

„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

28 август 2026 година
број 214

ПЕНЗИОНЕР

плус

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

80 години
пензионерско организирање

Каде се трошат средствата на пензионерите од членарината → стр. 9



Сојузот и посветува внимание на меѓународната соработка → стр. 2

Како резултат на добрата соработка на СЗПМ со Халкбанк, започна дистрибуцијата на спортски реквизити до здруженијата → стр. 14

Координирање на активностите за спречување пожари → стр. 8



Социјална и меѓугенерациска инклузија на старите лица во нашето општество → стр. 2

Меѓусебна соработка и информирање меѓу Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Здруженијата на пензионери

УСПЕСИТЕ СЕ ЗАЕДНИЧКИ, НО ПОТРЕБНО Е ПОДОБРО ИНФОРМИРАЊЕ ОД ЗДРУЖЕНИЈАТА КОН СОЈУЗОТ → стр. 3



Подготвителен состанок за Фестивалот „Трета животна доба“ во Љубљана → стр. 7

Потпишан Меморандум за соработка меѓу СЗПМ и Сојузот - Национален совет на родова рамноправност → стр. 7



ВО ОВОЈ БРОЈ...				ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
ИЗВЕСТУВАЊЕ ЗА СОСТОЈБИТЕ И СТОПАНИСУВАЊЕТО НА ПЕНЗИОНЕРСКИТЕ ДОМОВИ И ОБЈЕКТИ СОПСТВЕНОСТ НА ФОНДОТ НА ПИОМ	ДОМОТ ЗА СТАРИ ЛИЦА „ЗАФИР САЈТО“ ВО КУМАНОВО ЌЕ ГО РЕКОНСТРУИРА ГЕРИЈАТРИСКИОТ ДЕЛ	ИЗВАДОК ОД ЗАПИСНИКОТ ОД 34 СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СЗПМ	ИЗБОР НА АЛБАНСКИ	17 септември 2026 - Прилог за пензионери во „Коха“
стр. 2	стр. 3	стр. 5	стр. 12	25 септември 2026 „Пензионер плус“
	АКТИВНОСТИ НА ЗП	АКТИВНОСТИ	ЗДРАВЈЕ	ПЕНЗИОНЕР плус
	стр. 4	стр. 9	стр. 13	
		КУЛТУРА	ИНФО	
		стр. 10	стр. 14	
		МОЗАИК	ЗАБАВА	
		стр. 11	стр. 15	
			ВИДИЦИ	
			стр. 16	

Социјална и меѓугенерациска инклузија на старите лица во нашето општество



Потребата за социјална инклузија (вклученост) на старите лица во општеството произлезе особено од сознанијата што ги стекна Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија следејќи како функционира пензионерското организирање во денешни услови на дејствување. Социјалното вклучување на старите лица е еден од показателите на нивото на развој на општеството, но исто така и фактор кој силно влијае на животот на постарите лица.

Потребата е уште позначајна затоа што нашата држава се соочува со зголемен број старо население. Прогнозите на Обединетите нации се дека просечното траење на живот во нашата држава континуирано ќе се зголемува во иднина и се очекува просечниот животен век во 2050 година да достигне 79,5 години, односно 33,0 % на старо население на целата територија.

За потребата од инклузија се говореше и на работните средби во здруженијата на пензионери, на извештаите и информациите, како и во дописите од дописниците на весникот "Пензионер плус".

Заеднички именител беше дека треба да се поттикне и поддржи социјалната и меѓугенерациската инклузија на пензионерите во сите сегменти на општественото живеење, бидејќи станува збор на најмасовната целна група во нашата држава.

Едногласно на средбите, а и на

повеќе сојузи во 2025 и во 2026 година, на земјите членки на ЕУ, каде што беше поканет да учествува и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, беше прифатена европската синтагма „не правете ништо за нас, без нас“ како и поддршка на меѓугенерациска соработка на генерациите. Имено, беше забележано дека на законите работат главно помлади луѓе кои не можат доволно да ги знаат проблемите, тешкотии, желбите и потребите на старите лица.

Оваа година во тој дел на вклученост на возрастните лица, односно пензионерите, од страна на Сојузот констатиравме дека има поместување во вклученоста на Сојузот во донесувањето на одредени закони и други акти (на пр. во постапката на јавна расправа за Законот за здруженија и фондации, како и за некои правилници кои се однесуваат на старите лица).

Социјалната и меѓугенерациската инклузија на старите лица е комплексен процес и бара ангажман од сите. Од тоа произлегува констатацијата дека и понатаму е потребно мобилизирање и искористување на сите потенцијали во општеството, а особено на граѓанскиот сектор. Со инклузијата на старите лица во нашето општество им се овозможува старите лица да учествуваат во донесување одлуки поврзани со стареењето, подобрување на стилот на живеење и друго.

Сето тоа може да се постигне со ангажирање здруженијата на пензионери, членки на Сојузот, односно нивните членови, преку помош, односно институционална поддршка од државата, локалната самоуправа, грантови за надминување на недостатоците во сферата на обезбедување услуги, подобрување на капацитетите на постојните служби, креирање иновативни услуги и спроведување нови иницијативи на ниво на локалните заедници наменети за социјална вклуче-

ност на постари лица во сите сфери на општеството.

Инклузијата би се реализирала преку:

- предавања за активно стареење, демографски анализи на бројот на старите лица, користење на искуствата на земји во опкружувањето и пошироко;
- подигнување на свеста за потребата од меѓугенерациска солидарност;
- намалување на предрасудите и намалување на стереотипите;
- поттикнување на старите лица да учествуваат во заштитата и промовирањето на традицијата, обичаите и културата на сите кои живеат на овие простори (СЗПМ тоа го прави успешно веќе 30 години);
- превенција, лекување, зајакнување на позитивниот однос кон постарите лица и друго;
- информирање и едуцирање на старите лица за нивните права;
- јакнење на свеста на сите во општеството за спречување семејно насилство врз старите лица и друго;
- вклучување на старите лица во еколошки и други активности што се подигнуваат на сите нивоа во општеството.

Сојузот има изработено свој Проект за социјална инклузија на старите лица во нашето општество според своите програмски определби со цел да се промовираат, да се апострофираат и изложат потребите на пензионерската популација. Во овој контекст треба да се истакне и да се оствари поголема соработка со центрите за социјална работа, учество на оваа популација во разни трибини, панел-дискусии и друго, каде што се говори за старите лица вклучувајќи ги и корисниците на пензија.

За подобра инклузија на старите лица преку својот Проект за инклузија

Сојузот ги предлага следните насоки:

Поинтензивна вклученост и соработка со општинските центри

за социјална работа и другите граѓански организации

- остварување соработка, односно информирање на пензионерите, како ризична социјална група, за правата и бенефициите кои може да ги остваруваат преку центрите;
- откривање пензионери кои имаат потреба од социјална помош и грижа, особено за пензионери кои живеат во далечни рурални средини со давање совети, односно изготвување барање до центрите за остварување соодветно право;
- вклучување на здравите пензионери во активности што ги реализираат центрите (донирање храна, собирање стара облека, донирање дрва за огрев, опфат на пензионери од ризична група со бесплатни вакцини против грип и друго);
- помош на старите лица – вклучувајќи ги и пензионерите, согласно со дејноста на другите граѓански организации кои во дејноста имаат грижа за стари лица;
- соработката може да се оствари со непосредно склучување меморандуми за соработка преку кои ќе се остварува заемна активност со вклучување волонтери од ЗП и корисници на услуги – пензионери членови на здружението;
- соработка и вклучување во разгледување прашања поврзани со граѓанските организации на кои активностите, носители може да бидат СЗПМ и здруженијата на пензионери.

Интензивна соработка со општинскиот, градскиот и Републичкиот црвен крст во грижата за старите лица

- соработка во работата на дневните центри и клубови кои ги координира Црвениот крст;
- едукативни предавања на пензионерите за најчестите заболувања во третата доба (дијабетес, хипертензија, респираторни заболувања, Алцхајмерова болест, мозочни удари, малигни заболувања кај двата пола и др.);
- вклучување на пензионери-волонтери во откривање на пензионери-бездомници на кои во соработка со активисти на Црвениот крст ќе им се пружи соодветна помош.

Учество на трибини, панел-дис-

кусии и друго, поврзани со пензионерската популација од активисти на ЗП и СЗПМ;

- статус на граѓански организации кои се финансираат, пред сè со сопствени средства, а се оптоваруваат со сопствени обврски;
- поддршка на одделни проекти за изградба на пензионерски и старски домови со цени адекватни на пензионерскиот стандард;
- поддршка на проекти кои се финансираат од меѓународни организации

(прашања од здравство, пензиско и инвалидско осигурување, прописи од домен на извршување и друго).

Поинтензивно вклучување на пензионери-волонтери во ограниците во разни форми на активности

- во голем број статута на ЗП и сега е назначено дека ограникот треба да води евиденција за стари и болни пензионери, редовно да ги посетува и да им се дава соодветна помош;
- вклучување на ограниците во откривање пензионери со одредени предиспозиции и таленти за учество на ревији на песни, музика и игри, како и во спортски активности организирани од СЗПМ;
- создавање услови за извршување и на други форми на спортски и културни активности.

Зголемена активност на:

- Активите на пензионерки која активност се согледува и насочува и од Координативното тело на активности на пензионерки на Сојузот;
- Комисиите за здравство и социјална заштита во здруженијата, кои покрај основната задача преземање на активности за зачувување на здравјето на пензионерите имаат социјално-хуманитарен карактер во ЗП и во Сојузот.

Сето ова се надевам дека ќе донесе до подигање на свеста во општеството за потребата од зајакнување на социјалната и меѓугенерациската инклузија на старите луѓе во нашето општество што ќе донесе повеќе бенефити за сите.

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

ДЕЛЕГАЦИЈА НА СЗПМ ВО ВРАЊЕ

Сојузот и посветува внимание на меѓународната соработка

На 19 август 2026 година, делегација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија предводена од Претседателката на Сојузот Станка Трајкова на покана на Здружението на пензионерите на Врање, учествуваа на прославата на одбележување на Денот на нивното здружението.

Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија присутните ги поздрави Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, која меѓу другото во поздравното обраќање рече:

– Почитувани пензионери, ви носам топли поздравии од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со желба убаво да го поминете овој заеднички ден, кој ќе ви остане во долго паметење. Ве поздравувам од мое име и од името на претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов и потпретседателот на Извршниот одбор Музафер Муртезани кој дојдоа со мене. Голем поздрав до сите, а особено до претседателот на Сојузот на пензионери на Србија проф. д-р Андреа Савиќ.

Го поздравувам и претседателот на ЗП Врање Стојче Павловски, под чија палка секоја година се организира оваа прослава како ден на здружението и по повод големиот верски празник „Преображение“.

Покрај присуството на пензионе-

рите од Врање и пошироко, кон одбележувањето на денот на здружението се приклучија и повеќе здруженија на пензионери од Македонија и тоа од Охрид и Дебница, Штип, Битола, Гази Баба и Солидарност - Аеродром од Скопје, кои



традиционално се присутни на овој ден, а со поголем дел од нив ЗП Врање има склучено и меморандуми за меѓусебна соработка и збратимување.

Почитувани пензионери, во актуелниов момент, значајно е да се истакне дека сојузите од Македонија и Србија изградиле мостови на соработка со размена на искуства и планови за унапредување на пензионерското организирање. За таа цел беше и денешната работна средба меѓу претставниците на двата сојуза со создавање клима за натамошна соработка меѓу здруженијата на пензионерите, со обврските утврдени во Меморандумот за соработка.

Исто така се разменија искуства

во однос на усогласување на пензиите, позитивната листа на лекови, развој на активности, како меѓугенерациска соработка со информации за пензионерите и нивни прашања како основа за натамошни активности.

Се надевам дека таа соработка ќе продолжи, а големината и значењето на овој ден е уште позначаен бидејќи се случува во период кога се одбележуваат 80 години од пензионерското организирање во



кој долг период решававме заеднички прашања, а потоа сериозно и во едната и во другата држава се изборивме и ги решававме сите предизвици бидејќи пензионерот работел, создавал, творел и се приклучил во пензионерското организирање за да си обезбеди активен живот во третата доба.

На крајот уште еднаш ви го честитам денот на пензионерите и ве поканувам да ја посетите Македонија.

По официјалниот дел имаше културно-забавна програма на која настапија повеќе фолклорни групи на пензионерите од двете држави.

Настанот заврши со незаборавно пријателско дружење.

С. Трајкова

СЗПМ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA

Адреса: Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 - 1000 Скопје - Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643
Комерцијална банка - Скопје
www.szpm.org.mk administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Tel/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. факс / Po box: 440

БРОЈ/NUMER - 03-02/247
ДАТУМ/DATE - 4.8.2026

До
Здруженија на пензионери

Предмет: Известување за состојбите и стопанисувањето на пензионерските домови и објекти сопственост на Фондот на ПИОМ

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија во 2025 година подготви Информација за состојбите и функционирањето на старските и пензионерските домови и социјалните сервиси, во која се дадени податоци за пензионерските домови и нивното користење и истата беше доставена до Владата на РСМ. Со еден дел од пензионерските објекти стопанисува Фондот на ПИОМ, во еден објект одделни здруженија на пензионери користат соодветен простор за извршување на својата дејност.

Почитуван претседателе,

Во рамките на воспоставената соработка на ЗП со Фондот, Ве известуваме дека треба да го имате предвид членот 17 од Правилникот, за начинот и условите за продажба и давање под закуп на деловен простор во сопственост или трајно користење на Фондот на ПИОМ, кој е објавен во „Службен весник на РМ“ бр. 197 од 24.12.2014 година.

Со Правилникот е утврдено дека на подрачјето на општините во кои постојат пензионерски домови со кои управува Фондот, на здруженијата на пензионери во рамките на општината, Фондот им доделува простор за извршување на нивната дејност со склучување договор за користење на истиот без надоместок, простор кој ЗП го користат повеќе од 40 години, а изграден е од средствата на пензионерите.

За доследна примена на оваа одредба на здруженијата на пензионери на кои им е доделен соодветен простор треба доследно да го користат објектот согласно со утврдената правна рамка и во интерес на корисниците на пензија, исклучително за потребите на пензионерите.

Со почит,



Претседател на СЗПМ
Станка Трајкова

МЕЃУСЕБНА СОРАБОТКА И ИНФОРМИРАЊЕ МЕЃУ СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА И ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИ

Успесите се заеднички со подобро информирање

Да се напише овој текст беше инициран од наводите на некои претседатели на здруженија на пензионери, како потреба да се согледа меѓусебната поврзаност и соработка меѓу Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Здруженијата на пензионери, негови членки, кои се најзначајни чинители во пензионерското организирање во нашата земја.

На почетокот се оценува дека е добро да се даде информација дека целите и задачите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се таксативно утврдени, односно наведени во членот 11 во Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Во овој текст ќе биде издвоена само статутарната регулатива од членот 11, дека една од поважните цели на Сојузот е претставување пред државните органи во заштита и унапредување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, остварување на поцелосна и поквалитетна здравствена заштита, збогатување и унапредување на културните, спортските и социјално-хуманитарните потреби на корисниците на пензија.

Понатаму, значајна е и одредбата на членот 4 од Статутот, а во оваа прилика акцент ќе се даде на ставот 4, каде е утврдено кои материјали, информации од страна на Здруженијата на пензионери треба да се доставуваат до Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а во членовите 17 и 22 е утврдена обврската до делегатите и здруженијата, Сојузот да доставува записници од седниците на Собранието и Извршниот одбор, со цел да бидат информирани Здруженијата на пензионери – членки на Сојузот, за неговата работа.

Во примената на овие статутарни цели преточени, адекватно во програмите за соодветната година, за изминатиот период, како обврска и активност на СЗПМ ќе се наведат покривајќи активностите што Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ги направи за да го унапреди пензионерското организирање, и тоа:

Прво – Континуирано беа претставувани целите на пензионерите пред државните органи, особено како што е наведено во членот 11, во заштита на правата од пензиското и инвалидското осигурување, и тоа со барања и иницијативи за унапредување на формулата за усогласување на пензиите со предлози и за дегресивно усогласување на пензиите, покачување

на износот на минималната пензија, и многу важното прашање пензиите да се усогласуваат од 1 јануари и од 1 јули во тековната година, наместо од 1 март и 1 септември, за на пензионерите да не им се скратуваат цели 4 месеци од тековното усогласување на пензиите. **Овие предлози и мислења се доставени до работната група на Владата.**

Исто така, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија изнесе и свое мислење и предлози како потреба од реформи во пензискот систем заради обезбедување на финансиска стабилност на Фондот на ПИОМ на подолг рок. Мислењата и предлозите беа објавени во весникот „Нова Македонија“ и весникот „Пензионер плус“.

За заштита на материјалниот статус на пензионерите Сојузот оваа година побара и еднократна парична помош за пензионерите пред големите државни, односно верски празници.

Барање, како грижа за стандардот на пензионерите е и предлогот од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, да може пензионерот да работи и да му се исплатува целиот износ на пензијата.

Доставени се и предлози за следење и промени во задолжителното пензиско капитално осигурување (втор столб), бидејќи постои меѓусебна поврзаност и зависност на државното и капиталното пензиско осигурување.

Второ – Постојано беше реактивирано барањето за покачување на лимитот до кој пензионерите се ослободени од болничка партиципација, ажурирање на позитивната листа на лекови, како и враќање на правото за целосно ослободување од партиципација на пензионерите, од дијагностика до болничко лекување.

Трето – Сојузот заедно со Здруженијата на пензионери континуирано се залага за изградба на државни старски домови, со цени кои ќе се компатибилни со висината на македонските пензии, а **НАЈКРУПНИОТ ЧЕКОР, Е ПРВПАТ КРЕНАТИОТ ЧЛАС ВО ИСТОРИЈАТА НА ДЕЈСТВУВАЊЕТО НА СЗПМ**, пензиските објекти сукцесивно да се отстапуваат на Здруженијата на пензионери, бидејќи ноторно е познато дека тие се изградени со средства на пензионерите. За да се даде целосна слика за пензиските објекти Сојузот подготви Информација во која беа обработени пензиските домови, старските домови и социјалните сервиси и истата беше доставена до Владата на

РС Македонија. Паралелно со подготовката на Информацијата за здруженијата беа подготвени и обрасци на барања за отстапување, кои ЗП ги поднесуваа до Владата.

Имајќи предвид дека прашањето со пензиските објекти е сè уште отворено, како следен чекор кој е во постапка е да се нивелира поранешната Информација, и по дадените совети на Комисијата за општествено-политички систем на Владата, повторно да се достави до државните органи.

За одбележување се и активностите за унапредување на пензионерските спортски натпревари, како и насоките за одржување поквалитетни и посодржајни ревији на песни, музика и игри, кои го одразуваат нашиот идентитет и традиција.

Досега првпат во работата на Сојузот се успее да се обезбеди донација на спортски реквизити за сите здруженија на пензионери кои им беа поделени. Вакви донации за спорт и друго за опремување на Клубовите ќе има и во наредниот период.

Во меѓувреме, во контекст на активностите на Фондот на ПИОМ околу статусот на пензионерските објекти, се советуваа Здруженијата на пензионери да го имаат предвид членот 17 од Правилникот на Фондот, дека во општини каде што има пензиски објект, Фондот треба да го отстапи на Здружението на пензионери за извршување на нивните активности, ако објектите се користеле повеќе од 40 години, без надоместок!

Четврто – Листата на активности во интерес на пензионерите, членови во здруженијата, е многу долга, но овој пат ќе наведеме дека секогаш интервентно се дејствува од страна на Сојузот по сите прашања значајни за пензионерското организирање, како што е барањето да се задржи сегашната организациона поставеност на Сојузот и Здруженијата, по тоа солидарниот фонд кој несомнено е многу значајна област во интерес на пензионерите, унапредување на правната рамка на Законот за здруженија и фондации со давање материјална и институционална поддршка на Здруженијата на пензионери и Сојузот.

Во изминатиот период се работеше и на најважните проблеми околу регистрација на Здруженијата на пензионери во Централен регистар, со укажување на Централниот регистар за злоупотреба на правото на првенство и изразените незадоволства од некои Здруженија на пензионери.

За некои претседатели на Здру-

женија на пензионери на кои не им е јасно што работи СЗПМ е можеби пропуст на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија што досега не ги информирал на овој начин, бидејќи се сметаше дека со читање на весникот „Пензионер плус“, веб-страницата на СЗПМ, материјалите кои континуирано се доставуваат по имеил и по ПОШТА можеле тоа да го согледаат, но една од темите на следните работни средби ќе биде и оваа, иако Сојузот е секогаш подготвен да ги појасни своите надлежности и активности.

Во оваа прилика се наведуваат и Препораките на Собранието со цел да им се помогне на Здруженијата за решавање на одредени прашања, а не тие да се дезавуираат – игнорираат под изговор на тоа дека Здруженијата се самостојни правни субјекти иако препораките се во заеднички интерес.

Сојузот согласно препораките на Европската комисија, им препорачува на здруженијата изборите да бидат слободни и без никакви политички влијанија за да се изберат најстручните, најдобрите и најзаслужните.

На крајот, се истакнува дека меѓусебното информирање ќе продолжи и понатаму и Сојузот ќе побара и Здруженијата на пензионери да го информираат за значајните прашања, бидејќи слободно може да се каже дека тој број не е доволен и затоа нивните досиеја се празни за разлика од некои здруженија кои заслужуваат да ги дадеме за пример: Кичево, Тетово, Тафталиџе, Гостивар, Сарај, Солидарност – Аеродром, Горче Петров и др.

Сосема на крајот, Здруженијата на пензионери знаат и треба да ги ценат напорите на СЗПМ за евидентирање, миграција и уточнување на членството по здруженијата, а и активност на членот од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во Управниот одбор на Фондот каде што неговата активност е видна од записниците кои се доставуваат до Извршниот одбор на Сојузот.

Од изложеното се гледа дека областа пензионерско организирање е огромна и добро би било и некои претседатели на Здруженија да обработат некоја тема, да предложат проект и истиот да го достават до Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а не да дејствуваат деструктивно со своите активности во подривање на пензионерското организирање, без да се осврнат што имаат **ТИЕ** направено во пензионерското организирање во пошироки размери за сите корисници на пензија.

Станка Трајкова,
Претседател на СЗПМ

Домот за стари лица „Зафир Сајто“ во Куманово ќе го реконструира геријатрискиот дел

Веќе подолго време Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија континуирано го истакнува барањето до сите институции и субјекти да се градат домови за стари лица и геријатриски центри кои нема да бидат приватни, бидејќи во нив цените се недоста-

пни за поголемиот број на корисници на пензија. Во овие домови ќе бидат сместувани старите луѓе кои од ден на ден ги има сè повеќе во нашата земја.

Конечно една убава вест поврзана со овој проблем. Домот за стари лица „Зафир Сајто“ во Куманово ќе

го реконструира геријатрискиот дел и ќе добие нова опрема преку прекуграничен проект во соработка со општините Лесковац и Врање и партнерски организации од Србија. Проектот е во завршна фаза. Предвидена е целосна реконструкција на геријатрискиот дел, која

ќе опфати водоводна и канализациска мрежа, електрични инсталации, санитарни простории, како и набавка на опрема.

Во Домот „Зафир Сајто“ во моментот се сместени 172 корисници, а бројот се очекува да се зголеми во наредниот период. Една од најголемите потреби на установата е обезбедувањето дополнителен кадар. Согласно со изготвениот план за вработување, Домот има потреба од 27 нови вработувања, а спо-

ред нормативите таа бројка може и дополнително да се зголеми. Одлуката помина на Советот на Општина Куманово и сега се чека на одговор од соодветното министерство.

Меѓу потребните профили, се издвојуваат работни терапевти, социјални работници, медицински сестри и физиотерапевти.

Еве шанса за вработување и на пензионери.

А. К.

ЗП ПРИЛЕП

Посета на спомен-домот на Блаже Конески

Шеесетина пензионери, членови на Здружението на инвалидските пензионери од Кисела Вода, во село Небрегово го посетија спомен-домот на Блаже Конески. Со голем интерес го следеа искажувањето на кустосот Горан Стефкоски за животот и делото на големиот поет, писател, преведувач, лингвист, граматичар, професор, академик Блаже Конески.

Преку исцрпното предавање на кустосот, пензионерите од ЗИП Кисела Вода од Скопје беа запознаени со Народниот музеј во Небрегово кој е реновиран и отворен во 2005 година. Минатата година беа одбележани 20 години од неговото отворање. Конференциската сала, а и другите соби на спомен-домот на Блаже Конески присутните со внимание ги разгледаа,



дознаа повеќе за животот на Конески, дека е роден во Небрегово, на 19 декември 1921 година, како единствено машко дете во семејството. Првото одделение го завршил во тукашното училиште, до четврто одделение учел во Прилеп, а другите одделенија од основното образование ги завршил во Битола. Гимназијата ја завршил во Крагуевац, а во Белград завршува Филолошкиот факултет. Долги години бил претседател на Македонската академија на науките и уметностите. Ја напишал и првата граматика на македонскиот литературен јазик. Напишал многу поетски творби, раскази, есеи. Незаборавни се песните „О, Тешкото“, „Везилка“, „Црква“, „Село“ и многу други.

Од Небрегово инвалидските пензионери беа гости на пиво-фестивалот во Прилеп. На пиво-фестивалот од Струмица попладнето на вториот ден присуствуваа и инвалидските пензионери од здружението „Храброст“.

К. Р.

ЗП ВАЛАНДОВО

Потпишан меморандум со Здружението за ЛРР „ВАЛАНДЕР“

Направен значаен чекор кон заедничка иднина и посилна соработка.

Здружението за локален рурален развој „ВАЛАНДЕР“ – Валандово и Здружението на пензионери Валандово официјално потпишаа Меморандум за соработка, со кој ги поставуваат темелите за заеднички активности во интерес на нашата заедница.

Токму преку вакви партнерства може да се создадат повеќе можности за граѓаните и да се придонесе за развојот на Општина Валандово.

Ова е само почеток на едно успешно заедничко патување.

Меморандумот за соработка помеѓу Здружението за локален рурален развој „ВАЛАНДЕР“ – Валандово и Здружението на пензионери Валандово претставува мост помеѓу минатото и иднината, помеѓу искуството и новите идеи. Со заедничка посветеност ќе ја чуваме традицијата, ќе ги негуваме обичаите и ќе ги пренесуваме вистинските вредности на генерациите што доаѓаат. Зашто народот што ги почитува своите корени, сигурно ја гради својата иднина.

Обединети во мисијата да го зачуваме духот на Валандово, не потпишавме само меморандум, туку завет дека традицијата, обичаите и вредностите што ни ги оставиле нашите предци ќе останат живо наследство и гордост за генерациите што доаѓаат.

Горица Михајлова

ИНФО-СЕСИЈА ВО ЗДРУЖЕНИЕТО НА ИНВАЛИДСКИ ПЕНЗИОНЕРИ ВО ПРИЛЕП

Дигитална писменост

Во просториите на Здружението на инвалидски пензионери се одржа инфо-сесија и кратко предавања „Дигитална писменост – каде одат парите од граѓаните?“ што е проект на Здружението на љубители на интернет-комуникации.

Целта на проектот е да ги запознаат ранливите структури за дигиталната комуникација како да знаат да препознаат лажни вести, непроверени информации, проверка на извор и користење податоци од официјални сајтови на државните институции и установи.

Дигиталната писменост како компетенција, знаење и вештина, потребна е за активно и безбедно користење на дигиталните уреди и интернетот. Парите што граѓаните ги плаќаат преку даноци и давачки одат во државниот и општинските буџети и граѓаните можат да следат како се користат средствата. Беше посочено на алатките: Отворени

финансии – Министерство за финансии <https://open.finance.gov.mk>, склучени договори – јавни набавки <https://e-nabavki.gov.mk>, како и користење на барањето за пристап до информации од јавен карактер <https://aspi.mk/>.

Пензионерите се интересираа и за личната заштита при користење на интернет-платформите, социјалните мрежи и напливот на содржини креирани со вештачка интелигенција, со цел како ранливи категории, нивно полесно вклучување во дигиталното општество и активно и безбедно стареење.

К. Р.

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Августовски настани

Пејачката група при ЗП Гевгелија „Сава Михајлов“ со поддршка на претседателот на здружението Венчо Атанасов учествуваше на манифестацијата „Илинденски денови“ во Битола. Пензионерите настапија со три песни и публиката ги награди со многу ап-



лаузи. На настанот имаше пензионери и од други градови. По завршувањето на манифестацијата, дружењето продолжи. Во интернатот каде што беа сместени

ЗП ГОРЧЕ ПЕТРОВ

Благодарност до Црвениот крст на РСМ

По повод успешното справување со топлотните бранови кои траат повеќе недели, па и месеци, ЗП Горче Петров упатува јавна благодарност до Црвениот крст на Република Македонија, а посебна благодарност упатува кон Црвениот крст на град Скопје, како и до општинските организации на територијата на град Скопје. Имено, во овие невидени високи летни температури кои надминуваат и над 40 степени Црвениот крст на град Скопје во соработка со општинските организации веднаш реагираа со тоа што волонтери од клубот на млади, дистрибуираа шишиња со ладна вода по улиците низ градот, а посебно на автобуските постојки каде што фреквенцијата е поголема. Во оваа категорија на луѓе поголем број се пензионери или од повозрасната популација. Во оваа прилика издвојуваме мал дел од активностите на Црвениот крст кои ги преземаат во текот на годината:

Активностите на Црвениот крст за справување со топлотен бран

ЗП ШТИП

Летни активности на пензионерите

Пензионерите од ЗП Штип, на 30 јули 2026 година, во просториите на централното клуб-бифе, иако во екот на летните одмори, масовно се одзвјаа на активностите со Црвениот крст и Халкбанк, а оддадоа почит на Гоце Делчев и на Михајло Апостолски.

Секретарот на ЗП Штип Димитар Јаковлев, ги поздрави присутните и нагласи, дека соработката со Црвениот крст стана традиција, а Халкбанк како резултат на добрата соработка со СЗПМ на здруженијата им подари спортски реквизити.

Д-р Марија Михаилова од ОО на Црвениот крст од Штип нагласи, дека во овој период на високи температури пензионерите треба да внимаваат на своето здравје, на



Во периоди на високи температури, а во рамки на активностите за справување со топлотните бранови, Црвениот крст спроведува активности насочени кон превенција, информирање и заштита на населението, со посебен фокус на најранливите категории граѓани.

Активностите опфаќаат навремено информирање на населението за ризиците од високите температури и препораките за заштита, како и споделување на совети за правилна хидратација, избегнување директна изложеност на сонце

и намалување на физичката активност во најтоплиот дел од денот.

Мобилните екипи на Црвениот крст, согласно со акциониот план и препораките на надлежните институции за справување со топлотните бранови, дејствуваат на терен преку делење вода на граѓаните на фреквентни локации и места со зголемено движење на населението со цел да се поттикне редовната хидратација и да се намали ризикот од последици предизвикани од високите температури. При делењето вода, граѓаните се информираат и за основните мерки за заштита од топлотниот бран, за избегнување на директна изложеност на сонце, за престој во разладени простории и внесување доволно течности.

Активноста има превентивен карактер и претставува дел од напорите на Црвениот крст за заштита на здравјето и безбедноста на населението во периоди на екстремно високите температури.

Љубинко Ристов



крвниот притисок и шеќерот во крвта. По тој повод присутните добија бесплатен контролен преглед, а резултатите покажаа дека се во граници за оваа популација.

Марија Грнева, претставник на Халкбанк, го образложи пензионерскиот пакет и ги нагласи поволностите кои ги имаат пензионерите во оваа банка.

Заради добрата соработка на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и Халкбанка,

банката им донираше спортски реквизити на сите здруженија.

Пензионерите од ЗП Штип, на 2 август учествуваа во прославата на големиот празник Илинден, на кој граѓани, делегации од ЗП Штип и други институции, оддадоа почит пред споменикот на Гоце Делчев во Ново Село и на споменикот на стреланите селани од Долани.

На 7 август пензионерите оддадоа почит и на Михајло Апостолски. Претседателот на Сојуз на борци на Штип, Петар Мицевски поднесе реферат, а поетесата Цвета Спасикова прочита лична творба. Исто така делегации и институции, положија цвеќе на спомен-бистата во алејата на хероите.

Ц. Спасикова

ЗП ПРОБИШТИП

„Пензи пакет“ за пензионери на Халкбанк

На 30 јули 2026 година во салата за состаноци во пензионерскиот дом во Пробиштип, пензионерите присуствуваа на презентацијата од претставници од Халкбанк филијала Штип, по повод нивниот промотивен пакет за пензионери. Маја Грнева директор на Халкбанк, филијала Штип и Ана Магдиќ-Хаџитосева, оперативен менаџер, нагласија дека од 1 април 2026 година имаат поволен „Пензи пакет“ за пензионерите. Имено со овој па-

кет пензионерите добиваат: Месечно одржување на платежна сметка, електронско и мобилно банкарство, mastercard Debit Contactless, СМС известување, неограничено плаќање на интерни налози на шалтерите во филијалите и експозитурите, неограничено плаќање на електронски интерни налози, а исто така имаат и дополнителни бенефиции и тоа: исплата на 1.000 денари на платежна сметка на првите 3.000, новопријавени корисни-

ци на пакетот за пензионери, подигнување на готовина со картичките на Халкбанк од сите банкомати во земјата, подароци, месечниот надомест за одржување на сметка и други типови на услуги изнесува 59 денари. Промотивниот период на пензионерскиот пакет ќе трае до 30 септември 2026 година. На присутните пензионери им беше подготвен промотивен материјал со кој подетално ќе можат да ги разгледаат поволностите.

С. Јанева

Извадок од ЗАПИСНИКОТ од 34 седница на Извршниот одбор на СЗПМ одржана на 3 април 2026 година

На 3 април 2026 година, се одржа 34-та седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионери-те на Македонија. Седницата ја раководеше претседателката на Извршниот одбор и претседател на СЗПМ Станка Трајкова. Покрај членовите на Извршниот одбор, присуствуваа: Добре Иванов, претседател на Собранието на СЗПМ, Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ и Марија Монева, претседателка на Координативното тело на активите на пензионери. На седницата не присуствуваше, оправдано, Калина С. Андонова.

По обемиот дневен ред и по дискусиите на речиси на сите присутни по сите точки, Претседателката Трајкова предложи по последната точка да се дискутира на темата „**Состојбите во пензионерското организирање**“ и рече:

– Во последно време се брануваше нашето пензионерско организирање со тоа што во услови кога ние овде во Сојузот работевме макотрпно, на три-четири сериозни релации, а тоа беа подготовките на важниот јубилеј, 80 години од пензионерското организирање, подготовките на Републиката и на регионалните реви, потоа нашето учество како Сојуз да партиципираме на јавните трибини по новиот Закон за здруженија и фондации, тука во Сојузот имаше мобилна и тешка атмосфера, а на теренот, за жал се случуваа работи коишто навистина лично мене ме погодија, а верувам и Вас како членови на ИО. Сакам да потенцирам дека за нештата треба да се дискутира отворено и јавно, ако сакаме да ги решавме работите и сите предизвици во пензионерското организирање. Почитувани, сакам да ве информирам дека наш делегат од ИО, Ристо Нетков, со негов активизам одеше од делегат на делегат по ЗП и ги убедувааше да гласаат против претседателката и раководството на Сојузот за нивна смена, од причини најверојатно познати само на него. Делегатите кои биле контактирани, биле доведени во негодна ситуација. Се прашувале: Што е ова што се случува?!

Почитувани, ќе се согласите дека ние во изминатиот период борба водевме за да ја задржиме нашата организациона поставеност, да го задржиме солидарниот фонд, онаков каков што е, ние овој изминат период заедно со Вас, се залагавме и имавме активности здруженијата меѓусебно да ги приближиме заедно со Сојузот, да не дозволиме тие да се приклучуваат кон некои групи на протести кои се одвиваа надвор од здруженијата, а нашата определба беше сите наши барања да ги остваруваме преку институциите.

Во тоа успеавме. Ние имавме прекрасна интеракција како Сојуз со здруженијата за кои било прашања што се поставуваа и појавуваа и за кои беа известени и ЗП и ИО. На оваа седница на ИО вие сега ќе кажете дали ние имавме некаков проблем во решавањето на прашањата, дали ние овде демократски не работевме, дали овде секој има право да го каже своето мислење, да се прифати неговиот предлог и сето тоа да биде во интерес на пензионерите.

Работејќи така, ширејќи ја таа енергија и преку весникот „Пензионер плус“, преку емисијата „Трета доба“ и во медиумите, ние успеавме да докажеме дека сме сериозни и кредибилни граѓански субјекти како здруженијата, така и Сојузот. Здруженијата и Сојузот се граѓански субјекти кои постојат скоро 80 години и се уште се одржуваат онака како што им доликува на возрасни лица со многу искуство и знаење.

И замислете, во година на избори, во година кога сме во пресрет на јубилеј 80 години, каде што се поканети гости, членови на Собрание, ИО, претседатели на ЗП, надворешни гости, каде што ќе се говори за значењето на пензионерското организирање, историски гледано до денешен ден, да се прават такви активности на седница на Собрание да се постави прашањето за разрешување на претседателката и на останатото раководство. Ве молам, дали во година на избори да се подигаат вакви активности и ваков активизам е во ред? Ние секоја година подготвуваме препораки кои заеднички ги правиме како треба да се однесуваме кога се одржуваат избори. Една, од основните препораки беше изборите да бидат редовни, фер, демократски, не се препорачуваа некакви упади и да се сменуваат раководства, туку се да си оди по регуларен пат каде што на избори секој има право да апелира, а делегатите имаат полно право да го извршат својот избор, да го изберат најдобриот кандидат и да одлучат што е најдобро, – истакна Трајкова.

Потоа по ова прашање Претседателката Трајкова отвори дискусија да се произнесат членовите на ИО, бидејќи се работи за член

на ИО со кој соработувавме, и дали тие очекувале едно такво однесување и дали тоа треба да се оправда или не треба да се оправда. Потоа таа побара дека отворено сите да проговорат.

Определбата на СЗПМ и најголемиот број Здруженија на пензионери ги поддржуваат препораките на Собранието за претстојните избори, со поента тие да бидат фер и демократски. Во препораките се утврди дека во година на избори не треба да се поддржуваат вонредни седници, туку треба да се вршат подготовки за редовни избори. Барања за вонредни седници е лоша парадигма и за Сојузот и за ЗП, за остварување лични интереси и подривање на пензионерското организирање. Во тој контекст се и заклучоците на ИО, донесени на седницата, - потенцираше Претседателката Трајкова.

За дискусија се јавија сите членови на Извршниот одбор и тоа: Снежана Андова, Илија Ивановски, Данче Даскалова, Даница Петличкова, Митко Стефановски, Славко Трајковски, Ресул Бектеши, Софија Симова, Горица Михајлова, Борис Сивевски, Добре Иванов, Коста Костовски, Марија Монева и Музафер Муртезани.

Сите дискусанти бидејќи се изненадени од активностите кои ги имал членот на ИО Ристо Нетков, кој ги убедуваа делегатите да гласаат против претседателката и раководството на Сојузот, бидејќи 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 на Сојузот. За работата на претседателката во изминатиот период немаше забелешки. Со нејзиното поставување за претседател на Сојузот се измени родовата структура, се зголеми бројот на жени претседателки на здруженијата. Кога беа протестите на поединечни групи на пензионери, од страна на претседателката се носеа одлуки за смирување на ситуацијата и не се дозволи да се одржат масовни протести и да не се вклучуваат како правни субјекти. За работата на Сојузот, во изминатиот период извештаите се разгледуваа на седници на ИО и на Собранието, а досега немаше никакви забелешки. Исто така, финансиските извештаи на Сојузот подлежат и на следење од независна ревизорска кука. По тие извештаи секогаш е дадено позитивно мислење без забелешки. Работата на Сојузот беше предмет на ревизија од страна на УЈП, која 5 години наназад ги гледаше документите и не најде ни една забелешка, ни една грешка, дека не е платен данок, дека поминала некоја трансакција без да се плати данок или да се најде некоја друга забелешка. Исто така, од независната ревизија од независен ревизор којашто се изврши, беше прочитано и решението објавено согласно Законот за здруженија и фондации.

Според Статутот, во член 15 стои кога Собранието може да ги разреши, претседателот на Собранието, членовите на ИО, ИО и членовите на Статутарната комисија. Не случајно тука го изземале претседателот на Сојузот, туку тоа е со цел да се заштити Сојузот. Според тоа не постои основ за разрешување на претседателот на Сојузот, бидејќи не постои документ за кривична одговорност и не е поднесено барање за оставка. Сите тие треба да се извинат, да се поклонат пред неа за грешката што тие ја направиле. Меѓутоа, дали не е доволно тоа што ревизијата од УЈП која 5 години наназад ги гледаше документите и не најде ни една забелешка? Сите дискусанти се изјаснија позитивно за претседателката и ѝ изразија благодарност за досегашната работа за овој период.

Господине Ристо Нетков, беше повикан да земе збор и да ги запознае присутните кои се тие негативни работи во работата на претседателката. Тој се заблагодари и рече дека ќе биде најкраток и ќе го искористи правото на молчење.

Претседателката Трајкова додаде дека „кога не сакате да го искористите правото на говор, ако го користите правото на молчење, навистина не гледам простор за тоа која ви била целта да бидете тука. Јас мислам дека имате време да се коригирате и повторно да се вклучите во активностите на Сојузот, со Ваше коректно однесување“.

Делегатот Митко Стефанов од ЗП Радовиш предложи да се донесе заклучок на претседателката Станка Трајкова да ѝ се даде целосна поддршка на досегашното работење и на идните заложби за успешно работење на Сојузот. По завр-

шените дискусии, Претседателката Трајкова рече: – Почитувани делегати јас се потрудив во работна верзија да направам одредени заклучоци и тие да се предложат на Извршен одбор на усвојување и да бидат трага од оваа наша седница. Дозволете ми да ги прочитам, а на крајот ќе го додадам заклучокот предложен од Митко Стефанов. Имате право да побарате дали заклучоците се компатибилни и со дискусиите што вие ги дадовте, дали се во согласност со законската регулатива, со добрата практика на однесување на наш член на ИО и доколку имате поинакво мислење секогаш стојам на располагање истите да се дополнат. Но, последниот ваш заклучок што го дадовте тука беше дека се дава целосна поддршка на претседателката на Сојузот, и тој да биде доставен до Собранието на Сојузот.

Сојузот на седницата на ИО на 3 април 2026 година, ги донесе следните:

ЗАКЛУЧОЦИ

1. Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија го осудува и не го поддржува дејствувањето на својот член на ИО Ристо Нетков, кој како организатор деструктивно работи со барање и притисок на делегатите на Собранието за смена на претседателот на СЗПМ и на 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 седницата 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 постоење на пензионерско организирање, а се работи за година на редовни избори во здруженијата и Сојузот, Извршниот одбор, го осудува дејствувањето на нашиот делегат Ристо Нетков 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 на Сојузот, а се продолжи деструктивното однесување на делегатот Ристо Нетков во насока на подривање на пензионерското организирање, ќе се разгледа и прашањето за преземање поригидни, односно построги мерки за да се застане пред предизвикот кој не е во интерес на корисниците на пензија.
6. На седницата, Извршниот одбор и даде целосна поддршка на претседателката Станка Трајкова, за нејзината досегашна работа и за идните заложби за успешно работење на Сојузот.

Откако Претседателката ги прочита заклучоците, праша дали делегатите се согласуваат со заклучоците. „Дали отстапувате од она што сега го дискутиравме или не? Дали овие заклучоци според ваше мислење се вистинити и дали во нив има некакви тајни? Мора да работиме транспарентно, јавно да се бориме за правдата, да се бориме за вистината. Ако е така, овие заклучоци треба да најдат место во 'Пензионер плус'. Треба да бидат обзнани и не треба да бидат никаква тајна. Затоа што ние на никога ништо лошо не сме му направиле, напротив сме на страна на вистината и работиме во интерес на пензионерите“.

Определбата на СЗПМ и најголемиот број Здруженија на пензионери ги поддржуваат препораките на Собранието за претстојните избори, со поента тие да бидат фер и демократски. Во препораките се утврди дека во година на избори не треба да се поддржуваат вонредни седници, туку треба да се вршат подготовки за редовни избори. Барања за вонредни седници е лоша парадигма и за Сојузот и за ЗП, за остварување лични интереси и подривање на пензионерското организирање. Во тој контекст се и заклучоците на ИО, донесени на седницата, – потенцираше Претседателката Трајкова.

Записникот го водеше Васил Пачемски

Кои се главните причини зошто нашите возрасни деца нè не се јавуваат?

Оддалечувањето на возрасните деца од родителите е една од најболните теми во семејството. Додека родителите често ја доживуваат оваа промена како неблагодарност, за децата, дистанцата неретко е единствениот начин да го заштитат својот внатрешен мир. Зад намалениот контакт најчесто стои наталожено недоразбирање, неискажани емоции и потреба за поставување граници и друго.

За да се направи првиот чекор кон обнова на односот, важно е објективно да се согледаат главните причини за ова оддалечување:

1. Неразрешените детски

трауми и емоционалното занемарување

Начинот на кој сме пораснале го диктира нашето однесување во зрелоста. Постојаната критика, омаловажувањето или чувството дека детето никогаш не е доволно добро, оставаат длабоки последици. Некои деца се оддалечуваат не затоа што не ги сакаат своите родители, туку за да се заштитат од болката што со години ја носеле во себе. Многу родители, водени од традиционалниот начин на воспитување, се фокусирале исклучително на материјалното (храна, облека, образование), занемарувајќи ја детската потреба за нежност,

разговор и прифаќање.

2. Потребата за слобода и градење сопствен живот

Одвојувањето од родителите е природен дел од созревањето, а не чин на непослушност. Како возрасни луѓе, децата сакаат самостојно да одлучуваат за својот партнер, кариера, финансии и за воспитувањето на сопствените деца. Доколку родители продолжат да ги контролираат нивните одлуки, да наметнуваат несакани совети или да ги критикуваат нивните избори, возрасното дете е принудено да избере дистанца за да ја зачува својата независност.

3. Границите се неопходни за здрав однос

Поставувањето граници не значи отфрлање или прекин на љубовта, туку излегување од старите семејни шаблони како што е улогата на „послушното дете кое никогаш не противречи“. Кога родителите не ги почитуваат овие граници и реагираат со наметнување вина, детето се повлекува бидејќи само така може да се заштити.

4. Секојдневната критика и суптилната контрола

Контактите најчесто не прекинуваат поради еден голем судир, туку поради низа ситни ситуации што се повторуваат со години:

- постојано преиспитување на нивните способности;

- мешање во нивниот брак или родителство;
- суптилно споредување со другите;

- чувство дека секој разговор ќе заврши со прикриен укор или расправија.

Со текот на времето, кај возрасното дете се јавува силен замор и исцрпеност, па затоа го избегнува контактот. И зад најдлабоката тишина на вашето дете најчесто не стои омраза, туку неискажана болка и потреба за мир. Наместо да реагира со лутина или префрлање на вината, обидете се да ја сослухате неговата страна со искрена емпатија.

Ј. Милковски

Потпишан Меморандум за соработка меѓу СЗПМ и НСРР

На 13.8.2026 година се потпиша меморандумот за соработка помеѓу Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Сојузот – Национален совет на родова рамноправност.

Пред потпишувањето на Меморандумот Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и Претседателката на НСРР ги запознаа присутните со целите и задачите на двете невладини организации, како и со активностите кои ги реализираат двете организации.

Како што истакна Претседателката Трајкова, целта на Сојузот е заштита на правата од ПИО на пензионерите, нивниот стандард, здравствена заштита, и нивна социјална и меѓугенерациска инклузија во општеството, со цел поквалитетно активно стареење на пензионерите кои ги има околу 350 000 во нашата земја.



Претседателката на НСРР Тодоровска истакна дека Сојузот – Националниот совет за родова рамноправност (НСРР) е национална мрежа на локални женски организации, основана во 1994 година, која работи на унапредување на родовата еднаквост и заштита

на правата на жените. Организацијата спроведува активности за економско и политичко зајакнување на жените, превенција и заштита од родово базирано и семејно насилство, како и застапување за унапредување на законите, политиките и институционалниот одговор. НСРР обезбедува и директна поддршка преку Националната бесплатна СОС-линија и советувалиштето за жени, жртви на насилство. Според меморандумот соработката ќе содржи: организирање разни форми на соработка како што се предавања, работилници, проекти и друго.

К. С. Андонова

СЗПМ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA

Адреса: Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 - 1000 Скопје - Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643
Комерцијална банка - Скопје
www.szpm.org.mk administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. факс / Po box: 440

БРОЈ/NUMER - 03-02/261
ДАТУМ/DATE - 19.8.2026

Здруженија на пензионери

Делегат на Собрание на СЗПМ

Почитувани,

Ве известуваме дека на претседателите на Здруженија на пензионери се вршат притисоци за давање потписи за одржување вонредна седница на Собранието на СЗПМ, иако тоа е спротивно на Статутот на Сојузот, бидејќи за одржување на вонредна седница потребна е одлука за согласност на Собранието на здружението на пензионери со докази за причините за одржување таква седница.

За добивање на потписите се истакнуваат лаги (потпишале сите здруженија, се согласиле делегатите) и други манипулации, лажни ветувања кои може само да им наштетат на Здруженијата на пензионери и на Сојузот.

Истовремено, Ве информираме дека треба да се почитува Препораката на Собранието на Сојузот, во годината на одржување на претстојните избори да не се одржуваат вонредни седници во Здруженијата на пензионери и во Сојузот, туку да се вршат подготовки за редовни избори.

Со почит,

Добре Иванов, претседател на Собранието на СЗПМ

Подготвителен состанок за Фестивалот „Трета животна доба“ во Љубљана

Неодамна во просториите на СЗПМ се одржа заеднички состанок на претставниците од здруженијата кои ќе учествуваат на Фестивалот „Трета животна доба“ во Љубљана, заедно со координаторот д-р Димитар Димитриевски и потпретседателот на ИО на СЗПМ Музафер Муртезани.

На овогодишниот меѓународен фестивал во Љубљана, со нивните фолклорни групи ќе учествуваат ЗП Тетово и ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје. Селекцијата е направена од страна на највисоките органи на СЗПМ, секако базирано на прикажаните перформанси на регионалната и Републичката ревија на песни, музика и игри.

Претставниците од ЗП Тетово, претседателот Селвер Мемети, секретарот Светозар Димовски и претседателот на Комисијата за културно-забавен живот Мурсел Мурсели, како и Никола Маркоски и секретарот Манојло Данески од ЗП Солидарност – Аеродром, се согласија да се договараат за заедничкиот превоз како и за другите детали околу патувањето во Љубљана. Д-р Димитар Димитриевски, во детали ги објасни сите постапки и процедури кои треба да ги спроведат учесниците од поаѓањето до пристигнувањето во Љубљана, како и однесувањето во текот на дводневниот престој.

Како што нагласи д-р Димитриевски, фестивалот во

Љубљана нема натпреварувачки карактер, едноставно, учесниците се забавуваат. Фестивалот се одржува на отворена сцена. Учесствуваат голем број здруженија и асоцијации од повеќе држави, истакна меѓу другото д-р Димитриевски.



Максималниот број на учесниците од Македонија е 46, односно по 23 пензионери од двете здруженија. Патувањето го организираат самите здруженија. ЗП Тетово и ЗП Солидарност – Аеродром со нивните 15-минутни програми ќе настапуваат на 28 и 29 септември 2026, додека на 30 септември се враќаат назад.

На фолклорните групи од ЗП Тетово и ЗП Солидарност – Аеродром им останува да се подготвуваат за учество на Фестивалот, со програми кои ќе бидат адаптирани за публиката.

М. Мурсели

Дали web-страниците ќе бидат вашата нова меморија

Истражувачите тврдат дека луѓето сè помалку ги паметат фактите и податоците, но сè повеќе ги паметат веб-страниците на кои можат да ги најдат, односно да ги прочитаат. Не е спорно и секому денес му е јасно дека сè помалку ни се потребни речници, енциклопедии и пријатели, стручни во одредени области, бидејќи со неколку „кликнувања“ решението е пред нас.

Идејата дека интернетот стана еден вид „резервен ум“, секако, не е нова, но истражувачите сè уште не можат да пронајдат како сето ова влијае на човечкиот мозок и на неговите функции. Дали во иднина нашиот мозок ќе стане мрзлив или

бавен? Дали сето ова ќе значи промена во структурата и во димензиите на нашиот мозок? Тоа останува како предизвик за понатамошни истражувања и тестирања. Според истражувачите, ќе се случат некакви промени, но какви сè уште не се знае. Како и да е, нема сомнение дека интернетот сè повеќе станува еден вид надворешна меморија за фактички информации, а тоа го потврдува и една студија, неодамна објавена во списанието Science: "The Web Is Your New Memory".

Авторите на студијата кои ја тестираа оваа хипотеза велат дека кога им било поставено прашање

на група испитаници, многумина не го знаеле одговорот, но 30% од нив веднаш знаеле како да го најдат одговорот на интернет. Ова е потврда дека тие не се сетиле на фактите, туку на веб-страниците, бидејќи тие биле меморирани во нивниот мозок.

Во тестирањето било утврдено дека боите на имињата на веб-страниците, при пребарувањето, немаат некоја битна улога.

Сите субјекти во студијата биле студенти, што значи дека тие се луѓе кои пораснале со користење на интернетот како ресурс. Но интересно е тоа што истражувачите сметаат дека резултатите би биле слични и кај постарите генерации, односно кај „дигиталните имигранти“ кои успеале да се приспособат на новите информатички технологии.

Б. Ангеловска

Не е болест, а многумина го игнорираат додека не стане предоцна

Д-р Џереми Лондон, угледен кардиолог, редовно го користи „TikTok“ за со своите речиси 790 000 следбеници да споделува здравствени совети и препораки. Неговите објави опфаќаат широк спектар теми, од препораки за исхрана и циклуси на спиење до предупредувања за токсините што се најопасни за човечкото тело. Овој кардиоваскуларен специјалист со текот на времето стана и медиумска личност, познат пред сè по споделувањето совети за превентивно зачувување на здравјето на срцето, а неговите видеа редовно собираат десетици илјади прегледи.

Сепак, во една од неодамнешните написи тој споделил што смета дека е една од најопасните работи за човековото здравје, а неговото објаснување има совршена смисла. Тој предупреди дека безгрижноста, односно преголемата удобност со постојаната состојба, всушност е „тиков убиец“, а таквата состојба ја опиша како „заstraшувачка“. Таа ги наведува луѓето да занемарат важни здравствени проблеми и симптоми бидејќи не ги проверуваат навреме или не одат на закажаниите лекарски прегледи. „Една од најопасните работи за вашето здравје е безгрижноста. Таа навистина може да биде тивок убиец, а заstraшувачки е колку пријатно може да биде таквото чувство“, објасни тој во написот.

Лекарот појаснува дека ваквиот став најчесто се манифестира преку проблем што незабележливо станал нормален. „Тоа е лек што го земате веќе долго време, а не сте се запрашале дали сè уште е вистинскиот за вас. Тоа е лабораториски наод што бил абнормален и требало повторно да го проверите, но никогаш не сте го направиле тоа. Тоа е симптом што тивко сте го прифатиле и кој сега станува нормален дел од вашиот живот“, истакнува д-р Лондон. Тој предупредува дека доследната рутина која ве движи напред и колотечината која однатре ве спречува можат да изгледаат речиси идентично, поради што опасноста тешко се препознава.

Според д-р Лондон, безгрижноста влијае врз здравјето на луѓето и на други начини, вклучително и преку негативното влијание врз можностите за кариера и личните односи. Тој ги охрабри луѓето да не се плашат од промените, тврдејќи дека останувањето во иста состојба е нешто од што всушност треба повеќе да се плашиме. Дефинирана како состојба на самозадоволство проследена со несвесност за опасностите и недостаток на желба за дејствување, ваквата состојба ги спречува луѓето да преземат контрола. „Морате искрено да се запрашате: што треба да се промени? Тоа важи за вашето здравје, работата, односите, за животот воопшто. Сфатете дека тие промени не мора да бидат некакви огромни пресврти. Можат да бидат мали, постепени промени. Затоа што основната сила што многупати стои зад сето ова е фактот дека сите се плашиме од промената. Но, она од што навистина треба да се плашиме е да останеме исти!“ Подготвила: Ц. Илиева

ПЕНЗИОНЕР **ПЛУС**

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIX – број 214
август 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.факс. 440

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

Web: www.szpm.org.mk

E-mail: vesnik@szpm.org.mk

Компјутерска обработка:

Томе Ангеловски

Печати:

Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП БЕРОВО

Илинденски видувања „Вршник“ - Русиново 2026

Во чест на големиот народен, државен и верски празник Илинден, беровското село Русиново со богата културно-уметничка програма, беше центар на културните случувања во Малешевјата под мотото „Родното огниште ве повикува сите“. Разиграно и весело како и секогаш во Малешевјата, се славеше со оро и песни. Главното место каде што се одвиваа

вска локална храна и печењето под вршник. Од населението беа подготвени зелник и баница под вршник, бабин зелник, клиси, грав во грне, качамак со масло, ребра во тава, варен компир во котле, тиганици, баклава и друга храна карактеристична за овој крај. Традицијата за Илинденски видувања – „Вршник“, датира од пред 70-тите години од минатиот век, со цел



програмските активности беше „На Мегдане“ во центарот на селото, каде што на сцена настапија познати музички имиња од забавната и народната музика. На илинденската прослава присуствуваа голем број пензионери од цела Македонија и уживаа во богатата културно-забавна програма и традиционални производи подготвени на домашен начин.

Главна карактеристика на настанот беше подготовката на традиционалната русинска и малешев-

заедничко одбележување на македонскиот национален празник Илинден. Традицијата покасно во 90-тите е прекината, за во 2009 година, манифестацијата „Вршник“ да се одржи во организација на Општина Берово, заедно со мештаните од Русиново, која од 2023 година како традиција редовно се организира. Со ова чествување на Илинден се продолжува долгата традиција, која во иднина ќе биде континуирана.

В. Пачемски

РАСКАЗ

Таа и нејзината соба

Во мугрите на нејзиниот живот се беше розово, детството и беше среќно. Родителите и братот ја опишуваа со љубов, радост и внимание. Младоста и помина во учење, бидејќи отсекогаш сакала да учи, и со дружење со пријателите и другарките. Како студентка се заљуби и млада се омажи. Потоа дојдоа нивните четири деца, како што имаше обичај да ги нарекува. Им се радуваше на деновите што се редеа и со радост ги гледаше своите деца како растат... Минуваа годините исполнети со хармонија, разбирање и љубов помеѓу сите во фамилија... И децата станаа родители.

Љубовта помеѓу неа и мажот сè уште постоеше. Со погледот се разбираа, сакаа да се постојано заедно... Но, како обично што се случува, не е на арно, по толку убаво поминатите години и кај нив чукна несреќата. Нејзиниот сакан се разболе. По кратко боледување, тивко без поздрав ги затвори очите... Засекогаш се разделија, а во срцето и се всели голема празнина. Ја напушти, оставајќи ја со убави спомени. На неговиот гроб секогаш имаше свежо цвеќе и филцан кафе...

Децата беа тука, но сите имаа свој живот, свое семејство, свои грижи и свои проблеми. Иако постојано ја посетуваа, сепак се чувствуваше многу осамено... Се шеташе низ куќата која за неа стана преголема и полна со спомени кои и создаваа тажни секавања и болка... Едно од децата реши да живее со неа, да ја чува и да се грижи за неа, сакаше да и поврати на подарената љубов. Се всели со фамилијата. Се израдува! И блесна сонце во куќата. Повторно се слушаа весели гласови и смеа,

повторно се врати животот во куќата. Им беше благодарна на снаата и синот што дојдоа да живеат со неа. Таа за себе си одбра да се смести во најмалата сончева соба.



изутрина ја будеа сончевите зраци. Ја среди по својот вкус. На полиците ја стави сликата од мажот ѝ и неколку мали нешта, што многу ѝ значеа, затоа што ѝ ги побудија убавите спомени. Една слика-пейзаж ја врати во младоста. Ах, таа младост! Има ли некој кој не сака пак да биде млад? До неа стави мала слика со цветови, која ја потсетуваше на едно ненадејно убаво искрено пријателство, на една пријателка. Во животот се случуваат многу непредвидливи настани. Кога тие ќе ви донесат љубов, мир и искрено пријателство, животот ви се забавува, добива смисла и содржина. Добро е да знаеш дека можеш да се потпреш на некој кој ќе ти подаде рака и ќе ти помогне да се кренеш кога ќе паднеш...

И покрај тоа што во куќата имаше врева, имаше живот, кога ќе се чувствуваше изморено или сакаше да биде сама, влегуваше во својата соба. Ќе седнеше во својата фотелја и во главата мирно ќе ги превртуваше спомените и убавите настани. Ќе го земеше и албумот со слики... Тоа на некој начин ѝ даваше сила да продолжи понатаму со животот. Во тоа мало катче од големата куќа се чувствуваше спокојно и своја. Тука наоѓаше сила да биде оптимист и кога ѝ се чинеше дека среќата сака да избега од неа, успеваше да ја врати. Сите внуци ја сакаа собичката. Тука со нив весело и слободно се дружеа, муабетеа за сè што ги интересираше, им помагаше во нештата што ги знаеше...

Во деновите на залезот на живот сè почесто и подолго се наоѓаше во својата мирна соба. Често пати се прашуваше уште колку време ќе ужива во ова спокојство и топлина, со децата зад себе. Убаво и беше во собата и преку ден кога беше исполнета со светлина, и ноќе кога со сини сенки шараше месечината на белите ѕидови...

В. Петрушева

ВАЛАНДОВО

Пензионери - планинари на врвовите на Карпатите

Годините се само бројка, реченица која често се употребува, особено кога срцето е младо, а духот силен и немирн.

Неодамна група планинари – членови на планинарското друштво ЗПСК „Кожуф“ од Гевгелија, во која членуваат и членови од Валандово, меѓу кои и одреден број пензионери, повторно покажаа дека љубовта кон природата, дружењето и желбата за нови предизвици не познаваат граници во годините. Друштвото постои веќе 70 години, а во него има членови со возраст од над 70 години.

Овој пат, планинарски предизвик беа прекрасните Карпати во Романија. Храбро беа искачени врвовите: Ому висок 2 507, Думбрава 2 503, Бабеле 2 026 метри, се наоѓа во планините Бучеги, Молдавијану висок 2 545, Вишта Маре 2 527, Галбена 2 419 метри и Рошу 2 440 метри. Врвот Молдавијану е највисокиот врв на Карпатите во Романија.

Групата планинари составена од



повеќе генерации, со големо планинарско искуство, со секој изминат чекор кон врвовите ја покажуваа својата упорност, физичка подготвеност и несебичниот тимски солидарен дух. Највозрасните, пензионерите, покажаа дека пензионерските денови можат да бидат исполнети со движење, авантури, нови пријателства и незаборавни спомени.

Уживајќи во прекрасните врвови,

големите пространства кои се протегаат до каде што погледот стасува, високите борови шуми на падините, прекрасните клисури, долините, стадата овци, во високите карпи обликувани во разни фигури кои само природата може да ги создаде, им се полнеа градите на планинарите со чист свеж воздух, духот растеше, а мислите летаат како слободни птици низ убавата природна глетка.

Патекиите, некаде широки, некаде тесни, некаде малку карпести, беа тешки за искачување, уште потешки за симнување, но беа само предизвик за совладување и чувст-

во на победа. Честитки до сите членови на групата, особено за пензионерите – планинари. На овие членови нека ова искачување им биде уште една потврда дека секој врв е постигнат кога се чекори со волја, упорност и заедништво. Уште едно браво за храбрите планинари. Нека следниот врв биде уште повисок!

Горица Михајлова

ЗП ТЕТОВО - ПРЕТСТАВНИЦИ НА СЕКТОРОТ ЗА ВНАТРЕШНИ РАБОТИ ПРЕТСТОЈУВАА ВО СЕДИШТЕТО НА ЗДРУЖЕНИЕТО НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

Координирање на активностите за спречување пожари

СВР Тетово во текот на овој период на годината, пред тетовските пензионери ги презентираа проектите на независните инспектори за спречување на криминалните дејности и девијантните активности во сферата на сообраќајот и во заштитата на природата, Мернуш Ферати и Сребре Ванески.

Во пресрет на месец август оваа година, во седиштето на ЗП Тетово се реализира заедничка информативна средба помеѓу претставниците на СВР Тетово и раководните структури на ЗП Тетово.

Претседателот на Здружението на пензионери на Тетово, Селвер Мемети, поздравувајќи ги присутните на средбата, зборуваше за пензионерското организирање во Тетово и околната и формите на дејствување на третата доба, за спречување на кое било негативно дејствување во општеството.

Мернуш Ферати, независен инспектор за спречување криминални дејствија во СВР Тетово ги информира пензионерите за соработката со разни локални институции во Тетово, вклучително и ЗП Тетово, со девијантните дејствија што се манифестираат во текот на летниот период, како што се избувнувањето на пожарите, употребата на огнено оружје на свадби и семејни веселби, кражбите пред шалтери-

те, посебно во банките, каде што жртви се често припадници на третата доба, итн.

Во рамки на превентивните активности, средбата се реализира со цел размена на информации, искуства во правец на напредок на спречување и намалување на опа-



сностите од пожарите. Во овој правец, беше апелирано Здружението на пензионерите преку својот авторитет и широкото членство и контакти со граѓанството, да придонесат во спречување на негативните појави, во конкретниот случај избувнување на пожари, посебно во време на жетвени и други земјоделски работи.

Шумите се најголемото богатство за нас, затоа треба да се грижime и да ги заштитиме од пожарите, незаконските сечи, фрлање отпадоци, посебно кога се знае дека Шара е прогласена за Национален парк, – вреднува Ферати. – Исто така треба да се зачуваат и зе-

ката полиција, Мернуш Ферати.

Во текот на средбата, на пензионерите им се доделија материјали со едукативна содржина, кои ќе се дистрибуираат и по месните организации и другите органи на пензиското организирање на Здружението на пензионерите. Заедничка констатација на средбата беше дека ЗП Тетово ќе продолжи да биде во тесна соработка со структурите на Секторот на внатрешни работи во Тетово, со цел преземање заеднички акции за спречување на негативни појави, посебно во текот на летните месеци кога и шансите за манифестирање на ваквите појави се поголеми.

М. Мурсели

ЗП КИЧЕВО

Отворена етнолошка изложба за селото Букојчани, Кичевско

Деновиве, во Центарот за култура „Кочо Рацин“ во Кичево, беше отворена етнолошка изложба со автентични експонати од селото Букојчани. На отворањето присуствуваа многубројни граѓани, ученици, пензионери од ЗП Кичево, како и други заинтересирани гости. Посебен печаток оставија неколку љубители на македонската култура од Народна Република Кина, вработени во кинеската компанија што го гради автопатот Кичево – Охрид. Со голема љубов и почит кон македонската традиција, тие облекоа народни носии и ги претставија пред присутната публика, која ги награди со аплауз.

Етнолошката изложба ја подготви и ја прогласи за отворена културниот работник, писател, пејач и страстен собирач на вредни етнолошки предмети, Алексос Тришошки од селото Букојчани. Изложбата содржи повеќе женски и машки народни носии кои сведочат за умешноста, трудољубивоста и креативноста на генерациите што ги изработувале. Посебно внимание привлекува невестинската носија, рачно извезена со свила, игла и конец. Пок-

рај носиите, изложени се и предмети од секојдневниот живот на жителите на Букојчани. Проектот е реализиран со поддршка на Општина Кичево, која во 2026 година го носи признание „Град на културата“, како и од Министерството за култура и туризам на Република Северна Македонија. Во рамките на програмата „Кичево – град на културата 2026“, Министерството за култура и туризам поддржа и повеќе значајни културни настани. Меѓу нив беше настапот на Националниот ансамбл за народни игри и песни „Танец“, како и концертите на пејачи по потекло од Кичево. Букојчани е село сместено во подножјето на планинскиот превој Буковиќ, во кичевскиот Регион. Селото е родното место на интерпретаторот на македонската народна песна Војо Стојаноски. Етнолошката изложба претставува уште еден значаен придонес во зачувувањето на богатата културна традиција на Букојчани.

Д. Р.



Каде се трошат средствата на пензионерите од членарината

Во последно време повторно е актуелен интересот како здруженијата на пензионери и Сојузот дејствуваат, како ги извршуваат своите активности, а особено е присутен интересот како здруженијата ги користат средствата на име членарина.

Здруженијата на пензионерите се граѓански, невладини и непартиски организации здружени во Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија (СЗПМ) во кој сојуз членуваат 53 здруженија. Постојат и уште три други сојузи, а овој текст е за работењето на здруженијата – членки на СЗПМ.

Со здружување во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, тие не го губат својството на правно лице и својата автономија, туку продолжуваат да дејствуваат со заемно почитување и спроведување на својот статут и Статутот на Сојузот. Овие граѓански организации имаат долга историја, бидејќи егзистираат многу години.

Согласно со Законот за ПИОМ на секој пензионер при поднесување барање за пензија, на доброволна основа, со негова согласност му се издвојува дел од пензијата за солидарен фонд (посмртна помош и членарина) кои средства се чуваат на посебна потсметка во Фондот за пензиското и инвалдиското осигурување, во рамките на трезорската сметка. Делот од средствата на име посмртна помош издвоен со согласност од самите пензионери изнесува 140 денари. Од овие средства од страна на Фондот се сервисира, односно се исплатува испратнина од 40.000,00 денари, на семејството на починатиот пензионер. За членување на пензионерот во здружение, исто така, на доброволна основа, се издвојуваат 30 денари кои СЗПМ ги води на посебна сметка и постапува врз основа на акти на Одборот на Регистрираната организација. Од овие средства на сметките на 53-те здруженија на пензионери секој месец се префрлуваат по 27,50 денари, според бројот на неговите членови, а 2,50 денари се издвојуваат за заедничките активности во Сојузот.

Основните прашања и односи во врска со финансиските средства на здруженијата и Сојузот се статутарни прашања, уредени со нивните статuti. Со оглед на фактот дека финансиското работење и активностите се динамичен процес, со одлука на Сојузот утврдени се единствени критериуми за материјално–финансиското работење на здруженијата на пензионери и на СЗПМ, односно, утврдена е општа правна рамка за користењето на средствата од членарината. Согласно со споменатата одлука, здруженијата и Сојузот како изворни приходи за финансирање на својата дејност главно го користат издвоениот дел од членарината. Тие финансиски средства здруженијата и Сојузот ги користат за остварување на целите и задачите утврдени со статутите и програмите за работа. Со оваа одлука се регулира дека и здруженијата и Сојузот се должни да управуваат и да работат со внимание и во согласност со начелата на добро управување, во интерес на здруженијата и на Сојузот, а над личните интереси.

На прашањето како се трошат средствата од членарината еве го одговорот: Согласно со наведената одлука и статутите на здруженијата средствата се користат за социјално–хуманитарни (за пензионерите со ниски приходи), солидарни, културни, спортски и други

активности. Еве некои од тие активности: помош за здравствени потреби (набавка на лекови, бањско лекување, за набавка на ортопедски помагала, хируршки интервенции, социјални пакети или ваучери, набавка на одредени прехранбени артикли за членови со ниски пензии и сл.); помош за набавка на огрев; покривање на дел на штети предизвикани од елементарни незгоди и несреќи и слично; колективен превоз во јавниот сообраќај; рекреативни патувања; одржување и реновирање на пензионерските домови; билети за групна посета на културни манифестации; отворање пензионерски клубови и нивно одржување и слично.

За овие категории на активности, секое здружение одвојува износ од најмалку 25% од планираните расходи за тековната година. Позицијата социјални, солидарни и други намени за помош на членството во парична или материјална форма, здружението ја утврдува со финансиски план и со свои акти во согласност со оваа одлука. Исто така, ги уредува критериумите и органот кој одлучува за доделување помош (извршен одбор, комисија и сл.).

Што се однесува до надоместите на избраните лица, тие со Одлуката се утврдени со „од...до“ започнувајќи од 2.000 денари, а највисокиот износ изнесува до 16.000 денари, земајќи го како критериум бројот на пензионерите – членови на здружението. Несомнено е дека самата висина на овие надоместци говори дека најголем дел од активностите е на волонтерска основа.

Значајно е да се напомене дека Сојузот со материјална поддршка учествува и во заедничките проекти како што е: финансиска поддршка на издавачката дејност и творештвото на членството, проекти за здраво стареење, инклузија на возрасните во сите сфери на животот и на сите нивоа, збогатување и проширување на постоечкиот обем на волонтерство, изготвување социјална карта на пензионерите, која за жал не е во целост имплементирана, помош на помалите здруженија за нивните активности, меѓународна соработка и друго. Што се однесува колкави се финансиските средства кои ги добива секое здружение тоа може да се види од следниот преглед на просечна месечна членарина на здруженија на пензионери:

Реден број	Број на здруженија	Членарина во просек
1	31	58.979 денари
2	10	198.567 денари
3	12	388.942 денари

Според податоците од прегледот се забележува дека:

– 31 здружение на пензионери или околу 60% од вкупниот број здруженија, примаат просечна месечна членарина во износ од 58.979 денари, одделно по здружение изнесува од 9.900 до 131.340 денари.

– 10 здруженија на пензионери примаат просечен месечен износ на членарина во износ од 198.567 денари, одделно по здружение од 154.385 до 240.048 денари,

– 12 здруженија на пензионери примаат просечен месечен износ на членарина од 388.942 денари, со број на членови од 10.452 до 20.170 пензионери.

Имајќи предвид дека најголем број здруженија на пензионери примаат просечен месечен износ на членарина од 58.979 денари, тие здруженија тешко можат да ги остварат задачите предвидени со нив-

ните програми за работа, доколку немаат други извори на средства.

Како што е познато здруженијата и Сојузот имаат свои традиционални активности како што се спортските натпревари и фолклорните ревији кои се одржуваат на локално, регионално и на републичко ниво секоја година. На овие манифестации неретко учествувале и учествуваат и пензионери, членови на здруженија кои „не знаат“, каде се трошат парите од членарината.

Исто така, Сојузот секој месец издава бесплатен весник „Пензионер плус“ за чие излегување се потребни средства, односно секој месец се издвојуваат 99.000 ден за печатење и дистрибуција на 5 500 примероци во сите 53 здруженија и институции поврзани со пензионерската проблематика, околу 67.000 во просек за тие што го создаваат весникот и околу 80 написи од дописници поместени во весникот „Пензионер плус“. Исто така, Сојузот секоја година издава Билтен за ревији на песни, музика и игри и Билтен за спортските пензионерски натпревари.

Во оваа прилика уште еднаш ќе истакнеме дека одлуките за користење на средствата ги донесуваат органите на здружението и органите на Сојузот, а финансиските средства се употребуваат за остварување на целите и задачите на здружението и Сојузот преточени во програми за работа и средства обезбедени со Финансиски план.

Увид во материјално–финансиската документација, односно контрола над примената на прописите од материјално–финансиското работење го врши Надзорниот одбор и со наодот го информира Собранието и Извршниот одбор на седици на кои се усвојуваат тие документи. На законито и правилно трошење на средствата здруженијата одговараат и пред другите надлежни органи и правни субјекти, а годишната сметка ја објавуваат во локалните медиуми или на веб-страницата на СЗПМ.

Познато е дека здруженијата, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, која било активност да ја преземат сами обезбедуваат средства затоа што на здруженијата како граѓански организации не им се одобруваат банкарски кредити бидејќи нивните членови се возрасни лица со што се дискриминираат од банките!

Интересно е што некои од оние пензионери кои прашуваат каде и како се трошат средствата од членарината, до скоро биле вклучени во активности на здруженијата и на Сојузот дури и како членови на раководните органи и точно знаат и каде и за што се трошат, но сега од причини кои им се само ним познати зборуваат и пишуваат обратно. Дел од „прашувачите“ спаѓаат во тип луѓе кои во сè бараат нешто негативно, сензација или се прават умни со своите предлози, а не со свој личен пример.

Се разбира дека во работата на здруженијата и Сојузот не е сè идеално, но сепак постоењето на СЗПМ и на здруженијата цели 80 години, е потврда дека оваа асоцијација ги штити интересите на пензионерите и како резултат на тоа во овој сојуз членуваат околу 300 000 пензионери.

Сметаме дека здруженијата на пензионерите и Сојузот се на висина на задачите и дека средствата што членовите ги издвојуваат се користат според „ОД НИВ ЗА НИВ“ и сега и во иднина и тоа исклучително за активностите што се исполнени или се покажале како актуелни во одреден момент.

ИНТЕРВЈУ СО СЕЛВЕР МЕМЕТИ - ПРЕТСЕДАТЕЛ НА ЗП ТЕТОВО

За мојата работа сведочи мислењето на поширокото членство

Селвер Мемети е роден во 1952 година, во село Џермо, Тетовско. Основното и средното образование ги завршил во Тетово, а дипломските студии за професор по физика во Скопје. Работел во образовната сфера во неколку основни и средни училишта во Тетово, а дел од работниот век го поминал како воспитувач во Казнено–поправниот дом во Тетово, каде што еден период беше и судија–поротник во Основниот суд. Се пензионирал во 1993 и оттогаш се ангажира во активностите на Здружението на пензионерите на Тетово. Од 2019 е избран за претседател на Здружението, на која функција е и денес. Интервјуто е за активностите на ЗП Тетово, на кои им претходи претседателот Мемети, кој ни одговори на поставените прашања.

● **Кој беше мотивот да се активирате во ЗП Тетово?**

– Желбата, волјата и определеноста да придонесам во пензионерското организирање на тетовските пензионери и пошироко, со цел да се подигне нивото за поактивен живот на третата доба, е причината што се нафатив да ја извршувам оваа функција. Верувам дека сум успеал да придонесам во значителен степен, за што секако сведочи и мислењето на поширокото членство.

● **Кажете ни каква е внатрешната организација на Здружението?**

– Здружението е организирано во 22 месни ограноци, од кои во 16 членуваат пензионери од Општина Тетово и во 6, пензионери од руралните општини. Здружението има органи и тела кои ги разгледуваат и усвојуваат годишните програми и финансиските планови и извештаи за работа. Собранието и Извршниот одбор се највисоките органи на Здружението, додека комисиите се помошни тела што третираат прашања од својот делокруг, како што се културните, спортските, здравствените, статутарните прашања и друго.

● **Кои се главните активности што се одвиваат во рамките на ЗП Тетово?**

– Активностите се многубројни, но би ги издвоил културните и спортските активности, екскурзиите во земјата и во соседните држави, еколошките активности, соработката со локалните и централните институции, соработката со истородните здруженија, со општинскиот Црвен крст, со Медицинскиот центар во Тетово и други.

● **Што би издвоиле од успесите кои Здружението ги има постигнало во изминатиот период?**

– Слободно тврдам дека нашето Здружение на пензионери постојано постигнува врвни резултати во своето дејствување. Нашите фолклорни групи, како во регионалните презентации така и на Републичките, достоинствено ги имаат претставено песните, игрите, обичаите и традицијата на овие краишта. Годинава, на пример, како резултат на извонредните културни презентации, нашите фолклорни групи ќе учествуваат на Меѓународниот фестивал на третата доба во Љубљана на 28 и 29 септември 2026 година.

● **Оваа година СЗПМ одбележа 80 години на пензионерското организирање во Македонија. Кажете ни нешто за тоа.**

– Да, годинава на 22 април во Скопје се одбележа 80–годишнината на воспоставување на пензионерското организирање во Македонија. На овој јубилеј, благодарници за организирање и развивање на пензионерските активности меѓу другите доби и претседателот на ЗП Велес Веле Алексоски, како претставник на сите здруженија, членки на Сојузот. Благодарница добив и јас како претседател на ЗП Тетово. Ова признание го посветувам на целото Здружение на пензионери на Тетово, кое одговорно и успешно ги остварува сите задолженија врз основа на плановите и годишните програми. Посакувам и верувам дека вака ќе се продолжи и во наредниот период.

● **За спроведување на планираните активности, Здружението секако треба да има соработка со други институции и здруженија. Каква е Вашата соработка на овој план?**

– Разбирливо, нашето Здружение со време има создадено одржлива рамка на соработка со локалните институции на Општина Тетово, со здруженија и други општински асоцијации, но и со институции на централно ниво. Нашата соработка со Општина Тетово е на високо рамниште. Исто така, соработуваме со Медицинскиот центар на Тетово, општинскиот Црвен крст, со СВР Тетово и многу општествени организации на локален план. Соработките во иднина ќе се подигнат на уште повисоко ниво.

● **Важна пензионерска активност е и организирањето екскурзии за третата доба. Што им овозможуваат на пензионерите овие масовни пензионерски активности?**

– Точно, ние како Здружение посебно внимание обрнуваме на организирање екскурзии со пензионери во земјава и надвор од неа. Во текот на годината ваквата можност ја користат 2 000 пензионери, членови на нашето Здружение. Екскурзиите се реализираат според годишната програма на соодветната комисија, а се посетуваат најкарактеристичните урбани центри во земјата и во соседните земји. Се посетуваат градови во Албанија, Србија, Косово, Босна и Херцеговина итн. Во текот на реализацијата, Здружението ангажира и лекар специјалист, кој се грижи за здравјето на пензионерите, учесници на екскурзијата.

Интервјуираше: Мурсел Мурсели

Целата јавност ги знае активностите на здруженијата, на кои активности се присутни голем број граѓани сегашни и идни пензионери, дури и нивните внуци. Веруваме дека овој текст ќе придонесе да се

види колкави се и каде се трошат средствата од членарината, што е и цел на текстов во весникот „Пензионер плус“.

Станка Трајкова
Претседател на СЗПМ

ЗП КОЧАНИ

Фолклорот ги зближува пензионерите на Балканот

Здружението на пензионери Кочани на 26 јуни 2026 година учествуваше на 17-тиот Меѓународен фолклорен фестивал на пензионерски групи и ансамбли, чиј домаќин и организатор е Здружението на пензионерите од Лесковац, Р Србија. На оваа престижна манифес-

каде се зборуваше за продлабочување на меѓусебната соработка.

На свеченото отворање на фестивалот, кој беше во знакот на одбележување на 80 години на ЗП Лесковац, на присутните им се обрати нивниот претседател, Александар Марјановиќ, кој на сите

нијата на пензионери на Србија, Драган Петковиќ, кој лесковачкиот фестивал го истакна како еден од двата најзначајни во државата, едниот е овој во Лесковац, а вториот во Нови Сад, кој рече:

– Тука сме заедно да бидеме добри домаќини на фолклорните групи од повеќе држави во опкружувањето, кои не врзуваат искрени и долгогодишни пријателства.

Потоа им беа врачени букети цвеќиња и признанија на истакнати активисти, кои придонеле за долгогодишната историја и традиција на фестивалот, кој од година на година зближува сè поголем број здруженија на пензионери од Балканот. Во музичкиот дел, прво беше организирано дефиле на фолклорните групи, кои предизвикаа големо внимание, кое заврши во паркот со големо заедничко оро. Во официјалниот дел, први настапија фолклористите од ЗП Куманово, кои се претставива со сплет на ора и кореографи.

Потоа гостите ги развеселија домаќините, со звучите на традиционалните српски кола. Фолклорната група при ЗП Кочани, настапи со сплет ора од осоговието, и предизвика силни аплаузи на отворена сцена. По настапите на другите здруженија, следувааше дружење на сите учесници, кои тука во добра атмосфера дополнително ги покажаа своите играчки и пејачки квалитети.

Лазо Димитров

тација учествуваа десетина здруженија од Србија и Бугарија, како и од Македонија која ја претставуваа вкупно четири фолклорни групи: од ЗП Кочани, ЗП Куманово, ЗП Кавадарци и ЗП Пробиштип. Колку е значаен овој фестивал, најдобро зборува присуството на претставници на Сојузот на пензионери на Србија, претставници на Општина Лесковац и други значајни личности од јавниот живот на Србија. Еднодневниот настан започна со прием на делегациите и ансамблите,

учесници им посака успешен настап и добра забава.

– Се радуваме што можеме да ве угостиме најдобро што знаеме и веруваме дека ќе поминете убави моменти во нашиот град. Нашата соработка трае со години и уверен сум дека ќе ја продолжиме и збогатуваме и во иднина. Сигурен сум дека ќе се претставите во најдобро светло и дека заедно ќе уживаме во настапите на групите.

На присутните им се обрати и секретарот на Сојузот на здруже-

ЗП СТРУГА

Настап на распеани струшки пензионери во Љубојно

Мешаната пејачка група „Езерски бран“ при ЗП Струга, одржа целовечерен концерт во преспанското село Љубојно, по повод одржувањето на првата „Преспанска софра“ под раководство на

вото издание на традиционалниот продажен фестивал „Преспанска софра“, која годинава имаше уште попразничен и емотивен карактер.

Ова издание на манифестацијата, во организација на месната заедни-

мени животот во ова село. Плошадот во центарот на селото беше исполнет со шарени штандови кои понудија автентични вкусови. Мирисот на традиционалните народни специјалитети и домашни јадења, ги мамеше сите присутни. Посетителите дегустираа специјалитети карактеристични за овој крај, а беа изложени преспански земјоделски производи, но и прекрасни рачни изработки кои сведочат за креативноста и вештите раце на локалното население. Присутните уживаа и во врвната културно-уметничка програма, со изведбата на староградски македонски песни кои ги разиграа и ги распеаја сите генерации.

„Преспанската софра“ уште еднаш докажа дека Љубојно е нов чувар на македонскиот идентитет, корени и традиција и на убавата песна која ги сплоти мештаните, иселениците и гостите во една незаборавна преспанска приказна. Организаторите изразија задоволство од успешноста на настанот, ветувајќи дека во иднина Љубојно ќе продолжи широм да ги отвора портите за сите вљубеници во македонското културно наследство.

С. Кукунешовски



Нада Циркоска. Љубојно беше виситинскиот центар на македонската традиција, автентични вкусови и на староградски песни. Се одржа но-

ца на с. Љубојно помина во знак на еден голем јубилеј, 50 години од изградбата на селскиот водовод, настан кој пред половина век го про-

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Меѓународна поетска манифестација „Лирски треперења“

Меѓународната поетска манифестација „Лирски треперења“ се одржува долги години. Реализатори на оваа манифестација се НУЦ за култура и литературниот

клуб „Калин“ при библиотеката „Кочо Рацин“ во центарот за култура. Покровител на настанот е Министерството за култура, а настанот е дел од програмата „Криво-паланечко културно лето 2026 година“ на Општина Крива Паланка. Бидејќи во ЛК „Калин“ членуваат пензионери и млади, таков беше и настапот на учесниците. Оваа година имаше учесници од литературни клубови од Скопје, Куманово, Кочани и домаќините од Крива Паланка, како и гости од два литературни клуба од Кустендил, Р Бугарија и од Врање, Р Србија. Пое-

тите читаа стихови секој на својот мајчин јазик, со што се потврди дека за поезијата нема граници. Во стиховите на поетите доминираше љубовта кон саканиот, љубовта кон блиските, љубовта кон татковината и кон своето родно место.

Поетите успеаја на многубројната публика да им ги разнежат срцата и разгалат душите, а таа ги наградуваше со бурни аплаузи и уживаше слушајќи ги со внимание. Манифестацијата беше збогатена и со музички точки кои ги изведоа младите франкофони под менторство на професорката Елена Николовска. Настанот се заокружи со заедничко дружење на сите учесници.

Б. Стојчевска



ЗП КАВАДАРЦИ

Пензионерите на кавадаречко културно лето

Пензионерите членови на пејачката и фолклорната група и клубот на поети и писатели „Тиквешки цветови“, активни се во реализација на програмата на кавадаречко културно лето. На 23 јули 2026 година пред многубројната публика на градскиот плоштад во Кавадарци, целовечерен заеднички концерт имаа пејачката група „Никола Бадев“ и фолклорната група „Лоза“ при ЗП Кавадарци. Тие пред своите сограѓани се претставија со песни и ора од тиквешкото поднебје.



Кавадаречкото културно лето, вечерта на 10 август, продолжи на градскиот плоштад со прекрасна вечер исполнета со поезија, убави стихови и љубов кон пишаниот збор. Љубителите на поезијата имаа можност да уживаат во творештвото и интерпретациите на учесниците во пријатна летна атмосфера.

Претседателката на поетскиот клуб, Марија Црвенковски, настапот на поетите го најави како поет-

ско музички перформанс насловен „Кога зборот цвета“. Навистина зборовите изговорени од поетите учесници, процветаа и допреа до секој посетител, бидејќи токму тие зборови ги пренесоа на едно волшебно место, таму каде што се појавуваат слики на пријателство, љубов, почит и голема дружба.

Она што посебно ги изненади посетителите на овој поетски настан, беше тоа што од издадените дела на учесниците, беше организирана изложба и секој посетител имаше можност да си одбере омилено че-

тиво. И овој пат не изостана хуманоста на членовите на ова поетско семејство, кои секогаш се активни кога се организираат вакви и слични акции.

Карактеристично за работата на поетскиот клуб „Тиквешки цветови“ е тоа што се негува едно големо пријателство и соработка помеѓу членовите кои се на различна возраст и до израз доаѓа таа меѓугенерациска поврзаност.

Л. Илиева

ЗВП

Во чест на градот Скопје

На 25 јули 2026 година, во Музејот на македонската револуционерна борба, Скопје – градот на солидарноста, се одржа третиот по ред Интернационално традиционален поетски фестивал „Скопски поетски вечери“ посветен на катастрофалниот земјотрес во 26 јули 1963 година. Фестивалот беше организиран од страна на здружението „Хуманитарно културен Феникс“ Скопје.

– Скопје е град на жар птицата – Феникс, која редовно се отелотворува на секои 500 години од сопствената пепел. Скопје постои 6000 години пред Христа, тоа е изворот на првиот религиозен изблик, кој

пската правда во името на скопјанецот Управда (познат како Јустинијан). Тој во рацете го држи комплетното граѓанско право, кое по необврзувачка конвенција е преименувано како Римско право. Во Скопје се чувствува моќта на верата, надежта и љубовта, затоа што упорно никнат во ’рбетот на Хомеровата река, Вардар. Скопје е многу повеќе, секогаш ги соединувало и ќе ги соединува на едно место сите различности во едно, – изјави претседателката на здружението Билјана Челик.

На фестивалот учествуваа 297 автори од 57 држави, а жири селектираше 148 кои влегоа во конку-



се гледа од оригиналниот глинен печат кој можете да го видите во Археолошкиот музеј на кој е врежано: сал со Бога сам. Тука е Црвениот Адам, најзначајниот археолошки наод за Европа за јубилејното 2000 години христијанство. Скопје е со неолитски остатоци од кои се гледа постоење на енергетски чакри во ’рбетот на човекот. Скопје, само тука е возможно да го почувствувате величието на евро-

ренција за награди. Како резултат на повеќегодишната соработка со ова здружение, фолклорната група на здружението на воени пензионери зеде учество со две музички точки.

Беа доделени и плакети „Феникс“ на Славјанка Димова, Блага Стојковска и Цветанка Кормушовска, членки на фолклорната група на ЗВП, за долгогодишно културно творештво. Славјанка Димова

МАКЕДОНСКИ БРОД, САМОКОВ

Бенче ги собра иселените пензионери и потомствата

Дворот на православниот храм „Св. Пантелејмон“, во месноста „Илино“, на патрониот празник на светецот, собра рекорден број посетители, пред сè иселени жители, а сега пензионери или нивни потомци од селото Бенче, над населбата Самоков, што спаѓа во Општината Македонски Брод. Сепак, меѓу густите костенови и дабови дрва, неколку векови макар симболично, опстојува црквата посветена на духовниот светец, еден од оние што на времето, пред повеќе од 10 векови, соработувал со познатиот просветител и верски великодостојник Климент Охридски. Свети Пантелејмон бил еден од верските македонски јунаци, беседник и секогаш на располагање на народните маси. Жители на Бенче

никот ја одржа својата беседа, на дојдените се радуваа и меѓу себе честитаа и празник и сè што е поврзано со нивното некогашно живеалиште.

На денот на празникот, бенчани ги отворија своите некогашни куќи, од кои ретко која е „на нозе“, ги удостојуваа дојденците, меѓу кои имаше и такви кои не потекнуваат од Бенче. Можеби најбројни беа во дворот на куќата на Борче Димитриоски, каде се собраа дваесетина луѓе, меѓу кои беа осум деца. Најмалиот меѓу нив беше Тео, кој овај наполнил две години, но знаеше да ни рече дека „моето име е Теодор“. Овде сретнавме и возила со регистарски таблички од Панчево, соседна Србија, кои исто така потекнуваат тие или нивните

Брест, а сопругата од Бенче. Токму во дворот на нивните домаќини на ражен се вртеа јагне, како одраз на честта за нивното доаѓање. Иселениците се присетуваа на времето кога Бенче имало стотина куќи, кога настава се изведувала во училиштето „Кирил и Методиј“ се до четвртото одделение, а потоа пешачеле по околу шест километри до соседниот Самоков, каде го продолжувале своето образование.

Од разговор со некои од дојденците, дознаваме дека овој верски објект е стар неколку векови. За време на Втората светска војна, црквичето го поседувале италијански војници, а малку подолу била границата што кон надолнината припаѓала на бугарските окупатори. На заминување некаде во 1943 година италијанските војници го запалиле црквичето, на кое останале само камените сидови. Токму таа беше основа за обнова на храмот, што самоиницијативно и со сопствени средства го обновиле жителите на Бенче.

На посетителите им беше приредена закуска, која ја организираа петмина Бенчани. Во поделените лепчиња, три од нив ставени минијатурни крстови, а среќниците што ги добиле, стануваат кумови (домаќини) за наредната година. Тоа значи дека Бенчани ја продолжуваат традицијата, посветувајќи ја селската слава на светецот Св. Пантелејмон, за кого се зборува дека имал моќ на лекување, а не истој станувала и друга помош на народот.

Г. Ефтоски

ЗП КАВАДАРЦИ

Промоција - 65 години Фудбалски клуб Габер

Неодамна во Домот на културата во Кавадарци се одржа промоција на книгата 65 години ФК Габер од Диме Ристов – Кана.

Диме Ристов – Кана е роден 1946 година во Неготино. Основно образование завршил во село Ваташа. Средно образование завршил во гимназијата во Неготино, а потоа завршил и трговско училиште. Повеќе од 50 години е активен во спортот, прво како фудбалер, потоа фудбалски судија и на крај како дел од управните тела на ФК



од од 65 години. Во книгата се спомнати вистински фудбалски и судиски приказни, доживевани од авторот.

На промоцијата на овие приказни говорат промоторите проф. Васка Петкова и Петар Гурев, директор на библиотеката Феткин.

Во оваа книга авторот го опишува периодот од формирањето и опстојувањето на ФК Габер од



село Ваташа и ФК Победа од Кавадарци. Член е во Здружението на пензионери од Кавадарци во Комисијата за спорт и рекреација. Член е и во Здружението на поети и писатели „Тиквешки цветови“ и редовно учествува на разни поетски манифестации, како во градот така и пошироко. Неговото книжевно дело го красат и двата објавени романи: „Со солзи по патот на судбината“ и „Мајко, камен да беше ке пукнаше“.

На промоцијата на третото дело 65 години ФК Габер, присуствуваа пензионери и љубители на пишаниот збор и на спортот, пред сè оние што растеле и пулсирале со клубот, во еден не така мал пери-

село Ваташа, од далечната 1961 година до денес. Тој се осврнува на својата фудбалска и судиска кариера, како и на работите во управните органи на ФК Габер и ФК Победа, како директор на двата клубови. Поголемо внимание посветува на фудбалерите кои дале посебен придонес, како и на тренерите кои најчесто доаѓале од поголемиот ФК Тиквеш. Во делото се спомнуваат ваташките легенди, виртуози со топката во екипата на ФК Габер. Останува фактот дека Габер е едно големо фудбалско стебло, со длабоки корења во село Ваташа. Стеблото Габер создадено во далечната 1961 година, сè уште живее и опстојува. **Лилјана Илиева**



оние десетина што уште опстојуваат на високите граници на планината „Добра Вода“, но и многуте раселени не само во многу градови на Македонија, туку и пошироко, горди се што на денот на светецот, му посветуваат неповратно време и го честуваат светецот. Овде во дворот и црквата, откако свеште-

предци токму од Бенче. Во разговор со Игор, ни рече дека во Панчево и Јабука, има повеќе семејства од Бенче, но и од други места на Македонија, кои во педесеттите години од минатиот век, масовно се преселувале од овие краишта. Таков е случајот со Благоја Мерџановски, кој потекнува од селото

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

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

SHP TETOVË - PËRFAQËSUES TË SEKTORIT TË PUNËVE TË BRENDSHME NË TETOVË
QËNDRUAN NË SELINË E SHOQATËS SË PENSIONISTËVE

Koordinim i aktiviteteve për parandalimin e rënies së zjarreve

Projektet e SPB-Tetovë gjatë kësaj periudhe të vitit, para pensionistëve tetovar i prezantuan inspektorët e pavarur për parandalimin e veprimeve kriminale dhe veprimeve devijante në fushën e komunikacionit, mbrojtjes së natyrës, Mernush Ferati dhe Srebre Vaneski.

Në vigjilie të muajit gusht të këtij viti, në selinë e Shoqatës së pensionistëve të Tetovës u realizua një takim i përbashkët informativ ndërmjet përfaqësuesve të SPB-Tetovë dhe strukturave udhëheqëse të SHP Tetovës.

Kryetari i Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, Selver Memeti, pasi i përshëndeti të pranishmit në këtë takim, foli për organizimin pensional të pensionistëve në Tetovë e rrethina dhe format e veprimit të moshave të treta, për parandalimin e çfarë do qoftë veprimi negativ në shoqëri.

Mernush Ferati, inspektor i pavarur për parandalimin e veprimeve kriminale në SPB-Tetovë i informoi pensionistët për bashkëpunimin me institucione të ndryshme lokale në Tetovë, përfshirë edhe SHP-Tetovë, përkritazi me veprimet devijante që manifestohen gjatë muajve të verës, siç janë shpërthimet e zjarreve, përdorimi i armëve të zjarit në dasma e ahengje familjare, vjedhjet para sporteleve, veçmas para bankave, ku shpesh viktimat janë pikërisht moshat e treta, etj.



Në kuadër të aktiviteteve parandaluese, takimi u realizua me qëllim të shkëmbimit të informacioneve, përvojave në drejtim të përparimit të parandalimit dhe zvogëlimit të rreziqeve nga rënia e zjarreve. Në këtë drejtim, u apelua që Shoqata e pensionistëve, përmes autoritetit të saj dhe anëtarësisë së gjerë dhe kontakteve me qytetarë, të kontribuojnë në parandalimin e dukurive negative, në rastin konkret parandalimin e përhapjes së zjarreve, sidomos në këtë periudhë të viti gjatë korre-shirjeve dhe punëve të tjera bujqësore.

Pyjet janë pasuria më e madhe për ne, andaj duhet të kujdesemi e t'i ruajmë ato nga zjarret, prerjet e paligjshme, nga hedhja e mbeturinave, sidomos kur dihet se Sharri është shpallur Park Nacional etj., vlerësoi Ferati. Po kështu njësoj duhet mbrojtur edhe sipërfaqet bujqësore të punueshme, prej nga sigurohet ushqimi i popullatës, shtoi Ferati. Përdorimi i armëve të zjarrit në aah-

engje dhe dasma familjare paraqet vepër penale e ndëshkueshme me ligj. Duhet të gjithë të heqin dorë nga përdorimi i armëve, sepse midis tyre, përdorimi i tyre mund të rezultojë me fatalitet për dikë, u shpreh para pensionistëve tetovar, inspektori i policisë së Tetovës, Mernush Ferati.

Gjatë këtij takimi, pensionistëve iu shpërndanë materiale me përmbajtje edukative, të cilat do t'u dorëzohen degëve vendore dhe organeve të tjera të organizimit pensional të Shoqatës së pensionistëve.

Konstatimi i përbashkët i këtij takimi ishte se Shoqata e pensionistëve të Tetovës do të jetë në bashkëpunim të ngushtë me strukturat e Sektorit për Punë të Brendshme në Tetovë, me qëllim të veprimeve të përbashkëta për parandalimin e dukurive negative, veçmas gjatë muajve të verës kur edhe mundësitë e manifestimit të dukurive të tilla janë më të mëdha.

M. Murseli

Testament dhe marrëveshje për kujdes tërëjetësor

Ekspertët këshillojnë si me të vërtetë të plotësohet "dëshira e fundit" e juaj.

Shqyrtimi i detajizuar i të gjitha opsioneve dhe ndihma juridike janë themelore që të sigurohet se dëshirat tuaja të fundit do të respektohen pa konteste të panevojshme.

Testament

Edhe pse të shkruarit e testamentit është akt legjitim i shprehjes të dëshirave të fundit të dikujt lidhur me dedikimin e mjeteve dhe pronës, shumica nuk e dinë se kjo bart me vete edhe riskun e vet. Ky dokument mund të jetë lëndë e kontesteve të stërzgjatura juridike nga ana e trashëgimtarëve të pakënaqur juridik (më së shumti shkaku i të ashtuquajturës pjesë të patjetërsueshme ose pikëpyetja nëse përpiluesi i testamentit ka qenë në gjendje të vetëdijshme).

Marrëveshje për kujdes tërëjetësor

Marrëveshja për kujdes tërëjetësor konsiderohet opcion më i sigurtë. Nëse doni ta mbron testamentin tuaj sa më shumë që të jetë e mundshme dhe të evitoni kontestet e mëtutjeshme familjare në aktgjykimet trashëguese, ekspertët juridikë e veçojnë marrëveshjen për kujdes tërëjetësor si zgjedhje shumë më të sigurtë krahasuar me testamentin klasik. Ndryshe nga testamenti, kjo marrëveshje thuafora plotësisht e eliminon mundësinë për anulimin e mëtutjeshëm në gjyq.

Pse marrëveshja për kujdes tërëjetësor është më e sigurtë?

- Mbarëvajtja e rreptë. Marrëveshja patjetër të verifikohet në notar, që e verifikon qëllimin dhe mirëkuptimin e të dyja palëve.

- Kontroll mjekësor. Gjatë nënshkrimit të kësaj marrëveshje, në praktikë, zakonisht është i inkuorporuar

edhe dokumentacioni mjekësor. Qëllimi i kësaj është të vërtetohet aftësitë gjyqësore të personit që e përshkruan pronën.

- Evitimi i manipulimeve. Dokumentacioni medicinal për aftësinë gjyqësore dhe notarizimi drastikisht e vështirësojnë pozitën e faretit të pakënaqur ta vënë në dyshim aftësinë e nënshkruesit të testamentit që "nuk paska qenë nën vetëdije të plotë" ose që paska qenë i manipuluar.

Këshillë nga ekspertët: Mos vendosni vetë. Shkaku i pengesave të shumta juridike që e shoqërojnë trashëgiminë, rekomandimi i ekspertëve është shumë i qartë. Kur planifikoni transmetim të pronës dhe zgjidhni çështje banimi të trashëgimtarëve, mos u bazoni vetëm në besime laike. Konsultohuni me avokatë dhe plotësisht merrni parasysh opcionet e mundshme, që të jeni plotësisht të sigurtë se testamenti juaj ose marrëveshja do të jenë në rregull derisa jeni gjallë dhe qetësisht do të jetoni deri në fund të jetës.

M. Damjanoska

Tre barna kundër koagulimit të gjakut të disponueshme me recetë - pa refundim në Fondin për sigurim shëndetësor të Maqedonisë

Lista pozitive është e begatuar me tre ilaçra të reja antikoagulantë Enoksaparin, Nadroparin dhe Rivaroksaban të cilët prej 1 korrikut janë të disponueshme në barnatoret në vendin tonë. Tek Enoksaparin janë përfshirë dy brende, tek Nadroparin

Kjo don të thotë kursim për qytetarët dhe qasje të lehtësuar.

Të dyja antikoagulantët janë në rangun prej 1.100 denarë deri 2.700 denarë, rang çmimor varësisht nga doza dhe sasia e terapisë. Tash do të jenë të disponueshëm me participim nga 160 deri 240 denarë, kurse njëri nga brendet do të jetë pa participim. Pra njëri brend do të jetë pa participim, brendi i dytë me participim, megjithatë të siguruarit shëndetësorë do të kenë mundësi të zgjedhin

ilaç pa participim.

Antikoagulantët i tretë Rivaroksaban, është për herë të parë në listën



përfshihet vetëm një brend dhe tek Rivaroksabani në periudhën fillestare do të jetë i kyçur vetëm një brend.

pozitive dhe deri tash ishte në rangun prej 2.000 denarë deri 2.200 denarë, kurse tash do të jetë në dispozicion me participim prej 160 denarë.

Në periudhën fillestare do të ketë kofinansim prej 105 denarë deri 505 denarë, varësisht nga dozimi dhe numri i tabletave. Në dozën më shpesh të përdorur, e kjo është 10 miligram nga 30 tableta, kursimi për qytetarët do të jetë 1.752 denarë. Nga 1 janari 2027 ky ilaç do të jetë në dispozicion vetëm me participim. Në parim ajo çka arrihet nuk është vetëm zvogëlim i çmimit për të siguruarit, por arrihet edhe zvogëlim i çmimit. Pra çmimi referencial i barnave do të jetë dukshëm i zvogëluar. Me kyçjen e ilaçrave të shtrenjta sipas definicionit të Fondit, pra

INTERVISTA

Selver Memeti - Kryetar i SHP Tetovë

Lindur në vitin 1952 në fshatin Xhe-irmë të Tetovës, shkollën fillore dhe të mesme i kreu në Tetovë, ndërsa studimet universitare në Shkup, duke u diplomuar si profesor i lëndës së fizikës. Punoi në fushën e arsimit në disa shkolla të ndryshme dhe të mesme në Tetovë, ndërsa një pjesë të shekullit të punës e kaloi si edukator në Shtëpinë edukuese-përmirësuese në Tetovë, ndërsa një periudhë ishte edhe gjykatës-porotë në Gjykatën Themelore të Tetovës. Pensionohet në vitin 1993 dhe që atëherë angazhohet në aktivitetet e Shoqatës së pensionistëve të Tetovës. Nga viti 2019 zgjidhet Kryetar i Shoqatës, të cilin funksion e ushtron edhe sot e kësaj dite.

Intervista u zhvillua në kulmin e aktiviteteve të SHP Tetovë, të cilave si gjithnjë u prinë pikërisht kryetari Memeti.

Cili ishte motivi që ju shtyri të aktivizoheni në SHP Tetovë?

- Dëshira, vullneti dhe përcaktimi për të kontribuar në organizimin pensional të pensionistëve tetovar, me qëllim të ngritjes së nivelit për një jetë më aktive të moshave të treta. Besoj se në këtë rafsh kam arritur të kontribuojë në masë të duhur, të cilën e dëshmon edhe anëtarësia më e gjerë.

Cilat janë aktivitetet kryesore që zhvillohen në kuadër të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës?

- Aktivitetet janë të shumta, por do të veçoja zhvillimin e aktiviteteve kulturore, sportive, ekskursione në vend dhe në shtetet fqinje, aktivitete ekologjike, bashkëpunimi me institucionet lokale e qendrore, bashkëpunimi me Shoqatat simotra, bashkëpunimi me Kryqin e Kuq komunal, me qendrën spitalore të Tetovës, etj.

Po cili është organizimi i brendshëm i Shoqatës?

- Shoqata është e organizuar në 22 degë vendore, duke përfshirë anëtarësinë në komunën e Tetovës dhe gjashtë komuna rurale. Ajo i ka trupat dhe organet vendimmarrëse, të cilat i shqyrtojnë dhe miratojnë Programet vjetore të punës, të cilat me përkushtim zhvillohen brenda vitit. Kuvendi dhe Këshilli ekzekutiv janë organet më të larta drejtuese të Shoqatës, ndërsa Komisionet janë trupa ndihmës që trajtojnë çështje nga fusha e tyre, siç janë aktivitetet kulturore, sportive, shëndetësore, statutare, etj.

Çfarë do të veçonit nga sukseset që ka arritur Shoqata gjatë periudhës së kaluar?

- Lirisht mund të pohoj se Shoqata jonë e pensionistëve, gjithnjë në të kaluarën ka arritur rezultate kulminante të ndryshme të veprimit. Grupet tona folklorike, si në prezantimet rajonale ashtu edhe në ato Republikane, me dinjitet kanë prezantuar këngën, vallen, doket dhe traditën e këtyre trevave. Këtë vit bie fjala, si rezultat i prezantimeve të shkëlqyeshme kulturore, grupet tona folklorike do të marrin pjesë në Festivalin ndërkombëtar të moshave të treta në Lubjanë, me 28 dhe 29 Shtator të këtij viti.

Këtë vit LSHPM e shënoi 80-vjetorin e themelimit të organizimit

barna që kushtojnë prej 2.000 denarë deri 3.000 denarë, tash do të mundet të blihen me çmime shumë më të ulta, ndërsa në të ardhmen do të inkuadrohen edhe barna tjera të shtrenjta.

Barnatoreve u është dhënë kohë



pensional në Maqedoni. Cili ishte kontributi juaj në këtë manifestim?

Është e vërtetë se me 22 Prill të këtij viti në Shkup u shënuar 80-vjetori i themelimit të organizimit pensional në Maqedoni. Në këtë jubile, laureatë të çmimit të parë mbi organizimin dhe zhvillimin e aktiviteteve të pensionistëve ishte Kryetari i SHP-të Velesit dhe Kryetari i SHP të Tetovës, Selver Memeti. Pra isha unë, ndonëse këtë mirënjohje ia dedikoj gjithë Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, e cila me përkushtim i përbush të gjitha obligimet mbi bazën e planeve dhe programeve vjetore. Besoj se në këtë drejtim do të vazhdohet edhe në të ardhmen.

Gjithsesi për t'i realizuar dtë gjitha aktivitetet e planifikuara, Shoqata duhet të ketë bashkëpunim me institucione e shoqata të tjera. Si qëndron puna me Shoqatën tuaj?

Gjithsesi, Shoqata jonë ka kohë që ka krijuar një kornizë të qëndrueshme bashkëpunimi me institucionet lokale të komunës së Tetovës, me shoqata e asociacione të tjera komunale, por edhe me institucione të nivelit qendror. Bashkëpunimi ynë me komunën e Tetovës është i nivelit të lartë. Po kështu bashkëpunojmë me Qendrën spitalore të Tetovës, me Kryqin e Kuq komunal, me SPB Tetovë dhe me shumë organizata shoqërore të nivelit lokal. Gjithashtu kemi bashkëpunim me institucione shkollore, veçmas me Universitetin shtetëror të Tetovës. Bashkëpunimet në të ardhmen do të ngrihen në nivele edhe më të larta.

Një aktivitet i rëndësishëm pensional është edhe organizimi i ekskursioneve me njerëz të moshave të treta. Çfarë mundësish u krijohen pensionistëve për pjesëmarrje në këtë aktivitet masiv pensional?

Po, është e vërtetë, ne si Shoqatë një kujdes të veçantë i kushtojmë organizimit të ekskursioneve me pensionistë në vend dhe jashtë shtetit. Brenda vitit këtë mundësi e shfrytëzojnë rreth 2.000 pensionistë anëtar të Shoqatës sonë. Ekskursionet realizohen sipas Programit vjetor të Komisionit përkatës, ndërsa vizitohen qendrat urbane më karakteristike brenda shtetit si dhe ekskursione që realizohen tek shtetet fqinje. Vizitohen qytete në Shqipëri, Serbi, Kosovë, Bosnjë e Hercegovinë, etj. Gjatë realizimit të ekskursioneve Shoqata angazhon edhe mjek specialist i cili kujdeset për shëndetin e pensionistëve pjesëmarrës të ekskursionit.

Intervistoi: Mursel Murseli

për adaptim. Të gjitha barnatoret dhe të gjithë mjekët amë janë të informuar dhe duhet të veprojnë konform rregullave. Secila barnatore duhet t'i ketë barnat që janë në listën pozitive dhe që jepen me recetë.

Nga interneti

Седум предности на потењето

Потењето често предизвикува не-пријатност и никој не сака да се видат дамките на облеката што ги остава потта, но докажани се голем број здравствени придобивки од потењето.

1. Поттикнува детоксикација на организмот – Потењето е одличен начин на чистење на телото, кое, така се чисти од холестерол, соли, алкохол и токсини како што се кадмиум, жива, олово и бисфенол А. Овие отрови со текот на времето се акумулираат во организмот и го зголемуваат ризикот од сериозни заболувања, како што се рак и Алцхајмеровата болест.

2. Придонесува за здравје на крвните садови – Секоја зголемена телесна активност која вклучува потење ја поттикнува работата на срцето и метаболизмот. Со самото тоа ја подобрува циркулацијата и ги чува крвните садови. Притоа, не е важно дали станува збор за јога, трчање, возење велосипед, планинарење или друга телесна активност.

3. Ја чисти и негува кожата – Ако на кожата имате гребнатинка или убој од комарец, потта на нив ќе дејствува како антибиотик и ќе ги уништи бактериите. Потењето спречува затворање на порите на кожата и на тој начин дејствува превентивно против акни. Но, сепак треба да се има на ум дека придобивките на кожата се однесуваат на умерено потење. Имено, познато е дека прекумерното потење, создава услови за инфекции на кожата – егзема и осип се почести кај луѓе кои претерано се потат.

4. Го намалува ризикот од камен

во бубрезите – Со потењето се исфрлаат солите од организмот, а калциумот останува зачуван во коските. Благодарейќи на тоа солта и калциумот не се таложаат во бубрезите или во мочниот меур, па не се создаваат услови за формирање на камења во бубрезите. Лицата кои зголемено се потат, а покрај тоа пијат и повеќе течности, на тој начин го чистат мочниот меур и бубрезите.

5. Придонесува за добро расположение – Резултатот од потењето може да биде и насмевка на лицето, бидејќи тоа го поттикнува лачењето на ендорфин, што е причина за чувство на среќа и задоволство. Ендорфинот згора на тоа делува и како аналгетик – ја ублажува болката.

6. Го намалува ризикот од настинки и други болести – Потта содржи антимикробни пептиди кои успешно се борат против вируси, бактерии и габи. Тие се позитивно наелектризирани и ги привлекуваат негативно наелектризираните бактерии, кои потоа ги уништуваат. Воедно, потта содржи дермисидин, што е многу ефикасна алатка во борбата против туберкулоза и други патогени. Лесно солена пот е вистински природен антибиотик.

7. Го намалува крвниот притисок – Познато е дека зголеменото внесување на натриум или сол придонесува за покачен крвен притисок. Со лачењето на потта се излачува и натриумот од организмот, па за оние кои страдаат од висок крвен притисок, препорачливо е да изберат токму активности кои го стимулираат поте-

њето. Нарушувања на потењето и како да ги надминеме

Постојат две нарушувања на потењето:

- хиперхидроза или прекумерно потење
- хипохидроза или недоволно потење

Хиперхидроза – Причина за прекумерно потење може да биде прекумерна анксиозност, болест на тироидната жлезда, земање на лекови и слично. Луѓето кои имаат хиперхидроза се склони кон габични заболувања. Интензивното потење доведува до поголема загуба на течности, а со тоа и на важни електролити. Се препорачува да се пијат најмалку 8 чаши вода дневно. Електролитите како магнезиум, калиум, калциум и фосфор, кои се исклучително важни за функционирање на нервите и мускулите, може да се надоместат со пиење, на пример, кокосова вода или обична вода помешана со хималајска сол. Намирици кои помагаат да се надоместат електролитите се келска, зелка, портокали, банани, лубеница и бадеми.

Хипохидроза – Недоволно потење може да биде опасна по живот, па така ако недоволно се потите, треба што побрзо нешто да преземете за вашето здравје. Почнете интензивно да вежбате, како дополнително би го стимулирале лачењето на пот. Што побрзо почнете да се потите, тоа ќе ви помогне вашето тело подобро да почне да се лади, па така ќе бидете во можност да вежбате подолго и поинтензивно.

М. Д.

Каков леб треба да јадеме?!

Истражувањата покажуваат дека јадеме двојно помалку леб во споредба со количината од пред 20 години. Нутриционистите објаснуваат како оваа храна влијае на дебелењето:



помалку калории во белиот леб отколку во интегралниот, додека пак интегралниот леб е подобар од белиот, бидејќи има повеќе влакна, минерали и витамини, па затоа подобро е да се јаде интегрален леб иако тој содржи поголемо количество калории. Лебот не треба да се јаде со ориз и компири, што го подразбира нашата култура.

Нутриционистите истакнуваат и дека лебот не треба да се исклучува од исхраната, освен ако не сте нетолерантни на gluten. Лебот не треба да се исфрла од исхраната, особено не

треба да се исфрла од исхраната интегралниот леб кој има витамини од групата Б и други корисни состојки. Тој може да се зема дури и како оброк сам по себе.

Кога станува збор за црниот леб, нутриционистите истакнуваат дека црниот леб од цело зрно би бил најздравата опција, но ако сакате да го избегнете glutenот, мора да ги исклучите од исхраната јачменот, пченицата и 'ржта, додека сите други житарки се добредојдени во исхраната.

Нутриционистите вака ги рангираат видовите леб од најлош до најдобар. Според нив, пченичниот бел леб би бил најлош, додека 'ржот и јачменот треба што почесто да се внесуваат во исхраната.

Б. А.

Лекови со кои треба да бидете внимателни на топло време

Лековите за состојби како што се висок крвен притисок, болести на бубрезите и нарушувања на менталното здравје може да имаат специфични несакани ефекти кога е многу топло. Тие можат да го отежнат хидрирањето и да го отежнат разладувањето на телото. Поради тоа, високите температури може да бидат потенцијално опасни, па дури и фатални за некои лица. Еве некои од нив:

Диуретици

Диуретиците најчесто се препишуваат за лекување на срцева слабост, висок крвен притисок или бубрежна болест. Со оглед на тоа што ја зголемуваат зачестеноста на мокрењето, за време на топло-то време можат да ве изложат на ризик од дехидратација или дисбаланс на електролити што му отежнува на телото да ја регулира температурата.

На оние кои користат диуретици им се препорачува да пијат доволно вода и да внимаваат на знаците на дехидратација како што се главоболка, вртоглавица, темна урина и чувство на жед, кое е доста намалено кај повозрасната популација.

Лекови за крвен притисок

Инхибиторите на ангиотензин-конвертирачкиот ензим, кои вообичаено се препишуваат на пациенти со висок крвен притисок, може да бидат опасни на топлина,

бидејќи луѓето кои ги земаат може да бидат повеќе склони кон несвестица или паѓање. Овие лекови, исто така, го маскираат чувството на жед, што го прави потешко да се препознае дали се јавува дехидратација.

Бета-блокатори

Бета-блокаторите се друг вид на лекови кои можат да го намалат крвниот притисок, но можат да ги користат и пациентите со анксиозност. Тие претставуваат ризик при топло време бидејќи ги зголемуваат шансите да се онесвестите и да добиете некоја скршеница. Исто така, овие лекови, ја намалуваат способноста на телото да се поти, што може да доведе до прегревање поради недоволното ладење.

Антидепресиви

Одредени антидепресиви можат да го зголемат потењето и да ја потиснат жедта, правејќи ги корисниците на овие лекови посклони кон компликации поврзани со дехидратација.

Оние кои земаат лекови за тироидна жлезда при која има слабо лачење, исто така, може да бидат изложени на ризик од дехидратација, бидејќи овие лекови може да ја подигнат телесната температура и да го отежнат ефикасното регулирање на температурата на телото.

Лекови за АДХД

Стимулансите, како што се ам-



фетамините и лековите што се користат за лекување на растројство на хиперактивност со дефицит на внимание (АДХД), исто така може да го зголемат ризикот од болести поврзани со топлина.

Практични совети за безбедност во лето

Доколку користите некоја од наведените терапии, придржувајте се до следниве препораки:

Не ја прекинувајте терапијата на своја рака. Секоја промена или прилагодување на дозата мора да биде одобрена од лекар.

1. Следете ги знаците за дехидратација како што се силна главоболка, вртоглавица, темна боја на урината и малаксаност.

2. Внесувајте доволно течности, пред сè обична вода или неза-сладени чаеви, дури и кога не чувствувате директна жед.

Внимавајте на чувањето на лековите. Повеќето таблети и сирупи треба да се чуваат на суво место на температура под 25°C. Никогаш не ги оставајте лековите во автомобил изложен на сонце или на директна светлина, бидејќи топлината ја уништува нивната медицинска вредност.

Ј. Милковски

Перница полна со лето - за подобар и помирен сон

Замислете да легнете навечер и наместо мирис на омекувач и синтетика, под главата да почувствувате мирис на лаванда, маточина, камилица или сушена роза. Некогаш тоа било сосема природно. Во домо-вите се чувале сушени тревы и цве-тови, а нивниот мирис бил дел од секојдневието. Денес оваа стара идеја повторно може да ни биде интересна – особено ако сакаме да внесеме малку природа во вечерниот одмор.

Не станува збор за „перница што лекува“, туку за ароматична билна перница која може да создаде при-јатна атмосфера за опуштање и спиење.

Најпрактично е да не се полни целата перница со билки. Направете мала памучна торбичка или перничка, приближно 20 Ч 20 сантиметри, наполнета ја со добро исушени рас-тителни материјали. Ставете ја покрај или над обичната перница, а не директно под главата.

Што може да ставиме во неа?

Лаванда – најпознатиот избор за вечерен мир. Нејзиниот мирис се поврзува со опуштање и создавање пријатна атмосфера пред спиење. Ставете мала количина во перничката бидејќи мирисот е силен.

Маточина – има свеж, лимон-ов мирис и традиционално се користи како билка за смирување. Одлична е за вечерна ароматична мешавина.

Камилица – нежна и пријатна, со мирис што многумина го поврзуваат со чај, дом и смирување. Може да се комбинира со лаванда или маточина.

Мелиса и нане – даваат свежина и лесен билен мирис. За вечерна перничка користете ги умерено, особено ако не ви одговараат силни ароми.

Ливчиња од роза – можеби најпо-етичниот додаток. Изберете силно мирисливи, нетретирани рози и добро исушете ги ливчињата. Розата не мора да биде „лек“ за да биде пре-расен дел од вечерниот ритуал.

Хмељ – традиционално се корис-

тел во ароматични пернички за ве-черен одмор. Има специфичен, поте-жок мирис, па најдобро е да се кори-сти во мала количина.

Како да ја направиме?

Најдобра е мала памучна или ле-нена навлака. Билките мора да би-дат **целосно суви**, без влага, за да не се појават мувла и микроорганизми. Не ја преполнувајте перничката – треба да останат мека и воздушес-та. Една едноставна мешавина може да биде: **2 дела лаванда + 2 дела маточина + 1 дел камилица + малку ливчиња од роза**. Ако мирисот е премногу силен, намалете ја количи-ната или тргнете ја перничката по-далеку од главата.

Важно за безбедноста

Билната перничка не е замена за терапија и не треба да се користи за лекување на висок притисок, астма, грип, срцеви заболувања или други болести. Не користете билки на кои сте алергични, а кај астма или чувс-твителност на мириси бидете особено внимателни. За деца и лица со из-разени алергии подобро е прво да се консултира лекар. И уште нешто ва-жно: **не користете билки собрани покрај патишта или места каде што можеле да бидат третирани со пестициди**. Ако ги берете сами, бидете сигурни дека правилно го препозна-вате растението. Можеби најубавото во оваа стара идеја не е само мири-сот. Тоа е малиот вечерен ритуал: да ја ставиме билната перничка покрај себе, да го изгасиме телевизорот, да го отвориме прозорецот и неколку минути да дишаме мирно. Понекогаш на телото му треба помалку „нешто ново“, а повеќе **мир, редовен сон и малку природа**.

А можеби затоа една мала перни-чка наполнета со летни тревы може да ни биде убав потсетник дека при-родата не мора секогаш да ја бараме далеку. Понекогаш може да ја ста-виме – буквално – покрај главата.

Маја Белева

Зошто деменцијата е потешко да се препознае кај жените

Ново истражување од експерти од Невролошкиот институт во Мо-нреал при Универзитетот Мекгил откри дека жените со деменција мо-жат да ја задржат навидум нормал-ната вербална меморија околу 2,7 години подолго од мажите, иако имаат исти промени во мозокот по-врзани со Алцхајмеровата болест. Ова е важно бидејќи многу од тес-товите што лекарите ги користат за рано откривање на деменција се по-типираат на вербалната меморија. Затоа, тие може да ги пропуштат пр-вите знаци на когнитивен пад кај жените. Само години подоцна, кога когнитивните способности на жените нагло се влошуваат – дури 25 до 50 проценти повеќе од мажите – овие тестови почнуваат да го покажуваат проблемот појасно.

Сепак, жените често покажуваат други симптоми многу порано, вели д-р Антонела Сантучоне Чада, невро-научник и извршен директор на Фондацијата за женски мозок. Пре-познавањето на раните знаци и бр-зата дијагноза можат да помогнат во забавување на понатамошниот ко-гнитивен пад. Симптомите на демен-ција може да изгледаат различно кај жените бидејќи деменцијата не се манифестира на ист начин кај ма-жите и жените, и токму овие разлики можат да придонесат за доцнење во дијагнозата. Раните симптоми кај жените не се невидливи, туку често се посуптилни и потешки за откри-вање со стандардни тестови за ме-морија. Истражувањето на Фонда-цијата за женски мозок покажало дека дигиталните индикатори, како што се следење на треморот, меморијата, одењето и движењето, можат да би-дат поточни од традиционалните те-стови, особено кај жените. Пробле-мите со спиењето се исто така честы,

а комбинацијата на овие симптоми може да доведе до тоа жените да бидат лошо третирани за депресија или анксиозност, па дури и да им се препишат антипсихотични лекови. Анкета на британската влада пока-жала дека многу жени сметаат дека здравствените работници не ги сфа-каат нивните жалби доволно серио-зно, а некои наведуваат дека нивни-те симптоми се припишуваат на тоа што се „само во нивната глава“. Жи-вотните околности исто така играат улога при препознавањето на демен-цијата кај жените. Бидејќи жените живеат подолго во просек од мажи-те, тие имаат поголема веројатност да нема кој да ги однесе на лекар и да им помогне да добијат дијагноза. Сè поголем број истражувања се обидуваат да го подобрат начинот на кој Алцхајмеровата болест и другите форми на деменција да се откриваат и третираат кај жените. Знаци на кои треба да се внимава: Првата личност што ги забележува раните знаци на деменција е често некој близок до засегнатото лице. Семејството и пријателите може да забележат суп-тилни промени долго пред да станат очигледни за време на лекарски пре-глед. Симптомите на кои треба да се внимава вклучуваат:

- благи тешкотии при наоѓање зборови;
- чести паѓања;
- симптоми на депресија;
- анксиозност;
- нарушувања на спиењето.

Ниеден од овие симптоми сам по себе не значи дека лицето има демен-ција, бидејќи многу од нив можат да имаат други причини. Меѓутоа, ако забележите трајни промени кај себе или кај некој близок до вас, важно е да не ги игнорирате.

М. Д.

Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија со Халкбанк има долгогодишна плодна соработка. Како резултат на таа соработка, започна дистрибуцијата на спортски реквизити до здруженијата на пензионери. Сојузот и здруженијата на пензионери изразуваат благодарност кон Халкбанк. Ова е првпат Сојузот да успее да обезбеди донација на спортски реквизити за здруженијата на пензионери. Реквизитите се поделени по здруженијата. Вакви донации за спорт и друго за опремување на Клубовите ќе има и во наредниот период.

Како резултат на добрата соработка на СЗПМ со Халкбанк, започна дистрибуцијата на спортски реквизити до здруженијата



Во ЕУ пензијата се користи над 18, а во Македонија просечно 11 години

Податоците на Организацијата за економска соработка и развој (ОЕЦД) покажуваат дека разликата меѓу мажите и жените е значајна. Во земјите од ОЕЦД, жените по напуштањето на пазарот на трудот во просек можат да очекуваат уште 22,8 години живот, додека мажите околу 18,6 години. Тоа значи дека жените просечно поминуваат околу 4,1 година повеќе во периодот по работниот век. Во Европската Унија во 2024 година, очекуваното траење на животот на 65 години било 20,2 години, односно 21,8 години за жените и 18,4 години за мажите. Највисоко било во Франција и Шпанија – по 21,9 години.

Кај жените највисока вредност имала Шпанија со 23,7 години, додека кај мажите Шведска со 20,2 години. Тоа значи дека во голем дел од Европа во пензија не се поминува само десетина години, туку често две децении или повеќе. Ако се гледа очекуваното траење на животот по навршени 65 години, Јапонија е на самиот врв меѓу земјите од ОЕЦД за жените. Во 2024 година, 65-годишна Јапонецка можела да очекува уште 24,9 години живот, односно во просек до речиси 90 години.

Кај мажите, највисоки вредности, 20 или повеќе години имаат Австралија, Франција, Јапонија и Швајцарија. Важно е да се нагласи дека ова не значи дека секој Јапонец или Јапонецка прима пензија точно 24,9 години. Станува збор за очекувано преостанато траење на животот на 65 години.

Демографската слика дополнително го објаснува проблемот. На 1 јануари 2025 година, дури 22 отсто од населението на ЕУ било на возраст од 65 години или повеќе, односно околу 99 милиони луѓе. Средната возраст на населението достигнала 44,9 години. Истовремено, во 2023 година повеќе од една четвртина од населението на ЕУ – 27,5 проценти – било корисник на некаков вид пензија. Старењето на населението значи дека бројот на пензионери расте во однос на бројот на луѓе што работат и плаќаат придонеси. Токму затоа европските држави по-

степенно ја преиспитуваат старосната граница за пензионирање и воведуваат мерки за подолг работен век.

Во Македонија, во 2026 година бројот на корисници на пензија се движи околу 349 илјади лица. Најголем дел од нив се старосни пензионери – луѓе што го исполниле условот за старосна пензија и го завршиле работниот век. Според податоците, околу 251.600 лица се корисници на старосна пензија. Семејна пензија користат околу 74.079 лица, додека бројот на корисници на инвалидска пензија е околу 23.711. Останатиот дел го сочинуваат корисници на воени и земјоделски пензии. Според најновите податоци за 2026 година, просечно исплатената пензија изнесува 28.120 денари месечно. Најголем дел од пензионерите се корисници на старосна пензија, но значаен број граѓани примаат и семејна или инвалидска пензија. Највисока е просечната воена пензија – 36.672 денари, додека просечната старосна пензија изнесува 29.692 денари.

Кај останатите категории, просечните износи се пониски. Инвалидската пензија во просек изнесува 25.655 денари, а семејната 23.475 денари. На дното се пензиите за земјоделците. Просечната земјоделска пензија е 17.870 денари месечно. Тоа значи дека разликата меѓу просечната воена и земјоделска пензија е 18.802 денари месечно. Така, бројката од околу 11 години просечно користење на пензијата во Македонија добива дополнително значење. Додека македонскиот пензионер, според податоците на Фондот, во просек ја користи пензијата околу една деценија, во европските и најразвиените земји пензионерскиот период често трае речиси двапати подолго. Прашањето за секој пензиски систем веќе не е само колку години ќе се работи, туку и колку години ќе треба да се обезбедува пензија по завршувањето на работниот век. За Македонија, токму тука се отвора и прашањето дали 11-годишниот просек во иднина ќе остане ист или, со продолжувањето на животниот век, и кај нас пензионерските години постепено ќе се зголеμουваат. **К.С.А.**

Велот, срмената роза и крајот на летото

Има нешто во крајот на летото што ги прави срцата на повозрасните луѓе понежни.

Можеби затоа што летото, како и животот, не си одат одеднаш. Уште има сонце, уште мирисаат градините, уште цветаат розите, но некаде длабоко чувствуваме дека нешто одминува... Деновите стануваат пократки, утрата потивки, а вечерите ја носат онаа чудна мешавина од благодарност и тага.

Пред некој ден видов вел на една невеста: белината на велот, лицето скриено зад него, движењето на младата жена кон некој нов живот, а мене ми се стори дека зад тој вел не стои само невестата. Зад него стојат и сите жени што некогаш носеле вел: мајки, баби, девојки од некои одамна поминати лета. Жени чии раце денес

можеби се збрчкани, но во нивната младост некогаш имало исто такво треперење на срцето.

Велот е чудна работа. Тој истовремено нешто крие и нешто открива.

Ја крие младата невеста од погледите, но ја открива нејзината надеж. Ја крие нејзината младост, а го најавува нејзиниот нов живот. И можеби затоа, кога постара жена ќе види невеста под вел, не гледа само девојка. Таа за миг се гледа и себеси – онаква како што некогаш била.

А потоа, како во некоја стара кутија што ја отвораме по многу години, се појавува и срмената роза.

Срмата има посебна убавина. Не блеска како златото. Таа свети тивко, однатре, како нешто што долго ја чувала светлината. Розата – таа от-

секогаш била цвет на љубовта, младоста, убавината, но и на минливоста.

Можеби затоа розите толку многу им значеле на многу поети. Тие не ги гледале само како убави цветови. Во нив препознавале нешто тајно, нешто што постои за миг, а сепак останува подолго од човекот што ги гледа. И зарем не е така и со нашиот живот? Некои работи траат кратко, но ги носиме со себе цели децении: споменот за една свадбена песна, мирисот на мајчината кујна, розата пред старата кука, фустанот што сме го носеле само еднаш, велот под кој сме стоеле млади и возбудени, не знаејќи уште колку радости, разделби, раѓања, загуби и повторни почетоци ќе ни донесе животот.

Денес, кога сме постари, можеби

Книгата која донесе нови сознанија во Јапонија

Книга на јапонскиот психолог Хи-декија Вада, неодамна објавена во Јапонија, предизвикала големо интересирање и возбуда кај луѓето во земјата на изгрејсонцето. Од објавувањето се продадени повеќе од 500 000 примероци, а стручњациите предвидуваат дека оваа книга ќе стане апсолутен бестселер и ќе достигне милион примероци во следните месеци. Д-р Вада кој има 61 година, е водечки стручњак за здравје на постарите луѓе. Своето богато искуство го сумирал во 44 правила кои ги откриваат тајните на мирниот и исполнет живот после шеесеттите години. Овие правила изгледаат едноставно, ама содржат длабока мудрост.

● Добро цвакајте ја храната – умот работи синхронизирано со устата.

● Губењето на памтењето не доаѓа од староста туку од неактивноста.

● Не претерувајте со лековите. Не се обидувајте непотребно да го намалувате крвниот притисок или нивото на шеќерот.

● Осаменоста може да биде мир, но не изолација. Не е срамота ако некојпат сте мрзливи.

● Во староста не ви е потребна возачка дозвола. Работете го она што го сакате, а откажете се од она што не го сакате. Исто така, немојте да се затворате во домот.

● Јадете го она што ве прави среќни. Благоото покачување на телесната тежина не е штетно.

● Не поминувајте време со луѓето кои не ги сакате.

● Не гледајте премногу телевизија и не борете се стално со болестите, ту-

ку научете да живеете со нив.

● Оптимизмот е најдобар лек.

● Овошјето, сончевата светлина и свежиот воздух се извори на среќата. Зборувајте го она што ви е на ум.

● Ако е потребно, сменете го мислењето – тоа не е проблем.

● Престанувањето со учењето е вистински почеток на староста.

● Доволно е само да се биде благодарен – насмевката носи среќа.

● Староста не е товар, туку дар.

Д-р Вада не потсетува дека периодот после шеесеттата година не е крај на животот, туку почеток на едноставноста и мирот. Тоа е време кога почнуваме јасно да го гледаме светот и стануваме искрени спрема себе.

На крајот кусо резиме: Живејте едноставно, движете се по малку секој ден и што повеќе смејте се. Прегрнувајте го своето тело и своите години со љубов и ќе видите дека среќата е поблиску отколку што сте мислеле. И уште неколку совети на јапонскиот психолог д-р Хи-декија Вада:

● Восхитувајте им се на старите, тие го виделе светот и го искусиле животот.

● Восхитувајте им се на оние кои во зорите поминуваат покрај вас: на рибарите, берачите на печурки, патниците...

● Восхитувајте им се на оние кои и натаму се грижат за себе.

● Восхитувајте им се на оние кои никојпат не ја губат својата радост, кои себеси се гледаат во своите деца и внуци и кои се полни со желби дури и после најтешките животни лекции.

Подготвила: Ц. Илиева

подобро разбираме дека убавината никогаш не била само во младоста.

Убавината е во лицето на жена што поминала многу години, во рацете што работеле, во очите што изгубиле некого, но сè уште знаат да се насмевнат, во човекот кој, и покрај годините, сè уште застанува пред розата.

Затоа можеби крајот на летото не треба да го доживуваме само како збогување, туку нека биде како тивко отворање на старата кутија со спомени.

Затоа да го погледнеме велот и да се сетиме на младоста, да ја допреме срмената роза и да се сетиме дека

највредните нешта, кои не мора да бидат големи. Да ја помириеме последната летна роза и да бидеме благодарни што сме ја дочекале, зошто годините можат да ни ја земат младоста, но не мораат да ни ја земат способноста да се восхитуваме. А можеби токму тоа е мудроста на староста: да знаеш дека цветот ќе свене, летото ќе помине, велот ќе се тргне од лицето, но сепак треба да го сакаш цветот, да го чекаш летото и да се радуваш на невестата...

Некои убавини траат кратко, но, во човечкото срце можат да останат цел живот!

Маја Белева

ЗП ПРИЛЕП

Годините ништо не му можат

За пофалба е активноста што овие денови самоиницијативно ја изведе 74-годишниот пензионер Кирил Велкоски од Прилеп. Додека бил на одмор во одморалиштето Градиште, решил по вторпат да го обиколи со маратонско трчање Езерото. Речено, сторено. Трнал сам, со малку вода за пиење во 4 часот наутро од Градиште до Охрид, Струга и се разбира преку Кафасан, во Албанија, па до Поградец и Свети Наум и повторно дури вечерта истиот ден во 22 часот пристигнал во Градиште.

– Ова ми е вторпат да трчам околу Охридското Езеро. Јас сум маратонец, сум трчал на многу маратонски трки, интересни ми се и планинските, а и градските маратони. Пред 35 години трчав од Прохор Пчињски до Јајце за 29 Ноември. Во Скопје низ улиците трчав 3–4 пати, сега сум поканет на планинска трка Чупино кај Виница. Таму каде што ќе ме поканат, а ме канат на доста маратони, јас одам и некако ми е чест да трчам со младите. Тоа е доживување што не се случува секој ден. Сам и овојпат ја истрчав оваа маратонска патека, сега по обратен пат. Лани трчав од страната на Свети Наум. Долга е патеката стотина километри, но не ми е страв, па има луѓе по патот. Можеби треба да се најде организатор за овој интересен маратонски натпревар и додека да се излежуваат младите, а и оние постарите што се меракливи како мене можат да поминат, скоро дваесетина часа со одене и се разбира со трчање. Јас сум немоќен сам да организирам ваков маратон, – вели овој заљубен во планинските и градски патеки за трчање, Велкоски.

Сепак е за пофалба и воодушевување на 74 години, во лето на повисоки температури, а секако да се признае и храброст да се одлучи човек, сам да помине, каде со трчање, каде со одене, околу 100 километри. **К. Р.**

ЗП ГОРЧЕ ПЕТРОВ

Секогаш совесен и одговорен

Еден од поголемите ограноци при Здружението на пензионери Горче Петров е огранокот Горче Петров. На територијата на овој огранок живеат околу 1 900 пензионери. Бранко веќе два мандата е на чело на огранокот извршувајќи ја функцијата претседател. Хациев е роден 1948 година во струмичкото село Куклиш, кое е познато по одгледување на раноградинарски земјоделски производи. По завршувањето на основното и средното образование во Струмица доаѓа во Скопје, а по завршувањето на курсот за полициски службеници се вработува во Министерството за внатрешни работи, поточно во полициската станица Горче Петров, како и на граничниот премин Блаце. Во 2002 година тој заминува во пензија, а од 2010 година станува активен член во Здружението на пензионери. Во 2019 година од страна на одборот на огранокот, Бранко бил избран за претседател, а оваа функција совесно и одговорно ја извршува и денес.

По преземањето на оваа одговорна функција, тој целосно се посветува во реализирање на сите активности согласно со годишните програми за работа. Во огранокот, редовно еднаш месечно се одржуваат договорни состаноци со членовите на одборот, како и со останатите членови на другите органи и тела избрани од огранокот.

Бранко редовно и навремено, совесно и одговорно ги извршува сите работи и работни задачи дадени од страна на раководните структури во ЗП Горче Петров. Да истакне дека Бранко Хациев е активен член и на пејачката група, којшто со својот репертоар настапувала во емисиите на ТВ Сител и ТВ Алфа. Учествовал и постигнул врвни резултати и на регионалните спортски натпревари. Во разговор со него, тој вели дека има свое хоби и во неговото слободно време изработува сувенири и разни мозаици. Со ситни каменчиња украсува стаклени шишиња и чаши, украсни моливи, муштики за цигари, пагурчиња за ракаја и ред други сувенири. Ова хоби го наследил од неговиот татко, а истото го пренесува и на внуците Тијана и Теона кои имаат желба да ја продолжат оваа фамилијарна традиција. Негови сувенири има во неколку европски држави како и во прекуокеанските земји. **Љубинко Ристов**

ЗП ЛАБУНИШТА

Природата за сè има лек

Поранешниот градежен работник Велија Велиоски, сега билкар – пензионер од Лабуништа, долги години се занимава со собирање лековити билки и благодарение на неговите билки многумина се излекувале од потешки болести. Неговите блиски му дале поттик за да собира лековити билки, кои благодарение на чаевите што претходно сами ги правеле, се излекувале од повеќе болести.



– Дружењето со лековитите билки почна по информацијата што ми ја даде дипломираниот фармацевт Петар Мојсовски, кој имаше своја аптека во Лабуништа. Ова корисно сознание се всади во мене и ме поттикна самиот да почнам да собирам лековити билки и да следам стручна

литература од истиов фармацевт кој има издадено многу прирачници за лековитите растенија од оваа планина, од каде што црлев и уште црпам информации кои билки за кои болести најмногу помагаат. – Но, не застанува тука, туку и понатаму истражува и создава нови и нови мешавини, кои очекува да им помогнат на многу луѓе а посебно на пензионерите кои му се обраќаат за совети и за помош. – Како што минуваат годините така добивам се повеќе сознанија за билкарството и за која болест какви чаеви се потребни. Постојано сум низ планините во западна Македонија, а најмногу на планината Јабланица, која избилува со многу лековити билки – додава Велија Велиоски.

Тој, секој петок е присутен на пазарот во своето село Лабуништа, а во недела во соседното село Подгорци кога е пазарен ден, каде што редовно ги нуди своите чаеви, но им дели и совети на граѓаните кои имаат здравствени проблеми.

– На сите луѓе би им препорачал дека за секоја болест постои лековита билка и дека здравјето е во природата. **С. Кукунешоски**

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Разговор со Сашко Додевски, директор на НУЦ

Повод за овој разговор со директорот Сашко Додевски е неговото искажување за повозрасната популација, нагласувајќи:

– Културата е како мост за соработка меѓу генерациите. Во изминатите години НУЦ за култура Крива Паланка и Ранковце изградил исклучително плодна и соработка која претставува пример, како може културата да ги поврзе генерациите и да го збогати општествениот живот во нашата заедница. Пензионерите се важен дел од општествениот живот во нашиот град. Нивното искуство, животната мудрост и љубов кон традицијата се вредност која мора да се почитува и негува. Во продо-



лжение тој нагласи: – Во изминатиот период реализираме повеќе културни средби, концерти, изложби, промоции на книги и поетски настани со членовите на литературниот клуб „Калин“, во кој членуваат и пензионери.

Овие настани не се само културни активности, туку се моменти на заедништво, почит и меѓусебна поддршка. Пензионерите со своето присуство и активност покажуваат дека културата не познава возраст и дека љубовта кон уметноста и традицијата трае цел живот. Особено е важно што преку оваа соработка се создава простор за пре-

несување на културата и обичаите на помладите како и пренесување на традицијата кои се составен дел на идентитетот.

Верувам оваа соработка ќе продолжи и во иднина со уште поголем интензитет, а Центарот за култура ќе продолжи да биде отворен партнер на пензионерите. Заеднички ќе работиме на нови проекти од областа на културата кои ќе придонесат за активен и достоинствен живот на повозрасната популација. Наша цел е да создадеме општина во која културата е достапна за сите генерации и секоја генерација си има свое место на културната сцена, – истакна Додевски.

За крај Додевски искажа пофални зборови и за весникот „Пензионер плус“ кој редовно го чита иако е млада личност.

Б. Стојчевска

ЗП КАРПОШ

Животниот пат на 93-годишната пензионерка Марија Стефкова

– Се викам Марија Стефкова, родена сум во Горно Соње на 8.7.1933 година.

Потекнувам од пописко семејство, кое живееше во Скопје. Пред Втората светска војна, во текот на 1941 година, го започнав моето основно образование во старата женска Гимназија, каде што учев на српски и бугарски јазик. По завршувањето на војната, на 14-годишна возраст го продолжив моето образование во Средното медицинско училиште и по завршувањето се здобив со звање санитарен техничар и медицински лаборант. Како младинка бев активен учесник на изградбата на хидроцентралите Маврово во Маврови Анови, имам повеќе спортски активности за што сум одликувана со повеќе награди. Мојот работен век го започнав во болницата во Скопје – во микробиолошката лабораторија како лаборант, а потоа работев во повеќе болници: Општата градска болница, болницата за нервни заболувања Бардовци, во болницата за белодробни заболувања Јасеново, а во 1970 година се вработив во Воената болница, каде што го поминав најголемиот дел од мојот работен век. Работата ми беше тешка и одговорна, но ја работев со голема љубов и почит, за што сведочат многуте награди и пофалници кои ми беа доделени како добар работник. Исто така, бев активна и во



Циндикатот на работниците од областа на здравството, и секогаш се борев за правата на работниците.

Се пензионирам во 2001 година. Од 2008 година се зачленив во Здружението на пензионери Карпош – Скопје, каде што сум активна и денес, но се разбира помалку, заради проблемите кои ги носат годините. Како активен член земам учеството во сите активности организирани од страна на здружението, во граници на моите можности. Особено голем придонес имав во мојата волонтерска работа во соработката со општинскиот и градскиот Црвениот крст во Даре Џамбаз. Секогаш, во врска со моите активности, бев поддржувана и почитувана како од колегите на работа така и од колегите пензионери во здружението.

Посебно сум им благодарна што никогаш не сум заборамена на прославите и свеченостите организирани од страна на здружението. Особено задоволство и изненадување ми причини организирањето на мојот 93-ти роденден во клубот „Владо Тасевски“, што ми го приредија моите драги колеги-пензионери.

Дружбата сè уште трае бидејќи имам чести посети и во мојот дом, што ме чини среќна, почитувана од сите и незаборавена. **Виолета Несторовска**

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Учество по повод Илинден во Глогањ, Јабука и Качарево

ЗП Крива Паланка и Ранковце успешно ја негува соработката со здруженијата на пензионери од Војводина Р Србија. На покана од ЗП Глогањ, националниот празник



Илинден и осумдесет години од доселувањето на Македонците во Војводина, заеднички ги прославија во Глогањ, Јабука и Качарево. Делегацијата на здружението ја предводеше претседателот на Здружението Трајче Давидовски. Пензионерите не го криеја задоволството што поново имаат можност да се видат со своите сонародници. Според зборовите на Трајче Давидовски, заинтересираноста за доаѓање овде била голема.

Вечерта претседателот на ЗП од Глогањ Среќан Крстич, заедно со претседателот на месната заедни-

ца на Глогањ Славко Јовановски, имаа организирано концерт по повод празникот Илинден и одбележувањето на осумдесет години од доселувањето на Македонците во Војводина. Фолклорната група од ЗП Крива Паланка имаше свој настап и се претстави со песни и ора од кривопаланечкото поднебје. За време на концертот двајцата претседатели и претседателот на месната заедница на Глогањ разменија меѓусебни поклони и беше понудено да се потпише меморандум за соработка помеѓу двете здруженија.

Во Јабука имаше организирано прослава од Македонската заедница во Србија и Националниот совет на Македонците, како и од месната заедница на Јабука. Претседателката на македонската заедница и на националниот совет на Македонците во Србија Зорица Митровиќ, заедно со делегациите положија свежо цвеќе на спомен-бистата на Гоце Делчев. Пред присутните делегации свое обраќање имаше претставникот од Македонската амбасада во Србија Мартин Јовановски. Прославата заврши со



организирање целовечерен концерт, каде што имаше настап пензионерската фолклорна група при ЗП Крива Паланка. Настап имаа и други фолклорни групи од Србија како и од Битола. Ова дводневно патување беше потпомогнато од градоначалникот Сашко Митовски на Општина Крива Паланка.

Пензионерите и во Крива Паланка го чествуваа Илинден. Така во организација на локалната самоуправа на Општина Крива Паланка со учество на делегации положија свежо цвеќе на бистата на борците од НОБ. Делегациите ги предводеа градоначалникот на Општина Крива Паланка Сашко Митовски. Меѓу многубројните делегации беше и заедничка делегација на пензионери и Сојузот на борци од Општина Крива Паланка. **Б. Стојчевска**