаната комуникација овозможена од технологијата. Со помош на мобилните телефони и интернетот, тие се поврзани во секое време и имаат пристап до информации и содржини што ги интересираат.

По повод Велигденските празници, на Велики четврток ученици од четврто одделение го посетија клубот на пензионерите, каде се одржа креативна работилница на боење велигденски јајца. Учениците покажаа голема креативност, додека пензионерките подготвуваа кошнички и зајчиња во кои беа сместени јајцата.

Со овие активности уште еднаш се потврди значењето на меѓугенерациската соработка и размена на искуства, како важен дел од заедницата.

Г. Михајлова

ЗП КУМАНОВО

„Шегобијна разгледница 2026“

Со многу смеа, креативност и позитивна енергија, кумановското здружение на пензионери во Центарот за култура „Трајко Прокопиев“ го одбележа 1 април Денот на шегата. На 30 март 2026 година, посетителите во Центарот имаа несекојдневна можност да слушнат поезија на кумановски дијалект, да проследат хорски изведби и низ шега и добро расположение да поминат, час и половина, моменти на радост и среќа. Лажењето и хуморот се најубавиот дел од манифестацијата насловена со „Шегобијна разгледница“, којашто традиционално се одржува секоја година во пресрет на Први април. По тој повод, во организација на Комисијата за културно–уметнички самодејности беше распишан литературен конкурс на тема **„Кој поверује сам си е крив“** на кој пристигнаа 16 творби напишани од кумановски пензионерки, поетеси.

На манифестацијата од името на раководството, присутните ги поздрави претседателот на ЗП Куманово Ристо Бошков, кој рече дека со оваа манифестација започнува одбележувањето на јубилејот 80 години пензионерско организирање во државата, кое продолжува со организирање на два меѓународни фестивала на фолклор и хорови како и со регионални спортски игри, (настани чиј домаќин е Кумановското здружение). Сите активности се дел од годинешната програма на ЗП Куманово, финансирани со сопствени средства од пензионери.

Во програмскиот дел учествуваа пензионерките Калина Стојановска, Росица Митиќ, Снежана Ефремовска, Гордана Поповиќ, Мирка Колевска, Мирјана Стојчева, Зора Ивановска, Сузана Ѓорѓевска, Роза Манчиќ, Даница Петровска, Борјанка Ралиќ, Љубица Симоновска, Филимена Петковска, Снежана Ристовска, Слаѓана Тасевски и Љиљана Тричковиќ.

Свој придонес на манифестацијата дадоа и членовите на пејачката група, кои под раководство на професорот Виктор Костовски изведоа неколку музички нумери посветени на „Денот на шегата“. Водител на приредбата беше Љиљана Тричковиќ.

Јасмина Тодоровска

SHËNIM SOLEMN I JUBILEUT 80 VJET TË ORGANIZIMIT PENSIONAL

Ta ruajmë trashëgiminë dhe ta mbindërtojmë duke ua lënë amanet brezave të ardhshëm

Më 22 prill 2026 Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë me rastin e 80 vjetorit (1946-2026) të organizimit pensional në vendin tonë mbajti kremtim solemn. Në solemnitet morrën pjesë anëtarë të Kuvendit të LSHPM, anëtarë të Këshillit ekzekutiv, kryetarët e komisioneve të Lidhjes dhe kryetarë të shoqatave pensioniste anëtarë të Lidhjes. Poashtu ishin të pranishëm, Azir Aliu ministër i shëndetësisë, Nikolla Memov direjtor i Fondit për sigurim pensional dhe invalidor të Maqedonisë, Sait Saiti sekretar gjeneral i Kryqit të kuq të Maqedonisë, prof. dr Daniell Pavllovski dhe Kirill Zrmanovski ish-drejtorë të FSPIM.

Solemniteti filloi me intonimin e hymnit nga ana e korit të SHP Qendër.

Në mbedhje për historiatin dhe domethënien e organizimit pensional, referat paraqiti Kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova, e cila veç tjerash, tha:

- Sot shënojmë jubile të rëndësishëm, 80 vjetori i ekzistimit të organizimit pensional të shfrytëzuesëve të pensionit. Ky jubile është i veçantë, i rëndësishëm dhe i vlefshëm për shkak se para 80 viteve kanë nisur të bashkohen në shoqata dhe lidhje. Rruga ka qenë e gjatë dhe me sfida dhe suksese në veprimtari me çka dëshmohet këmbëngulësia, qëndrueshmëria, pasi pensionisti nuk pensionohet nga shoqëria pasi ai ka punuar, krijuar dhe për hir të një jete aktive është kyçur në organizimin pensional. Me rastin e këtij jubileu të rëndësishëm i përshëndes të gjithë pensionistët në shtetin tonë dhe mysafirët e pranishëm që gjetën kohë këto momente jubileu t'i ndajnë me ne.

Të pranishmit i përshëndeti dhe iu drejtua ministri Aliu, drejtori i FSPIM Nikolla Memov, prof. dr Daniell Pavllovski me të cilin Lidhja bashkëpunon në projekte mbështetur me mjete të Unionit Europian, Vele Aleksoski në emër të shoqatave anëtare të Lidhjes, përshëndet të pranishmit.

Pastaj kryetari i Kuvendit Dobre Ivanov ui ndanë Mirënjohje për pjesëmarrje dhe kontribut për zhvillimin e organizimit pensional në vendin tonë.

K. S. A.

SHP TETOVË

Ligjeratë për sigurinë në komunikacion

Nën moton "Të gjithë jemi këmbësorë, bëhuni përgjegjës në komunikacion" më 06.04.2026, në hapësirat e SHP Tetovë, u mbajt prezantim edukativ para anëtarëve të Shoqatës së pensionistëve.

Prezantimi u realizua nga ana e nëpunësve policorë nga Zyra për prevencion e Sektorit të Punëve të Brendshme Tetovë, Inspektorët e pavarur Srebre Vanevski dhe Mernush Ferati. Aktiviteti u realizua në kuadër të aktiviteteve preventive me rastin e "Javës së këmbësorëve" me qëllim të rritjes së vetëdijes tek popullata e moshuar për pjesëmarrje të tuan edhe të dhëna statistikore për këmbësorët që kanë pësuar në aksidente komunikacioni, ku qartë shihet se kategoria më e prekur që më së shumti pëson janë personat mbi 60 vjeç, përfshirë dhe pensionistët.

Të pranishmëve iu shpërndanë broshura me këshilla dhe rekomandime për këmbësorët, me qëllim të avansimit të sigurisë së tyre gjatë pjesëmarrjes në komunikacion, të përgatitura nga Këshilli republikan për sigurinë në komunikacionin.

Pensionistët e pranishëm aktivisht merrnin pjesë në diskutim dhe ndanë përvoja personale lidhur me sigurtë në komunikacion si këmbësorë.

Gjatë prezantimit u përfshinë këto tema: Rëndësia e sigurisë së këmbësorëve në komunikacion, Rreziqet dhe gabimet më të shpeshta në komunikacion - kalimi i drejtë dhe i sigurtë i rrugës, Rëndësia e kujdesit të shtuar, Roli i institucioneve në preventivë dhe kontrollë, dhe krejt kjo e shfaqur me video bim para pensionistëve të pranishëm. U prezanrinë në komunikacion. Pensionistët nga ana e tyre kërkuan qasje më proaktive nga ana e shërbimeve policore, me qëllim të prevencionit të ngjarjeve të padëshiruara në komunikacion.

Prezantimi kontriboi për rritjen e informimit dhe avansimit të kulturës së komunikacionit të qytetarëve më të moshuar, me synim të zvogëlohen rreziqet nga aksidente komunikacioni.

M. Murseli

MBLEDHJE E KËSHILLIT EKZEKUTIV TË LSHPM

Miratim i vendimeve të rëndësishme

Këshilli ekzekutiv i LSHPM më 3.4.2026 mbajti mbledhjen e tij të 34-të të cilën e udhëhiqte kryetarja e Lidhjes dhe e Këshillit ekzekutiv të LSHPM Stanka Trajkova. Në fillim të mbledhjes informoi se më 3 qershor 2026 do të mbahet Revyja republikane e këngëve, valleve dhe muzikës në Tetovë.

Në mbledhje u miratua Vendimi për shpallje konkursi për veprimtari botuese dhe krijimtari të pensionistëve për 2026. Për këtë qëllim u formua komision i afatizuar për veprimtari botuese dhe krijimtari për 2026 në përbërje: 1. Jovan Mazganski 2. Sonja Smilevska dhe 3. Vasil Paçemski.

Në mbledhje Kryetarja Trajkova informoi edhe për gjendjen në organizimin pensional, duke theksuar se kur në Lidhje punohej dhe punohet në disa relacione, nga ana tjetër ndodhin gjëra për të cilat duhet diskutuar. Një delegat, anëtar i Këshillit ekzekutiv, ka agjituar nëpër shoqatat e pensionistëve dhe i ka bindur delegatët të votojnë kundër kryetares Trajkova dhe udhëheqësisë së Lidhjes, për ndryshimin e tyre, nga shkaqe të njohura vetëm për ta. Gjatë agjitimit i ka shantazhuar delegatët. Në vitin e zgjedhjeve e në vigjilje të jubileut ku do të ftohen mysafirë dhe anëtarë të Kuvendit dhe KE, kryetarë, mysafirë të jashtëm e ku do të flitet për peshën e organizimit pensional nuk nevojiten kësi aktivitetesh pa dhënë argumente.

Pas informacioneve të Kryetares, u paraqitën për diskutim të gjithë anëtarët e pranishëm të KE. Pas diskutimit në të cilën publikisht u kritikua Riste Netkov si nxitës i këtij aktiviteti, u sollën këto konkluzione.

1. Këshilli ekzekutiv i LSHPM e dënon dhe nuk e përkrah veprimin e anëtarit të vet në KE, i cili si organizator vepron destruktivisht me kërkesë dhe presion mbi delegatët e Kuvendit për ndërrimin e kryetares së LSHPM dhe gjithë udhëheqësisë në mbledhjen e Kuvendit, pa pasur shkaqe objektive për këtë.

2. Konform Statutit dhe akteve tjera Këshilli ekzekutiv i përgatit mbledhjet e Kuvendit, pas shqyrtimit paraprak të materialeve nga KE dhe si propozim i përcaktuar dorëzohen për shqyrtim dhe vendim në mbledhjen e Kuvendit të Lidhjes.

3. Në përputhje me Statutin e Lidhjes dhe statutet e shoqatave zgjedhjet bëhen çdo 4 vjet, të cilët sipas rekomandimeve të Lidhjes duhet të jenë fer, demokratike dhe pa asnje presion.

4. Duke pasur parasysh që bëhet fjalë për shënimin e 80 vjetorit të ekzistimit të organizimit pensional, dhe është viti i zgjedhjeve të rregullta në shoqatat e Lidhjes, Këshilli ekzekutiv sërisht e dënon veprimin e delegatit tonë nga KE që punon në kundërshtim me rekomandimet e Kuvendit, pasi mundet pa pengesë të kyçet në procedurën e rregulltë zgjedhore, në rast se i plotëson kushtet e paracaktara në Statutin e Lidhjes dhe rekomandimet e Kuvendit të Lidhjes.

5. Në qoftë se për fat të keq vazhdohet me mosrespektimin e rregullave dhe parimeve të punës së shoqatave dhe Lidhjes, dhe vazhdohet me sjellje destruktive në drejtim të dëmtimit të organizimit pensional do të shqyrtohet edhe çështja e marrjes së vendimeve më rigjide, gjegjësisht më të ashpra që t'i thuhet ndal sfidës që nuk është në interes të shfrytëzuesëve të pensionit.

6. Këshilli ekzekutiv në mbledhje i dha mbështetje të plotë kryetares për punën e saj të deritanishme dhe përpjekjeve të ardhshme për organizim konzistent pensional që zbatohet përmes shoqatave të pensionistëve dhe Lidhjes si organizata joqeveritare, jopartiake dhe multietnike në sferën e sektorit qytetar.

V. Paçemski

TAKIM ME MINISTRIN E SHËNDETËSISË AZIR ALIU NË LSHPM

Në atmosferë të përzemërt miqësore pensionistët morrën informata dhe përgjigje

Më 15 prill 2026 me ftesë të Kryetares së Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova, Ministri i shëndetësisë Azir Aliu me këshilltaren e vet për politikën publiko-shëndetësore Anica Milenkova realizoi takim me udhëheqësinë e Lidhjes dhe me anëtarët e Komisionit për shëndetësi të Këshillit ekzekutiv të LSHPM. Në fillim të takimit kryetarja Trajkova falemnderoi ministrin Aliu dhe theksoi:

- Ministër i nderuar Aliu gëzohemi që jeni me ne, pasi ju jeni kreu i ministrisë së shëndetësisë, kurse shëndeti, sigurimi shëndetësor dhe shërbimet shëndetësore janë temë e rëndësishme për ne pensionistët. Kjo temë është pjesë e të gjitha Programeve të Lidhjes dhe shoqatave anëtare të saj. Ne

në vazhdimësi ndjekim si zhvillohen punët në sferën shëndetësore. Në fillim më duhet të theksoj se pensionistët kanë imput pozitiv për punën Tuaj, pasi jeni një nga ministrat e rrallë që rregullisht publikisht i prezantoni aktivitetet Tuaja nga problematika shëndetësore, nga lëmia e sigurimit shëndetësor, ndërsa pensionistët me tepër duan të dëgjojnë fjalën e gjallë se sa të lexojnë, anise edhe ata i shfrytëzojnë mjetet bashkëkohore të komunikimit. Sa më shumë informata, aq më mirë.

Një nga kërkesat prioritare është që pensionistët të lirohen nga çfarëdo lloj participimi: nga fillimi i diagnostifikimit deri te mjekimi spitalor. Këtë të drejtë e kanë pasur kolegët tanë pensionistë, gjegjësisht kanë pasur shëndetësi falas mbi moshën 65 vjeçare. Tash nuk është ashtu, sidomos pas rritjes së pensioneve për 7000 denarë. Sivjet limiti u rrit nga 18.000 denarë në 22.000 denarë për çka jemi falemnderues. Ja edhe kërkesat tjera tona: Azhurimi i Listës pozitive të barnave në llogari të Fondit të shëndetësisë me barna bashkëkohore; Funkcionimi i mjekut terrenor dhe barnatoreve mobile në mjediset rurale; Ndërtim i hapësirës geriatrike në pjesën e hapësirave të pashfrytëzuara të spitaleve të përgjithshme; Personat e moshuar të kenë subvencionim të çmimit nga çmimi shtetëror për shtrirje në spitalet private, me theks në pensionistët me të ardhura të ulëta.

Pastaj kryetarja Trajkova e informoi ministrin që sivjet shënojmë 80 vjetorin e organizimit pensional në vendin tonë dhe e ftoi të marrë pjesë në mbledhjen kushtuar jubileut më 22 prill 2026 me çka do të shfaqë respekt për afro 300.000 pensionistë.

Pas prezantimit të saj të pranishmëve iu drejtua ministri i shëndetësisë Aliu, i cili tha:

- Ju falemnderit për ftesën dhe mikëpritjen. Çdo ditë kam aktivitete si ministër, por kam nderin të jem sot bashkë me Ju pasi unë në Ju shoh dituri kapitale dhe njerëz që kanë kontribuar edhe për mua edhe për sistemin shëndetësor për të qenë kjo që jemi sot. Puna juaj don të thotë kapitali ynë dhe nga pikëvështrimi ekonomik edhe nga aspekti i dijes suaj edhe nga pikëkundrimi infrastrukturor.

Dialogu i përhershëm dhe i hapur me Ju qytetarët më të moshuar është tejet i rëndësishëm për krijimin e politikave që duhet të sigurojnë mbrojtje shëndetësore më të qasshme, më fer dhe më dinjitoz për të gjithë. Ministria e shëndetësisë mbetet e përkushtuar për avansimin e sistemit në drejtim të kujdesit të shtuar, sigurisë dhe respektit për nevojat e popullatës të moshuar, përmes zgjidhjeve që don të thonë qasje më të mirë për shërbime më cilësore shëndetësore. Prandaj personalisht si njeri edhe si ministri besoni se punojmë në këtë kontekst. Për këtë qëllim kemi njësinë tonë që merret me krijimin e politikave për qytetarët tanë të moshuar. Ju bind që vërtet do të keni trajtim të veçantë pasi ju e meritoni këtë. Na bën nder që këtë ta evoluojmë edhe si Ministri edhe si Qeveri. Ne shpesh flasim si mund të përmirësohet sistemi për këtë popullatë, pasi kjo është trend edhe në botë për shkak të rritjes së popullatës mbi 60 vjeç.

Çka bëmë, çka planifikojmë të bëjmë dhe çka nuk mund të bëjmë? Cilat janë hapat tanë të ardhshëm që duhet t'i ndaj me Ju? Gjatë kësaj nga Ju pres edhe kritika, jo veç lëvdata që të mund të përmirësohemi edhe si sistem edhe si infrastrukturë.

Siç e dini vite me rradhë lista pozitive nuk ka qenë e azhuruar. Hapi ynë i parë ishte që lista të azhurohet dhe këtë do ta vazhdojmë edhe në të ardhmen. Sa i përket përkujdesjes paliative, infrastruktura nuk është në nivel të kënaqshëm, as gjendja me kuadrin për të cilin kemi nevojë, por bëmë përpjekje bashkë me Slloveninë dhe Organizatën shëndetësore botërore të trajnojmë motra medicinale që do të dijnë në kohë reale të ofrojnë shërbime shëndetësore. U ndanë mjete që të renovohet dhe mbindërtohet objekti i geriatrisë në Saraj. Por nuk mundet në çdo qytet. Aplikojmë telemedicinë që të mund të ofrojmë shërbime shëndetësore edhe jashta Shkupit edhe në qytete tjera me mjekë dhe specialistë që nuk janë atje. Sa u përket mjediseve rurale në këtë fazë nuk mund të jap fjalën se mund të bëhet diçka shumë, por jemi në projekte e sipër në Shtip, Tetovë dhe Kërçovë. Për subvencione në sektorin privat problem kryesor kemi faktin që rrjedhja e të dhënave është e njëkahshme. Punojmë që komunikimi të jetë i dyanshëm për të mundur t'i fitojmë të dhënat prej atje në kohë reale për të gjitha portfoliot të qytetarëve tanë që mjekohen. Kjo do të sjellë pasqyrë të plotë të sistemit shëndetësor në shtet.

Punojmë edhe në projektin për kontrollë më të mirë të punës së mjekëve, me çka do të përmirësohen shërbimet dhe do të zvogëlohen listat e pritjes. Me shpalljen publike të listave të pritjes për operacione do të zvogëlohen ndjeshëm dukuritë ekzistuese negative. I analizojmë të gjitha këto indikacione me qëllim që t'u ofrojmë qytetarëve shërbime më cilësore shëndetësore.

Edhe digjitalizimi në shëndetësi do të japë rezultate.

Pas prezantimit të tij të pranishmit parashtronin pyetje në të cilat ministri gjerësisht përgjigjej. Takimi mbaroi në atmosferë shumë të mirë me përfundimin se pensionistët janë të kënaqur nga puna e ministrit Aliu dhe puna e Ministrisë së shëndetësisë, si nga ajo çka është punuar deri tash, ashtu edhe nga ajo që si projekte do të realizohet në periudhën e ardhshme.

LSHPM

Способноста, а не возраста, е факторот што ја одредува физичката активност

Општо е прифатено верувањето дека вежбањето за постарите лица е тешко и опасно, па затоа можеби е најдобро да се избегнува. Но, тоа најчесто не е случај иако ова е длабоко вкоренета во општеството. Истражувањата постојано покажуваат дека вежбањето кај постарите лица е поврзано со помал ризик од болести, намален ризик од паѓања и подобро целокупно здравје.

Сепак, заблудите за возраста и вежбањето продолжуваат. Не е тешко да се разбере зошто е тоа така. Препораките за вежбање, честопати од официјални здравствени институции, честопати се базираат на возраста. Меѓутоа, ако се обрне внимание, ќе се забележи дека овие препораки често се идентични со оние за помладите луѓе. Тие се разликуваат само во претпоставките за физичките способности. Вистина е дека како што стареeме, губиме мускулна сила, густина на коските, а составот на телото се менува и мастите се повеќе и повеќе заступени на сметка на мускулите. Сепак, истражувањата покажаа дека вежбањето на која било возраст води до зголемување на мускулната маса, мускулната сила, густината на коските и подобрување на општото здравје – дури и кај луѓе на возраст од 97 години. Безбедноста се смета и за проблем кога станува збор за вежбање кај постари лица. Сепак, придобивките од вежбањето, и аеробно и издржливо, се чини дека го надминуваат ризикот од повреда или кардиоваскуларни проблеми. При изборот на видот на вежбање што е погоден за одредена личност, за неговите физички способности, а не за неговата возраст, треба да бидат најважниот фактор.

Повозрасните лица имаат поголема веројатност да развијат една или повеќе болести или здравствени состојби поврзани со стареењето, како што се дијабетес тип 2, остеоартритис, срцеви заболувања и мозочен удар. Ова може да влијае на способноста за вежбање. Но, секојдневното вежбање има позитивен ефект и врз ризикот и врз закрепнувањето од овие болести. Дури и симптомите на артритис може да се намалат со движења со низок интензитет. Па, каков вид вежби треба да изберете? Одредувањето на тренингот врз основа на возраста на лицето е премногу едноставно. Имено, луѓето на иста возраст можат да имаат многу различни физички способности. Исто така, постојат многу слаби 65–годишници, на пример, како и некои кои можат да трчаат побрзо од повеќето помлади луѓе. Одредувањето на вежбите треба да се води според способностите на одредена личност. Без разлика кој режим на вежбање ќе се избере, запомнете дека тој треба да ги помести границите на издржливоста. Без оглед на возраста или физичките способности, луѓето треба да прават вежби што ги предизвикуваат во тој момент.

Ј. Милковски

ЗП КИЧЕВО

Одбележан денот на здравјето

Во просториите на домот на пензионерите во Кичево, пред поголем број пензионери, беше одбележан 7 април, денот на здравјето. Во соработка со Медицинскиот центар од Кичево, беше одржана трибина на тема: „Деменција, заборавање и неопходност од рана дијагноза" ... продолжи.

Многубројното присуство на пензионерите по повод денот на здравјето продолжи со нова презентација од страна на Одделението на внатрешни работи, кои исто така преку видеобим сликовито го прикажаа сообраќајот и движењето на пешаците на улиците и патните комуникации.

што повеќе кај граѓаните од третата доба".

Промотори на оваа тема беа докторите од центарот д–р Симона Симјаноска, доктор по општа медицина, и д–р Васко Данилоски, специјалист невролог. Преку видеобим, сликовито и на стручен начин беа претставени причините кои доведуваат до оваа болест, како и напорите што ги прави медицинската наука за рано откривање и лекување на истата. Ова стручно излагање кај многу пензионери предизвика интерес и отвори многубројни прашања. На крајот, пензионерите, изразија голема благодарност, со желба соработката да продолжи.

Исто така, беа презентирани опасностите со кои се соочуваат пензионерите во секојдневниот живот. Презентери на оваа значајна тема за пензионерите беа Дејан Божиноски и Абедин Реџепи од сообраќајната полиција при Одделението за внатрешни работи во Кичево.

Задоволни од ваквата презентација, пензионерите се заблагодарија на сообраќајната полиција која посветено се грижи за безбедноста на граѓаните, а особено за пензионерите.

Д. Р.

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Дружење на генерации

На иницијатива на секретарот на Црвениот крст од Радовиш, Верица Беќарова, на 8 април 2026 година во Здружението на пензионери се одржа дружење помеѓу волонтери од Црвениот крст и пензионери. Дружењето се оствари во рамките на проектот „Мост меѓу генерации". На средбата се соединија ентузијазмот на младите волонтери и искуството на повозрасните – пензионерите. Дружењето помина во пријатна атмосфера, со играње шах, домино и брзо решавање крстозбор. Младите волонтери си заминаа презадоволни од средбата, а пензионерите се заблагодарија на дружењето и на учеството во овој проект.

Во рамките на потпишаниот Меморандум за соработка, екипа од Здравствениот дом од Радовиш, на 7 април – денот на здравствените работници, изврши мерење на крвниот притисок и на нивото на шеќер во крвта. Покрај топлото време, на плоштадот, имаше интерес од пензионерите кои чекаа да го измерат крвниот притисок и шеќерот во крвта. На 9 април, пак, компанијата „Зегин" за пензионерите изврши мерење на остеопорозата. И овде интересот беше на завидно ниво.

Од страна на здружението на пензионери се вршат интензивни подготовки во врска со учеството на регионалните спортски игри, кои ќе се одржат на 23 мај, чиј домаќин е Радовиш. Овие навремени активности се вршат со цел игрите да поминат во најдобар ред.

М. Сарбаков

ЗП ПЕХЧЕВО

Превентивни прегледи

Здружението на пензионери на Општина Пехчево во соработка со ЈЗУ Здравствен дом „Д–р Иван Георгиев" Пехчево, по повод Светскиот ден на здравјето изврши бесплатни превентивни здравствени прегледи на членовите на здружението во рамките на програмата за работа за 2026 година. Извршено е мерење на шеќер во крвта и мерење на крвниот притисок. Исто така, извршено е детално испитување на крвна слика и ЕКГ преглед.

Активностите се спроведени во просториите на Здравствениот дом и во пензионерскиот клуб. Со оваа активност е овозможено навремена контрола и грижа за здравјето на членовите на здружението. За истакнување е интересот од страна на пензионерите потврдувајќи ја потребата од вакви превентивни акции и во иднина.

А. Кацарски

Колку е здрава зелената салата? Еве што треба да знаете

Пролетта дојде, а со неа и зелената салата која им е омилена на многумина, но колку е здрава и дали може да биде штетна?

Богата е со витамини и минерали – Зелената салата е извор на фолна киселина и витамин А. Фолната киселина е витамин Б потребен за развој на црвените крвни зрнца и клеточната делба. Исто така е богата со витамин А, кој го поддржува растот, развојот, имунолошката функција и друго.

Извор на антиоксиданти – Антиоксидантите штитат од оштетување на клетките со неутрализирање на високо реактивни соединенија наречени слободни радикали.

Кога слободните радикали ја преоптоваруваат одбраната на вашето тело, се јавува оксидативен стрес. Оксидативниот стрес го забрзува стареењето и е поврзан со срцеви заболувања и одредени видови рак. Со јадење храна богата со антиоксиданти, како што е зелената салата, можете да ја поддржите одбраната на вашето тело и да го намалите ризикот од заболувања. Студија од 2024 година покажала дека луѓето со највисоки нивоа на каротеноиди имале 24 % помал ризик од рак на дојка. Каротеноидите и полифенолите во зелената салата можат да помогнат и во заштитата од очни заболувања, мозочен удар и невродегенеративни заболувања.

Може да помогне во регулирањето на телесната тежина – Водата сочинува околу 95 % од тежината на зелената салата, што ја прави хидрирачка храна. Високата содржина на вода исто така значи дека зелената салата има многу малку калории – помалку од 10 калории по порција. Губењето тежина вклучува јадење помалку калории отколку што согорувате. Хранливите материи и нискокалорична храна како зелената салата можат да помогнат во регулирањето на телесната тежина.

Добра е за менталното здравје – Јадењето повеќе суров зеленчук може да го подобри менталното здравје и да заштити од симптоми на депресија. Студија над 422 лица покажала дека оние кои јаделе повеќе суров зеленчук и овошје имале пониски стапки на депресија и биле позадоволни од животот. Зелената салата била меѓу десетте најчесто консумирани сурови храни кои поддржуваат подобро ментално здравје.

Ризици на кои треба да се внимава – Зелената салата е безбедна за повеќето луѓе. Алергиите на зелена салата се ретки, но луѓето со состојба наречена сензитизација на протеин за трансфер на липиди (LTP) може да доживеат блага до тешка алергиска реакција. Исто така зелената салата може да биде контаминирана и со штетни бактерии кои предизвикуваат болести што се пренесуваат преку храна, како што се ешерихија коли, листерија, салмонела и циклоспора. Затоа многу е важно темелно да се измие зелената салата пред јадење.

Ј. Милковски

Нов материјал што уништува само канцерогени клетки

Истражувачите од Државниот универзитет во Орегон создале наноматеријал кој ги уништува канцерогените клетки. Откако ќе навлезе во клетката на туморот, материјалот активира две одделни хемиски реакции, коишто ја уништуваат клетката, без да го оштетат околното здраво ткиво. Откритието е нов пристап во третманот на рак кој ги користи специфичните хемиски услови во туморите. Во споредба со нормалното ткиво, канцерогените клетки обично се покисели и содржат повисоки нивоа на водород пероксид. Постојните терапии се ограничени и имаат недостатоци. За да ги надмине овие недостатоци, тимот развил нова терапија базирана на железна метал–органска рамка. Оваа структура е особена да произведува хемикалии коишто значително го зголемуваат нејзиниот потенцијал во борбата против ракот. Материјалот покажал силна токсичност врз канцерогените клетки, а минимална штета кај неканцерогените клетки.

– Кога системски го администриравме овој наноагенс кај глувци со вградени човечки клетки на рак на дојка, тој ефикасно се акумулираше во туморите, создаде реактивни кислородни видови и целосно го елиминира ракот без несакани ефекти. Забележавме целосно повлекување на туморот и долгорочна превенција од повторна појава, без системска токсичност – вели Олена Таратула, еден од истражувачите од Колеџот за фармација при Државниот универзитет во Орегон.

Пред преминување кон клинички испитувања на луѓе, истражувачите планираат да ја тестираат терапијата и кај други видови рак, вклучувајќи агресивен рак на панкреасот, со цел да утврдат дали пристапот може да биде ефикасен кај поширок спектар на тумори.

М. Дамјаноска

Здравјето на цревата кај пензионерите - природен и холистички пристап кон подобра виталност

Со напредувањето на возраста, дигестивниот систем кај човекот природно станува почувствителен и посклон кон различни нарушувања. Кај голем дел од пензионерите се јавуваат симптоми како надуеност, општ замор, болки во зглобовите, намалена отпорност на организмот и потешкотии во варењето. Во тој контекст, сè почесто се спомнува поимот зголемена пропустливост на цревата, познат и како „пропустливи црева".

Оваа состојба, според одредени современи и традиционални медицински пристапи, се поврзува со нарушена функција на цревната слузница, при што дел од несоодветно разградените материи можат да навлезат во организмот и да предизвикаат воспалителни реакции. Иако официјалната медицина сè уште претпазливо ја разгледува оваа тема, природната и традиционалната медицина со децении укажува на значењето на здравите црева како основа за целокупното здравје и виталност.

Според учењата на д–р Барбара О'Нил, како и според природниот пристап на д–р Мирољуб Петровиќ, исхраната и начинот на живот имаат суштинска улога во зачувувањето на здравјето на цревата. Основната порака на овие пристапи е дека цревата претставуваат темел на имунолошкиот систем и на општата отпорност на организмот. Се нагласува значењето на едноставната и природната исхрана, избегнувањето на индустриски преработени производи и усогласување со природниот биолошки ритам на телото.

Од аспект на природната медицина, се препорачува консумирање топла, свежо подготвена домашна храна, која полесно се вари и е погодна за повозрасната популација. Ферментираните производи, како што се киселата зелка, јогуртот и кефирот, традиционално се користат за поддршка на цревната рамнотежа. Зеленчукот приготвен на пареа, потоа супите и чорбите се сметаат за соодветен избор, додека се советува умереност при внесувањето на шеќери, бело брашно и индустриски преработени масти.

Кинеската традиционална медицина го поврзува здравјето на дигестивниот систем со енергијата на слезината и желудникот. Според ова учење, прекумерната употреба на ладна и сурова храна може да го ослабне дигестивниот капацитет, додека редовноста во оброците и мирното, свесно јадење без брзање имаат значајна улога. Кај пензионерите особено се препорачуваат топли оброци, билни чаеви и умерена, редовна физичка активност.

Холистичката медицина и психосоматскиот пристап укажуваат дека здравјето на цревата е тесно поврзано со психоемоционалната состојба на човекот. Долготрајниот стрес, чувството на загриженост, осаменост или потисната тага можат негативно да се одразат врз дигестивниот систем. Според овие гледишта, телото и умот претставуваат неразделна целина, поради што грижата за емоционалната рамнотежа, добрата комуникација, чувството на припадност и негувањето на позитивен однос кон животот имаат важна улога во зачувувањето на здравјето.

Наведените пристапи се согласуваат дека начинот на живот е подеднакво значаен како и исхраната. Недоволното движење, нарушениот сон и хроничниот стрес можат дополнително да го оптоварат дигестивниот систем. Поради тоа, се препорачуваат секојдневни прошетки, доволен внес на течности, редовен и квалитетен сон, како и одржување на смирен и урамнотежен животен ритам.

Овој текст има информативна и едукативна цел. Секој пензионер кој има изразени или долготрајни здравствени тегоби треба да се консултира со својот матичен лекар пред да направи значајни промени во исхраната или начинот на живот.

Подготвила Маја Белева

ЗП ПРОБИШТИП

Моќта на креативната мисла

На 9 април 2026 година, во салата на пензионерскиот дом во Пробиштип, претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Пробиштип Јовка Петрова, во пресрет на големиот христијански празник Велигден, организираше креативна работилница за пензионерките под наслов „Моќта на креативната мисла“. Жените присутни на настанот ги поздрави претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасиевски кој рече дека ја поздравува оваа активност и е среќен што во толкав број се пријавиле пензионерки за денешната презентација на која имаше 13 штандови на рачни изработки, а секако дека е презадоволен и од досегашните активности кои беа одржани успешно. Потоа претседателката Јовка Петрова истакна дека сè ќе направи за да се промовираат изработките не само во нашиот град туку и пошироко, бидејќи има со што да се пофали и додаде.

– Од ова што го видов денес, секоја жена сакала да ја прикаже креативноста и да биде во хармонија со својата душа. Мудроста на природата дава можности, ние црпиме од неа детали за да си го направиме животот исполнет, да се дружиме, да комуницираме што повеќе, затоа што животот е еден и треба колку што можеме повеќе да создаваме и да придонесуваме. Воедно треба да бидеме искрени самите кон себе и кон другите. Природата на човекот е различна, имаме плевел, но имаме и цвет, затоа треба да го искорениме плевелот а да го полеваме цвеќето, така ќе бидеме задоволни, а за возврат ќе добиеме нови идеи со тоа и нови вредности. Активот наш е преполн натлив по многу активности, а ние ќе трагаме по уште нови идеи, ќе ги претвораме во дела. Нашиот дух не треба да мирува, ние нема да престанеме, зашто нашето срце е исполнето со љубов, а тогаш и мислата е покреативна, тоа е бојата на секојдневието што не опкружува.

С. Јанева

Меѓу небото и земјата

Историјата не оди по права линија. Таа се враќа, како тревата што секое лето повторно никнува, како билките и булките што тивко се појавуваат по ливадите, исчекувани со трпение и почит. Тие не брзаат. Растат во своето време, како куќи од сон и трева, како мал град на самовилата – кревок, исчезлив и сепак вистински. Во тоа исчекување има мудрост постара од секој запис. Човекот учел да чека, како што земјата учи да носи.

Нашиот народ отсекогаш живеел во тој круг – помеѓу доаѓањето и заминувањето, помеѓу сетвата и жетвата, помеѓу зборот и тишината. Не случајно во старите преданија се вели: самовила град градила, ни на небо ни на земја. Токму таму, во таа меѓупросторност, се сместува нашето постоење – неизвесно, но истрајно; кревко, но длабоко вкоренето.

Секој што некогаш имал парче земја, мала куќа во дивината или само градина што ја работел со свои раце, знае: без трпение нема плодови. Земјата не прифаќа команда, туку однос. Таа бара тивкост, повторување, враќање. И така нè учи на историјата.

Македонија е земја што памети. Под секој чекор има слој од минато, под секој камен – трага од живот. Археологијата тука не е само наука, туку сведоштво дека времето не исчезнува, туку се насобира. Ова е библиска земја не поради зборовите, туку поради искуството: по страдањето, по падовите и по повторното издигнување. Затоа Велигден не е само празник во календарот, туку длабок знак – дека животот се враќа, дека смртта не е крај, туку премин.

Во таа длабока врска со земјата, нашиот човек бил хтонски приспособен. Тоа се гледа во чекорот на старите ора, во Чангуловото оро, каде што телото не се одвојува од земјата, туку разговара со неа. Движењето не е скок, туку слушање. Не стремеж кон височините, туку верност кон длабочините. И во адетите се чита истата мисла: кога ќерката заминува од домот, со себе носи торба – не празна, туку исполнета со леб, со симболични дарови и алтан. Не како богатство, туку како спомен за почетокот. Да има што да ја држи, кога ќе стане ни небо ни земја.

Во поезијата на Рилке, особено во песните за розите, живее истата тивка мисла: „Розо, чисто противречје...“. Кревкоста не е слабост, туку суштина. Цветот што венее не исчезнува залудно – тој сведочи дека минливоста е услов за смисла, а победата над смртта не е вресок, туку тишина.

Затоа Велигден овде се доживува длабоко и смирено. Не како триумф, туку како надминување. Како историјата што се враќа, како булките што повторно ќе никнат, како народот што, и кога стои ни на небо ни на земја, сепак опстојува. Во кругот. Во тишината. Во надежта дека животот, секогаш одново, наоѓа начин да воскресне.

Маја Белева

ЗП ВЕЛЕС

Жал за младоста, радост во староста

Во Велешкиот парк, особено во утринските и попладневните часови среќаваме стотици рекреативци од сите возрасти, а повеќето се пензионери. Нашето внимание го привлече „динамичниот“ 83–годишен Миле Шојлев, активен член на Комисијата за спорт и рекреација при ЗП Велес.

– Почитуван Миле, гледајќи ве како „џогирате“ ви се воодушевуваме на вашата физичка способност, дали сте поранешен спортист?

– Не, не сум се занимавал со спорт, но уште како дете постојано бев во движење, посебно чувајќи ја стоката, бидејќи живеев и пораснав во село. Таму имам малку обработлива земја и сега, за време на викенди, одам и подработувам. Во Здружението на пензионери сум член на Комисијата за спорт па, покрај другите обврски, тренирам со колегите спортисти, особено во атлетските дисциплини. Се подготвуваме за регионалните и републичките спортски пензионерски натпревари кои традиционално ќе се одржат и оваа година во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Исто така сум судија на атлетските натпревари, на регионално и на републичко ниво. Да ви кажам искрено, дружењето во Здружението ми претставува не само физичка, туку и ментална рекреација и го чувствувам како мој втор дом, – ни рече 82–годишниот Миле Шојлев, пример дека годините не се важни за спортување, кој жали за младоста но се радува и ужива во староста.

Н. Алексоска

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

КУД „Далги“ на традиционален велигденски базар

На 9 април 2026 година, со приказ на дел од својата староградска фолклорна програма, КУД „Далги“ зеде учество во хуманитарниот традиционален велигденски базар, во организација на Општина Охрид, во соработка со ЈП „Градски пазар“, институции, занаетчии, хуманитарни организации и други учесници, а се одржа на плоштадот „Вангел Наумоски“ со продажно-изложбен настан со хуманитарна намена. Во рамки на базарот беа изложени и понудени за продажба велигденски изработки, ракотвори, декоративни предмети и други креативни производи, изработени од ученици, деца од детската градинка, занаетчии и хуманитарни организации. Со своето учество охридските пензионери, како највозрасни ја покажаа и потврдија својата хуманост, солидарност и општествена одговорност.

Со реализацијата на овој хуманитарен настан уште еднаш се потврди солидарноста и општествената одговорност на граѓаните, институциите и сите учесници, кои преку своето учество дадоа значаен придонес.

Весела Ристеска

Плажа која свети како ѕвездено небо

На островот Ваду на Малдивите, каде што живеат околу 500 луѓе, морето добива необичен, интензивен син сјај ноќе. Овој феномен е особено изразен во темница и е познат како „море од ѕвезди“ или „светлечка плажа“.

Тоа е природна појава што се јавува кога милиони ситни микроорганизми доаѓаат во контакт со кислород. Овие организми се биолуминисцентни планктони, кои ги населуваат водите на Малдивите, кои емитуваат сина светлина кога ќе дојдат во контакт со брановите, ослободувајќи луциферин, хемикалија која, во контакт со кислород, произведува син сјај.

Микро морски суштества (фитопланктони) ја претвораат плажата во сцена на ѕвездено небо, а овој настан е забележлив во одредени периоди од годината.

Фитопланктонот се нарекува динофлагелати и ѝ дава на бојата на водата синкав сјај, кој многумина го споредуваат со Аурора Бореалис.

Биолуминисценцијата не е ограничена само на една плажа во океанот. Благодарение на временските услови и морските струи, светлосниот ефект може да се појави и на плажите на другите острови на Малдивите.

Сепак, иако динофлагелатите испуштаат прекрасна светлина, тоа не значи дека се безопасни. Некои видови произведуваат токсини кои се опасни за луѓето, рибите и другите суштества. Истражувачите веруваат дека сината светлина е еден вид одбрана од предатори.

Најинтензивниот ефект се забележува за време на сувата сезона, од октомври до март, додека фактори како што се температурата на водата, концентрацијата на планктони и фазата на месечината дополнително го обликуваат спектаклот.

Ј. Милковски

Бабата чувар на детската радост

Постои една посебна врска што ништо не може да ја замени – врската меѓу бабата и внуците. Во светот на воспитувањето бабите се оние што го носат мирот, приказните и безусловната поддршка. Тие се мостот меѓу минатото и иднината, учејќи ги децата на вредности кои не се запишани во ниеден учебник. Често знаеме да кажеме дека бабите ги „расипуваат“ внуците со тоа што премногу им попуштаат. Но, од педагошки аспект, тој простор на слобода кај баба е клучен за емоционалниот развој. Кај баба детето учи дека е сакано токму такво какво што е, без притисок за оценки или обврски. Тоа е местото каде што се гради емпатијата и каде што се создаваат најтоплите спомени кои траат цел живот.

Б. А.

Интересни вистини

– Истражувањата покажуваат дека луѓето кои најмногу ги кријат своите чувства, се оние кои најмногу се грижат за другите луѓе.

– Мрзливоста и неактивноста убиваат исто толку луѓе колку цигарите.

– Смислата за хумор се поврзува со интелигенцијата. Затоа жените ги привлекуваат мажи со смисла за хумор.

– Да се извинувате на луѓето кои престанале да ви веруваат е бесмислено.

– Гушкањето на личноста која навистина ви недостасува може значајно да го поправи расположението и да го намали нивото на стрес во телото.

– Заљубеноста има моќ да ги предвиди недостатоците на саканата личност, па затоа на луѓето им е тешко да ја напуштат личноста која ги повредила.

– Човечкиот ум поминува 70% од времето смислувајќи совршени сценарија и присетување на минати ситуации.

– Коефициентот на интелигенција се поврзува со навиката за спиење. Луѓето со поголем коефициент на интелигенција попрво ќе останат навечер да работат, отколку да преспијат.

– Утврдено е дека само 20 луѓе на светот имаат здравствена состојба која овозможува да се сетат на секој момент од нивниот живот.

А. Б.

Цитати за школките

● Никогаш не дозволувај некој друг да бара богатства за тебе. Најди ги самиот. Децата го знаат тоа. Затоа тие собираат школки, мали камчиња. – Г. Франквилер

● Ако ти светиш и јас ќе светам, драг мој животе, кој си измиен како школка, која сака да биде сува, па така свети, те молам, свети! – Џонатан Џонс

● Како школки сме убави и единствени, а секој од нас носи и приказна. – Сома

● Не дозволувај туѓите бранови да ја потопат твојата океанска песна. Држи го своето срце како да е школка. И слушај го. Слушај ја неговата музика. Слушај го шепотот на внатрешниот океан. А потоа пливај. Пливај по твојата океанска музика. – С. Ц. Лури

● Не постои ниту една боја скриена во пехарот на цветот, или во овалот на школката, на која, поради некоја суптилна симпатија со самата душа на нештата, мојата природа не ѝ одговара. – О. Вајлд

● Како овие прекрасни нијанси на виножитото се нашле во оклопот на слатководната школка закопана во калта на дното на нашата темна река? Дури и морското дно раскажува за горното небо. – Х. Д. Торо

● Јас сум мала школка што тајно отпловила на брегот и го носи звукот на океанот што тече низ своето тело. – Е. Хирш

● Ја вадам школката од џебот на фармерките и ги тријам прстите по нејзината свилена, вдлабната површина, плитка како мојата отворена дланка. Овој пехар, суптилно обликуван од некоја божествена интелигенција за да дозволи водата лесно да тече внатре и надвор, е она што се стремам да станам: сад низ кој чувствата можат да се влеваат и повторно да се истураат, без сите фаќања и држења што го попречуваат протокот. Може ли да бидам спокојна и едноставна како оваа избелена школка, истриена мазно од ветер и вода, примајќи и давајќи, полнејќи и празнејќи и повторно полнејќи, вечно приемчива за струите на животот? – К. Кенисон

● Секому му треба школка во бањата за да го потсети дека океанот е нејзин дом. – С. М. Кид

● Школките се љубовни писма во песокот. – Анонимен

● Не знам како би можел да изгледам на светот, но што се однесува до мене, се чинеше дека сум бил само како момче кое си игра на морскиот брег и се забавува повремено барајќи помазно камче или поубава школка од обичната, додека големиот океан на вистината лежеше сосема неоткриен пред мене. – Џ. Спенс

● Слушајќи одредени зборови како што детето го слуша морето во школка, сонуваат за зборови го слуша шепотењето на еден свет од соништа. – Г. Башлард

● Што вели морето, мала школкичке? / Што вели морето? / Долго време нашиот брат ни молчеше, / Ја чуваше својата порака за бродовите, / Незгодни бродови, глупави бродови. – С. Крејн

Подготвила Маја Белева

КРСТОЗБОР

Клучни поими во крстозборот: пензионер плус, мирис, пискотници, песна во чест на младенците, алат за поткопување, галски водач, чешки музичар, Кристофер, луан старова, многу стар, изнемоштен, силен ветар, италија, намокрување со течност, пензионер плус, замислена линија околу земјата, вид папагал, лична заменка, американски артист (фотос), шаховски израз, град во Македонија, известувачи, неподвижни имоти, вид угостител. објекти, пејачот драгоевиќ, мачевојка, вид скапоцен камен, имагинарен број, наједноставен алкохол, единица за мерење температ. (мн.), восочна клетка, српски пејач, италијан. боксер, доменико, сулфур, едноцифрен број, пензионер плус, разрок човек (мед.), згоен, стап за потпирање (мн.), мерка за површина (мн.), тон, заир, ангстрем, женско име, дел од облека, уметност (лат.), изотоп на радонот, показно зборче, плата, награда (разг.), радиус, статуа, грчка божица на земјодел., вид пластична материја, јазик во јужна америка, клисури, дрвено седло, прва самогласка, вид скапоцен камен, осмиум, тантал, наша негација, вид зачин, меѓународен сојуз на издавачи, електрон, показно зборче, жители на котор, тема (скр.), машко име, движење низ воздухот, муслим. женско име, река, ангстрем, артистката маргрет, вид наркотично средство, радиус, ансамбл за народ. игри и песни, сврзник, револт (мн.), режисерот клер

Решение: Алек Болдвин, мат, репортери, акери, оливер, тортура, метанол, реомири, ада лукас, спада, илос, бастуни, т, з, а, арт, овој, р, деметра, арвавки, целулоид, кањони, бисер, ос, не, ипа, е, котрани, лет, наима, а, етер, танец, немири, рене.

Хумор

Шета еден министер со сопругата. Поминуваат покрај еден чистач и таа го поздравува.
– Кој е овој? – прашува министерот.
– Соученик. Порано многу ме сакаше, дури ми предложи и да се омажам за него...
– Ха! Ако си се согласила тогаш, сега ќе беше сопруга на чистач!
– Грешиш. Ако се согласев тогаш, сега тој ќе беше министер!

* * *

Трпе го прашува Цветко:
– Зарем не ти пречи што си левучар?
– Не! Секој е посебен. Пример, ти со која рака го мешаш кафето?
– Со десната.
– Гледаш, нормалните луѓе го мешаат со лажица.

* * *

Зошто жените над 60 години не играат криенка?
– Затоа што никој не ги бара.

* * *

Цветко го прашува Трпе:
– Зошто раскинавте со Трпана?
– Брат, ја осетив нешто ми врти муабет деца семејство ова она...
– Што ти рече?
– Ај да нарачаме фамилијарна пица!

* * *

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

* * *

Разговараат двајцата тренери за време на натпревар:
– Види го Трпе колку е добар играч! Минатата сезона искрши и нозе и раце.
– Машала, брзо му заздравеле коските.
– Ма не, не ги скрши неговите коски!

* * *

Му се фали Трпе на Цветко:
– Син ми прооди!
– Ама нели има 20 години?!
– Има, ама 3 дена беше пијан едвај стоеше.

Кавадарчанец оди дома и носи шест пакета вино, две шишиња ракија и два леба.
– Да не че иаме гости вечер!?
– Не ма, оти?!
– Ами шо толку леб си зел!!!

* * *

Трпе застанал на вагата да си ги мери килограмите, и почнал со рацете да го притиска стомакот навнатре. Трпана го гледа, му се смее и му вели:
– Тоа нема да ти помогне да станеш полесен.
– Да, но ќе ми помогне да ги видам бројките на вагата.

* * *

Трпана го фаќа Трпе во кафуле со комшивката и лута го прашува:
– Што има помеѓу вас?
Трпе: – Гледаш маса и 2 кафиња.

* * *

Се жали Трпана:
Леле Трпе, многу е ладно надвор. И на банкоматот ми покажува минус.

* * *

Во ресторан покрај железничка станица:
– Келнер, зошто ви се толку мали порциите???
– Намерно се такви, за да не задоцнат патниците на возот.

* * *

Трпе и Цветко одат на изложба и едниот му вели на другиот:
– Што мислиш, што е ова на сликава, изгрејсонце или зајдисонце???
– Зајдисонце.
– Како можеш да бидеш сигурен?
– Го познавам сликарот. Тој секогаш спие до пладне.

* * *

– Трпе, знаеш ли која е разликата меѓу држава и жена?
– Знам! Државата се брани од непријатели, а жената од пријатели!

ЗП ВИНИЦА

Средба на пензионерите по повод „Томина недела“

На 19 април 2026 година, ЗП Виница беше домаќин на традиционалната манифестација „Томина недела“ којашто секоја година се одбележува една недела после Велигден.

На истата присуствуваа околу 500 пензионери од повеќе здруженија од Републиката и од здруженија од Србија и Бугарија, со кои ЗП Виница има потпишано меморандум за меѓусебна соработка.

На манифестацијата присуствуваше градоначалникот на Општина Виница Митко Костадиновски, а од страна на СЗПМ присуствуваа претседателката Станка Трајкова и потпретседателот на ИО на СЗПМ, Музафер Муртезани.

Гостите ги поздрави Павлина Ангеловска, претседателка на ЗП Виница која на присутните им посака добредојде и пријатно другарување. Исто така, гостите ги поздрави и градоначалникот Митко Костадиновски кој меѓу другото рече дека тој секогаш ќе се залага за заемна соработка и искажа подготвеност за финансиска поддршка за активностите на пензионерите од Општина Виница, бидејќи тие тоа го заслужуваат.

Свое обраќање имаше и Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која со достоинствени зборови истакна:

– „Томина недела“ е позната како „Бела недела“ или мал „Велигден“, кој се прославува првата недела по

„Велигден“ и е посветена на апостолот Тома. Затоа „Томина недела“, после „Велигден“ се доживува длабоко и смирено, а не како триумф, туку како надминување.

Понатаму Претседателката продолжи:

– Денес сме во Виница место каде што се вкрстувале повеќе цивилизации и затоа се вели дека земјата во Виница памти, бидејќи под секој чекор има слој од минато, под секој камен трага од живот и затоа времето тука не исчезнува туку се насобира.

Исто така Претседателката истакна:

– За тоа говорат теракотните икони од 5 и 6 век, како најавтентично археолошко откритие, кои се направени од глина, со релјефна претстава со одредена цел. Тие го заобиколија светот. Здружението ЗП Виница спаѓа во групата на здруженија по успешно негување на националниот фолклор, со кој се претстави и на фестивалот „Трета животна доба“. Тоа успешно соработува со други здруженија на пензионери. Таа на крајот им го честиташе склучувањето на Меморандумот меѓу ЗП Ѓорче Петров и ЗП Виница.

Во рамките на средбата беше потпишан и меморандум за меѓусебна соработка помеѓу ЗП Ѓорче Петров и ЗП Виница. Меморандумот го потпишаа претседателите на здруженијата: Павлина Ангеловска и Митко Стојаноски.

Настанот традиционално беше проследен и со избор на најдобро украсено велигденско јајце за коешто се натпреваруваа групи на пензионери од повеќе здруженија. Третото место го освои ЗП Валандово, второто ЗП Неготино, а првото место го освои ЗП Ѓорче Петров.

Љубинко Ристов

ЗП КАРПОШ - СКОПЈЕ

Иванка Филева - активна и во десеттата деценија

Жената како еден од најбитните столбови на нашето општество и на семејството како целина, се настојува да биде вклучена во сите активности и во сите пори на живеењето. А еве каква е состојбата во нашето здружение, ЗП Карпош со рамноправноста на жената. Во составот на Собранието на ЗП Карпош, како највисок орган, мнозинството се жени–пензионерки. Во Надзорниот одбор преовладуваат жени, во Комисијата за статут и правни работи преовладуваат жени, во Комисијата за здравство и социјална политика преовладуваат жени, во Комисијата за спорт и спортски активности подеднакво сме застапени, во Комисијата за културно–забавни активности преовладуваат исто така жени – пензионерки. Единствено на Комисијата за одмор и рекреација, претседател е маж.

На 8 Март, на овој голем празник, во еден исклучително компактен, дружељубив, сложен наш огранок – Тафталиџе 1,2, на иницијатива на претседателката на огранокот **Стефанка Попова**, имавме можност да организираме и реализираме дружење со нашата најпозитивна, најдоговорна, секогаш насмеана, мила и прекрасна членка – „мајка кралица“, **Иванка Филева**, која длабоко навлезе во **десеттата** деценија од животот и е најстариот член во нашиот огранок.

Иванка Филева е пензионер во ЗП Карпош – Скопје, конкретно во огранокот Тафталиџе 1,2. Родена е пред 94 години во Скопје, а како член пензионер, била активна во „Активот на жени“ од неговото формирање. Континуирано извршувала одговорна функција како благајник на Активот. Иако во поодминати години, таа активно учествува и придонесува за развој на Здружението, за посреќни и поубави денови на членовите, користејќи го несебично своето богато животно и работно искуство, па така членовите пензионери од овој огранок со скоро секојдневното присуство, го чувствуваат како свој втор дом. Филева секогаш е подготвена и не пропушта ниту едно дружење во досегашните организирани екскурзии низ Македонија и надвор од неа. Повеќе години ја добивала довербата на членовите и еве два мандата е активна во пензионерскиот одбор на огранокот Тафталиџе 1,2.

Иванка Филева, со своите 94 години, за сето време како пензионер го следи растот на Здружението, неговите богати програми. Таа е прва која треба да се организира некоја екскурзија, да се посети некое културно историско место како во блиската околина, во нашата Република или во соседството, при организирање спортски и културни манифестации, хуманитарни акции и друго. Нејзиното дружење во огранокот е со искрена соработка, транспарентна, со многу прегратки и на високо ниво, така традицијата за успешното функционирање на клубот на пензионери Тафталиџе 1,2 било, е и ќе продолжи во иднина. Иванка Филева им се заблагодари на членовите на огранокот Тафталиџе 1,2, на раководството на ЗП Карпош, што и е овозможено активно стареење, проследено со голема почит и внимание.

Душан Јовановиќ

ЗП ШТИП

Активен во младоста, а и како пензионер

Михајло Балов, роден 1939 година во Штип, завршил текстилно училиште, започнал со играње пинг–понг, со изучување фотографија, а виша текстилна школа завршил во Лесковац, каде што продолжува со натпревари во пинг–понг. Работниот век го минал во фабриката „Македонка“. Од 2003 година е член на ЗП Штип, а со за–доволство зборува за неговите активности.

Кои активности се значајни за вас?

– Во екипата бевме Тодор Кралев, Димитар Гочев, Михајло Балов, а првиот настап во пинг–понг го имавме во 1951 година во клубот „Вита Поп–Јорданова“, потоа во „Партизан“ и „Текстилец“. Бев десет години првак на град Штип, победник во дубл на републичкото првенство со Тодор Кралев. Екипен првак на сојузната текстилијада во Оџаци, саемски првак „Витез златног стола“ во Лесковац. Работниот век го минав во фабриката „Македонка“ како раководител на погонот „Облагородилница“. Бев член на фотоклубот „Македонка“, во 1978 година станав член на претседателството на Фото сојуз на Република Македонија, а подоцна и претседател. Имам добиено благодарница за посебен придонес во развојот на Фото сојуз на Р Македонија по повод 60–тото јубилејно издание на „Денови на македонска фотографија“. За придонес со мојот изум добив, Орден заслуги за труд со сребрен венец и Орден заслуги за народ од СФРЈ.

Како ви минуваат пензионерските денови?

– Тогаш како млади луѓе бевме орни за работа и за успеси. Од 2003 година сум во пензија и не ми е тешко да бидам активен во ЗП Штип и сум претседател на Надзорниот одбор.

Што планирате во иднина?

– Како активен пингпонгар би сакал да ја има и оваа дисциплина во спортските натпревари. Имаме пензионери кои биле добри пингпонгари, но проблемот е специфичен, треба простории и маси за овој посебен, но убав спорт, – носталгично додаде Балов.

Ц. Спасикова

Конкурс за финансиска поддршка за издавачка дејност и творештво на пензионерите

На седницата одржана на 3.4.2026 година, ИО на СЗПМ донесе одлука за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво, во согласност со Програмата и Финансискиот план за 2026 година на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Според Правилникот на Сојузот за оваа активност:

- На огласот можат да се јават поединци, групи и здруженија.
- Може да се конкурира за: издавање на книги, концерти, театарски претстави, изложби, литературни митинзи и друго.
- Пријавите се земаат во СЗПМ или можат да се симнат од веб–страницата на СЗПМ.
- Пријавите треба да се потпишани од претседателот на здружението.
- Може да се конкурира само за еден проект, а приоритет ќе имаат автори и здруженија кои не добиле досега средства од Сојузот и дела и проекти со содржина поврзана со третата доба.
- Материјалите треба да бидат доставени во архивата на СЗПМ или по пошта на адреса:

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Булевар „Кочо Рацин“ бр. 14, 1000 Скопје, П. Фах 440
„За огласот за поттикнување на издавачка дејност и творештво за 2025 година на СЗПМ“.

- Нема да бидат разгледувани пријави: доставени по истекот на рокот на Огласот, нецелосно пополнети и некомплетни пријави без приложена документација која задолжително се бара во пријавата. Материјалите доставени на Огласот не се враќаат.

Огласот трае од 15 до 31 мај 2026 година, а резултатите ќе бидат објавени во весникот „Пензионер плус“ и на веб-страницата на СЗПМ.

ИО на СЗПМ

СЗПМ

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

ПРИЈАВА

НАЗИВ/ИМЕ на барателот на средства:

Адреса на барателот: телефон, е–маил адреса:

Адреса на Здружение на пензионери

ЗА ШТО СЕ БАРААТ СРЕДСТВА (Да се заокружи):

ЗА КНИГИ:

1. Наслов на делото________________
2. Вид на делото (да се заокружи)
   - роман
   - стихозбирка
   - монографија
   - публицистичка книга
   - друго________________
3. Број на страници________________

ЗА ПРОЕКТИ

1. Наслов на проектот________________
2. Област (да се заокружи)
   - Музичка уметност
   - Ликовна уметност
   - Литературно читање
   - Изложба
   - Јубилеј
   - Меѓународна соработка
   - Останато (да се наведе) ________________
3. Број на учесници________________
4. Краток опис на проектот________________

ФИНАНСИСКА КОНСТРУКЦИЈА

- Колку средства се бараат________________
- Дали веќе се добиени средства и кога________________
- Добиени средства од други извори________________

***Задолжително да се приложи рецензија (за книга) или мислење (за проект), а за книги и 30% од книгата во печатена форма или книгата**

Пријавата може да се подигне во СЗПМ или да се симне од веб-страната на СЗПМ: www.szpm.org.mk

Пријавите да се доставаат во два (2) примерока, на адреса:
Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14, 1000 Скопје

Датум **место**

Потпис на барателот

____

Потпис на претседателот и печат на ЗП

____