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

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

25 септември 2026 година
број 215

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

80 години

пензионерско организирање

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Отворен центар за дневен престој на стари лица

➡ стр. 2

Многумина живеат сами и им е потребна помош. Како да го остварат тоа право?

➡ стр. 7

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Средба за уживање во Ореовица

➡ стр. 16

ЗП МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА

„Бабина Баница 2026“ - традиција, заедништво и вкусот на трпезата

➡ стр. 6

ОДБЕЛЕЖАН 20-ти СЕПТЕМВРИ ДЕНОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА ВО СЗПМ

Под покровителство на Нејзината Екселенција, Претседателка на Р Македонија, проф. д-р Гордана Сиљановска-Давкова

Во организација на СЗПМ на 2 септември 2026 година во Охрид се одржаа 30-тите Републички пензионерски спортски натпревари

СОЈУЗОТ ПОБЕДИ ВО ТРИ ДИСЦИПЛИНИ: ВО СПОРТОТ, ДРУЖЕЊЕТО И ЗАЕДНИШТВОТО

Севкупен победник за 2026 година Здружение на пензионери Гази Баба - Скопје ➡ стр. 4

Да го зачуваме и афирмираме македонското културно наследство

➡ стр. 11

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИЗВЕСТУВАЊЕ ЗА ПРЕТСТОЈНИТЕ ИЗБОРИ ВО ЗДРУЖЕНИЈАТА И СОЈУЗОТ стр. 2
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 6

СЗПМ И НЛБ БАНКА ПОТПИШАА МЕМОРАНДУМ ЗА СОРАБОТКА И ПОДДРШКА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ стр. 7
30-ТИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ОХРИД - „БИЛЈАНИНИ ИЗВОРИ“ 2026 ГОДИНА стр. 8 и 9
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13
МОЗАИК стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

22 октомври 2026 - Прилог за пензионери во „Коха“

30 октомври 2026 „Пензионер плус“

ПЕНЗИОНЕР плус

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Отворен центар за дневен престој на стари лица

На 20.8.2026 година, со пригодна свеченост во Гевгелија беше отворен центар за дневен престој на стари лица со активно стареење. На отворањето беа присутни министерот за социјална политика, демографија и млади Ѓоко Велковски, градоначалникот на Општина Гевгелија Андон Сарамандов, генералниот секретар на Црвениот крст на Република Северна Македонија Саит Саити и секретарот на општинската организација на Црвен крст на Гевгелија Лазар Мешков.

Центарот е воспоставен во Општина Гевгелија преку Проектот за подобрување на социјалните услуги на Министерството за социјална политика, демографија и млади. Апликант е Општина Гевгелија, додека давател на услугата е Црвениот крст на Република Северна Македонија – Општинска организација Гевгелија.

Со воспоставувањето на Центарот ќе се обезбедува достапна, квалитетна и континуирана социјална услуга во заедницата, наменета за лица над 65 години, особено за оние кои живеат сами или со брачен партнер, кои се изложени на ризик од осаменост и социјална изолација или имаат потреба од дневна поддршка, дружење и активен начин на живот.

Центарот има капацитет за 50 корисници, а ќе работи пет дена во неделата. Активностите ќе се организираат согласно со индивидуалните потреби, можности и интереси на корисниците.

Во рамки на Центарот ќе се реализираат социјални, културни, едукативни, креативни, рекреативни и здравствено–превентивни активности, со цел подобрување на квалитетот на животот, одржување на функционалноста, поттикнување на активното стареење и поголема вклученост на повозрасните лица во локалната заедница.

„Нашата цел е социјалните услуги да бидат што поблиску до граѓаните и да создадеме услови секој човек, без оглед на возраста, да има можност за достоинствен, активен и квалитетен живот. Центрите од ваков тип се важни затоа што не нудат само дневен престој, туку создаваат простор за дружење, активности, поддршка и повторно поврзување со заедницата“, истакна министерот Велковски.

Центарот располага со целосно опремен и функционален простор, со простории за дружење, одмор и групни активности, целосно опремена кујна, како и услови за безбедно движење на корисниците.

Отворањето на Центарот е потврда дека со соработка меѓу институциите, локалната самоуправа и организациите кои работат директно со граѓаните, можеме да создадеме услуги кои имаат вистинско и директно влијание врз квалитетот на животот на луѓето.

Со други зборови, Центарот ќе биде пријатно и релаксирачко катче и идеално место за достоинствена мирна згриженост и активно стареење на пензионерите на Општина Гевгелија и пошироко.

Би било убаво вакви центри да има што повеќе и во други градови, бидејќи им се неопходни на возрасните кои ги има сè повеќе, кај нас.

Јанка Узунова

ЗП ПЕХЧЕВО

Пикник на Равна Река

Деновиве во организација на ЗП Пехчево, на локалитетот Бараките во Пехчево, се одржа пикник на Равна Река. Претседателката на ЗП Пехчево Павлина Цековска, на почетокот го поздрави присуството на градоначалникот на Општина Пехчево Александар Китански и претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов.

– Почитувани пензионери и гости од Штип, Македонска Каменица, Делчево, Берово, Ново Село, Радовиш и Пехчево, од срце ви благодарам што ја прифативте нашата покана и присуствувате на нашиот и ваш пикник. Денес престојувате во најисточниот дел на Македонија, покрај неколкуте водопади и покрај жуборот на Равна Река. Локалитетот на кој денес престојуваме е уреден со проект на Општина Пехчево со и средства од Источен плански регион. Нека ни е честит 8 Септември денот на независноста.

Присутните ги поздрави и градоначалникот на Општина Пехчево Александар Китански кој рече дека има чест да им се обрати на присутните, им заблагодари за присуството и им посака пријатни моменти.

Претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов нагласи дека денешниот пикник се одвива во исто време со прославата на 80 години пензионерско организирање. „Собрани од повеќе здруженија, ве поздравувам сите а дружењето носи позитивна енергија“, – тој го прогласи пикникот за отворен. Преубавиот ден продолжи со дружење, музика, а пензионерите се фатија и на оро и запеаја песна.

Со реализацијата на повеќегодишната идеја за организирање пикник на Равна Река, ЗП Пехчево докажа дека со добра и навремена организација, со вклучување во организацијата поголем број волонтери, можат да организираат вакви настани со учество на голем број пензионери и гости.

А. Кацарски

ЗП КИЧЕВО

Чествување по повод ослободувањето на градот

На 11 септември 2026 година, се навршија 83 години од првото ослободување на Кичево. На тој ден, во 1943 година, единиците на Првиот кичевско–мавровски партизански одред влегле во Кичево и го ослободиле градот. На 12 септември 1943 година, во Кичево влегол и Првиот македонски баталјон „Мирче Ацев“.

Чествувањето започна пред музејот, каде што беше подигнато борбеното знаме на Кичевско–мавровскиот партизански одред. Многубројни делегации се упатија на платото пред Спомен–костурницата во кичевското Кале, каде што се чуваат моштите на 555 паднати борци од сите краеви на Македонија. Чествувањето за слободно Кичево го означи плотун од огнено оружје. Градоначалникот на Општина Кичево, д–р Александар Јованоски, ги поздрави присутни граѓани и делегации, им го честиташе 11 Септември, денот кога, пред 83 години Кичево стана слободен град во НОВ. Меѓу другото додаде дека спомен–костурницата, вечно ќе говори за слободарскиот дух на овој град.

Потоа, општинската делегација, предводена од градоначалникот, положи свежо цвеќе и се поклони пред одарот на многубројните паднати борци. Свежо цвеќе положија и претставници на Сојузот на борците од НОВ, делегација на Армијата на Република Македонија, делегација на резервните воени старешини, претставници на политичките партии, делегација на ЗП Кичево, ученици од Центарот за средно образование „Мирко Милески“, како и многубројни граѓани.

Историски час одржа професорот од средношколскиот центар Борче Велјаноски, кој говореше за многубројните историски настани во Кичево и Кичевско. Меѓу другото, тој ја нагласи одлуката за Главниот штаб на НОВ и ПОМ, на чело со генерал Михајло Апостолски, со која било отворено и започнало со работа првото училиште на македонски јазик во село Подвис.

Д. Р.

ИЗВЕСТУВАЊЕ ЗА ПРЕТСТОЈНИТЕ ИЗБОРИ ВО ЗДРУЖЕНИЈАТА И СОЈУЗОТ

Со цел да се спроведуваат правилни и законити избори во Здруженијата на пензионери и Сојузот, како граѓански организации, Собранието на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија донесе Препораки со нагласка изборите да се одвиваат без политички притисок (на локално и државно ниво) врз претседателите и делегатите, а во таа насока е и дописот доставен до овие субјекти, кој се дава во интегрален текст.

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

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

Здружение на пензионери
____

Делегат на Собрание на СЗПМ
____

Почитувани,

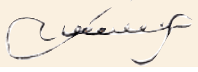
Ве известуваме дека на претседателите на Здруженијата на пензионери се вршат притисоци за давање потписи за одржување вонредна седница на Собранието на СЗПМ, иако тоа е спротивно на Статутот на Сојузот, бидејќи за одржување на вонредна седница потребна е одлука за согласност на Собранието на здружението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



ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Потпишан меморандум за соработка

На 28 август 2026 година, во пензионерскиот клуб, претседателот на здружението Трајче Давидовски и претседателот на ЗП од Глогањ, Војводина, Р Србија, Срећан Крстиќ потпишаа меморандум за соработка. На чинот на потпишување присуствуваше и Јовица Ангеловски, претседателот на ЗП на Јабука, Војводина, Р Србија и пензионери од ЗП Крива Паланка и Ранковце.

Најпрво, претседателот Давидовски се обрати на присутните, нагласувајќи дека овој меморандум има цел да се продолжи соработката и воедно да се продлабочи на сите можни полиња. „Соработката траеше подолго време, но беше прекината за време на короната, но успеавме повторно да ја возобновиме“, истакна Давидовски.

Пред присутните кратко се обрати и претседателот на ЗП Глогањ Срећан Крстиќ, кој ги поздрави присутните и воедно им посака добро здравје на сите пензионери.

По обраќањата следуваше свечениот чин, потпишување на меморандумот од двајцата претседатели.

По повод празникот Успение на Пресвета Богородица, во Крива Паланка се организираа повеќе културни настани, од кои беше дел и ЗП Крива Паланка и Ранковце. Се одржа Дваесет и првиот меѓународен фолклорен фестивал, на кој учество зедоа деветнаесет фолклорни здруженија и групи од десет земји. Фестивалот е во организација на Општина Крива Паланка и НУЦ за култура Крива Паланка. Три дена градот беше обоен од колоритни носии од Турција, Хрватска, Србија, Црна Гора, Холандија, Романија, Полска, Чешка и од Македонија. Меѓу нив настап имаше и фолклорната група на ЗП Крива Паланка и Ранковце. Фолклорната група ја отвори третата фестивалска вечер и се претстави со песни и ора од Кривопаланечкото поднебје. Од претседателот на советот на Општина Крива Паланка Миле Трајковски, добија плакета со логото на Дваесет и првиот меѓународен фолклорен фестивал „Св. Јоаким Осоговски“ 2026 година.

Б. Стојчевска

Достоинствено одбележан Денот на пензионерите 20 септември

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија го одбележа на пригоден и достоинствен начин Денот на пензионерите на Македонија – 20 септември. Одбележувањето на овој значаен ден за пен-

зионерите се одржа во просториите на Сојузот, на 21 септември 2026 година, на свечена седница. За значењето на овој ден зборуваше Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова, која рече:

– Оваа година 20 септември се совпадна со многу важни датуми. Имено, оваа година се одбележаа 80 години од постоењето на пензионерското организирање. По тој повод беше реализиран достоинствен јубилеј, кој

се случи на 21 април оваа година. Исто така, овој наш настан се совпаѓа со 35 години од независноста на нашата држава, како и 30 години од реализирање и практикување на регионалните и Републичките спортски натпревари на корисниците на пензија. Заради тоа, со право може да се каже дека овој настан и оваа 2026 година е јубилејна година. Денес со нас е претседателот на Собранието на Сојузот, Добре Иванов, потпретседателот на ИО на СЗПМ, Музафер Муртезани и исто така имам чест да го поздравам и регионалниот директор на НЛБ Банка, Томислав Петрушев. НЛБ Банка е наш соработник и наш партнер и неодамна склучивме и меморандум за соработка, што говори дека она што сме го практикувале како соработка го потврдивме и со една правна рамка на нашата соработка.

На овој значаен ден ве поздравувам сите вас претседатели и претставници од здруженија, бидејќи овој ден заслужува оваа сала да биде исполнета кога станува збор за 20 септември денот на пензионерите.

На свечена седница за првпат бил промовиран Сојузот на пензионерите на Македонија и одлучено е да се одбележува во 1986 година, кога биле одбележани 40 години од донесување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија. На промовирањето на СЗПМ биле донесени заклучоци, препораки и програма во којашто било посебно акцентирано и заслужува да се каже дека Сојузот на пензионерите на Македонија уште од тогаш се залага да биде што поблиску до своето членство и да подготвува програми со активности коишто ќе бидат во интерес на корисниците на пензија. Активности коишто ќе можат да се реализираат, да се мобилизираат членовите, коишто треба да претставуваат некоја реална рамка, бидејќи само така може да очекувате тие да се остварат.

На седницата прозвучиле зборовите дека раководните, избраните лица посебно треба да се ангажираат околу подобрување на животниот амбиент на корисниците на пензија, дури и за преземање на некои одговорности, за во тој правец да се движи пензионерското организирање. Иако била свечена седницата, се проговорило што дотогаш се постигнало и што се планирало. Еден од заклучоците е 20 септември да се одбележува како ден на пензионерите во Македонија и досега, на таа дата, на еден или друг начин, во Сојузот се дава значење со обраќање, за историскиот развој и актуелните состојби на пензионерското организирање.

Познато е дека секоја година Републичките спортски натпревари се организираат во септември. Било донесена одлука Републичките спортски натпревари да се организираат пред или по 20 септември. Оваа година имавме импозантни спортски натпревари, во текот на септември. Големината на настанот беше закитен и со присуството на Претседателката на државата Гордана Силјановска–Давкова, а првото место го доби ЗП Гази Баба.

Исто така, на седница се зборувало и за работното време, при што се истакнало дека со зголемувањето на бројот на корисници на пензија, здруженијата треба да имаат задолжително работно време, особено се зборувало за присуството на раководните лица во Сојузот и во здруженијата, а значајно било и однесувањето на членовите на органите. Имено било договорено да работат во интерес на пензионерите, да го чуваат угледот на здруженијата, да не делуваат деструктивно, туку позитивно на одржувањето и развојот на пензионерското организирање. Сега се поставува прашањето, дали ние практикуваме нешто од сето тоа? Пензионерите се сигурни и тие заедно со властите се избориле во Законот за пензиското и инвалидското осигурување да постои норма, каде што е утврдено дека, доколку има недостиг на средства за исплата на пензии за истите се обезбедува од буџетот на Републиката. Тогаш, активистите го одржувале солидарниот фонд, кој институционално го поддржувал Фондот за пензиско и инвалидското осигурување како и сега, сфаќајќи ја таа работа како хумана, за во 2008 година да си најде место во Законот за пензиското и инвалидското осигурување. Придобивка е што успеале на Уставен суд да докажат дека средствата од солидарниот фонд што ги издвојуваат пензионерите, се лични средства и со нив може да управуваат само пензионерите.

Почитувани, исто така здруженијата се изборија 8% да се вратат на пензионерите, за колку што беа пензиите скратени. Ние треба да бидеме генерација којашто ќе го одржува пензионерското организирање и понатаму, ако можело тоа да опстојува 80 години, да продолжиме тоа да го одржуваме и во наредниот период каде што пензионерот е „свој на своe“. Во денешно време, сето она што го прави Сојузот заедно со здруженијата е преточено секогаш во „Пензионер плус“, објавено е и на ВЕБ–страницата на Сојузот. Во однос на актуелните состојби, на едно повисоко скалило е веќе и меѓународната активност на Сојузот, иако нашата држава не е членка на ЕУ, прозвучија зборовите на македонски, заедно со 10 држави. Сојузот, е сепак репрезентативен субјект во однос на четирите сојузи, бидејќи добива податоци од ПИОМ да ја препратува членарината. Овој Сојуз е оној којшто членува и во УО на ПИОМ и во здравството.

Меѓународната соработка на културен план со години ја одржуваме. Да се учествува на Меѓународниот фес-

тивал „Трета доба“ во Љубљана како и претходните здруженија и овие достојно ќе го претстават Сојузот. Оваа година ќе нè претставуваат ЗП Тетово и ЗП Солидарност–Аеродром – Скопје.

Информирањето е многу важна околност за Сојузот и здруженијата. Бидејќи е препознатлив по весникот „Пензионер плус“ каде што го има целокупното работење на Сојузот и здруженијата. Тоа е многу важна интерактивна поврзаност меѓу Сојузот и здруженијата. Што се однесува до емисијата „Трета доба“, не само МТВ туку и водителката Јасмина Накова е личност којашто со својата активност, углед и авторитет се бори за да се одржи емисија за пензионерите. Апелирам до претседателите на ЗП и други слободно да изнесуваат свое мислење и проекти кои ќе најдат место во „Пензионер плус“.

Во продолжение на седницата прочитаа по една своја литературна творба: Марија Моневска од ЗП Лозово, Васил Тоциновски и Јован Мазгански од ЗП Солидарност–Аеродром – Скопје.

Презентација имаа и претставници од НЛБ Банка, при што Катерина Петковска истакна дена НЛБ Банка вло-

жува многу во финансиска едукација на клиентите и во примена на современите дигитални алатки, како мобилното банкарство НЛБ и КЛИК. За своите клиенти НЛБ Банка има воведено сребрен пакет продукти, кој на пензионерите им овозможува користење на банкарски продукти со најповолни услови.

В. Пачемски

Сенки

Кога на сончев зрак
пречка наидува
сенка израснува
а во неа се запуствува.
Сенка – студенило
без среќа
без берикет
без фотосинтеза продуктивна
и работа продуктивна.
Лагата гнасна – пакосна
во релации сенка остава
пријателства секнува
осаменост стекнува.
Неморалот беден – бездушен
општеството го засенува
плодотворноста ја намалува
народ деморализира.
Направата практикувана
праведните ги навредува
државата ја ослабува
криминалот го поттикнува.

Љубовта невозвратена
– изневерена
во душата вечна сенка остава
до гроб прогонува
еланот потонува
самодовербата ја намалува.

Јован Мазгански

Човекот со полни очи

Палавиот Развигорец тивко си
поигрува со неговите бели коси,
а тој новиот весник под мишка
го носи на ветрометот му пркоси.
Блага насмевка лице му жари,
утринава детски плач
на новороденит внук
зад себе го остави.
Очите му се полни со живот
кормилото на животот сè уште в раце му е,
кормилар е тој на бродот свој.
Милина, благодат го исполни сводот,
тој го забрза одот
кон вториот дом „клуб на пензионери“,
кон негово семејство второ.
Со доктор Јован секој ден на мегдан се
на шаховска табла сили си мерат,
повеќе поени да соберат.
Со поштарот Владо,
мегданот го делат на пикадо,
а пак во хор е до сосетка Рада.
Заедничко имаат едно,
но многу вредно,
пензионери се,
ете тоа е.
Времеплловот на човекот со полни очи
стрелките не ги враќа назад,
кон иднината ги посочи.

Марија Моневска

Ќе се вратам

Долгите ноќи ги преседуваш, сон не натежнува и
мугрите копнежливо ги пречекуваш, та затоа пак глас
ти пуштив стани од топлото легло и пристави кафе
спреми ми кафе без шеќер мила моја во ниедна доба
невиден и неслушнат од никого ќе ти дојдам за средба
за мило видување, за малку поприкажување, на седенка
да ги претураме времињата, да се присетиме на лудувањата
кога бевме млади и убави завиорени од соништа и копнежи
кон бескрајот на животот и светот, до сопственото јас,
ете затоа пак ќе ти дојдам оти ме боли самотијата.

Ти велеше оти сонишатата и не се кажуваат
затоа те молам никому не кажувај ништо и за мене
за мојот неизлечив копнеж пак да те видам, да се видиме
и без збор да изустиме, да си поприкажеме како татко
што велеше надолго и нашироко, да не се заборави минатото
оти без него не нема, не постоиме и развеана пепел сме
ти насмеана а јас сè така молчалив, неприкажлив роден
ќе си седиме еден карши друг милувајќи се со поглед.

Ајде стани, пристави кафе во мојата риечка шолја
пак ќе сме заедно и само свои во заеднички премолк
ноќта е топла, како измислена за седенка и прикажување
не се плаши од темнината што стои наспрема денот
телото некаде ми побегна, ама мојот дух за секогаш е со тебе.

Васил Тоциновски

30 ГОДИНИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ОРГАНИЗАЦИЈА НА СЗПМ ПОД ПОКРОВИТЕЛСТВО НА НЕЈЗИНАТА ЕКСЕЛЕНЦИЈА, ПРЕТСЕДАТЕЛКАТА НА РМ, ПРОФ. Д-Р ГОРДАНА СИЉАНОВСКА-ДАВКОВА

Сојузот беше победник во три дисциплини: во спортот, дружењето и заедништвото

На 2 септември 2026 година во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а коорганизатор беше ЗП Охрид и Дебрца, во преполната сала во ком-

плексот „Биљанини Извори“ во Охрид се одржаа 30-тите по ред Републички пензионерски спортски натпревари, посветени на 80-годишнината од пензионерското организирање во Македонија и Денот на пензионерите, 20 септември. Оваа, една од најмасовните манифестации на која учествуваа над 500 пензионери, од кои 312 спортисти од цела Македонија.

И како што е редот, по интонирањето на химната на нашата земја, прва на присутните им се обрати со одбрани зборови, и меѓу другото ја потенцираше важноста и значењето на оваа манифестација за пензионерите.

Претседателка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија
Станка Трајкова

Почитувани спортисти-пензионери, добредојдовте на 30-тите републички пензионерски спортски натпревари во 2026 година, година во која се одбележија 80 години од пензионерското организирање и 30 години од постоењето на регионалните и републичките спортски натпревари на пензионерите. Исто така, овие републички спортски натпревари се совпаѓаат и со 35 години од независноста на нашата држава, како и во знак на 20 септември Денот на пензионерите на Македонија.

Почитувани, посебна чест и задоволство ми претставува да го поздравиме присуството на Нејзината Екселенција, Претседателката Гордана Сиљановска-Давкова, со кое оваа спортска пензионерска Олимпијада добива многу поинакво значење.

Спортски поздрави упатуваме и до Илија Ристески и неговата делегација од Министерството за спорт. Со нивното присуство овој настан добива големо спортско значење, кое највозрасните тоа го заслужуваат.

Да упатиме топли поздрави од името на голем број присутни пензионери до Премиерот на Владата, Христијан Мицкоски, кој од објективни причини не е во можност да биде со нас, и да му посакаме добро здравје и успех во работата.

Исто така, дозволете ми посебен поздрав да упатам до гостите од Словенија и тоа до претседателката на Сојузот на пензионерите на Словенија – ЗДУС, Зденка Јан и Андреја Гроше Лотрич. Во јуни оваа година словенечкиот сојуз повторно беше домаќин на меѓународниот настан за меѓугенерациска соработка, каде што се нагласи дека речиси во сите земји изостанува поблиска и константна соработка меѓу постарите и помладите лица. Силно беше проговорено дека законите главно ги пишуваат младите луѓе кои недоволно ги знаат проблемите и потребите на старите лица. Затоа и на оваа спортска Олимпијада ќе повториме „Ништо за нас, без нас“ или поконкретно, не ги пишувајте законите кои се однесуваат на возрасната популација без да не консултирате. Секоја чест за оваа синтагма поддржана од AGE PLATFORM EUROPE.

Но, денешниов ден немаше „Силно да светне ден“ без поддршката на градоначалникот на Охрид Кирил Пецаков, како и на претседателот на здружението на пензионери од Охрид и Дебрца, Васил Маркоски, кој е кодомаќин на овој значаен настан за пензионерите. Поздрав и до Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација во Сојузот, кој е доајен и е еден од креаторите на пензионерските спортски активности.

Во оваа прилика ги поздравувам и нашите пријатели од ХАЛКБанка и НЛБ Банка кои секоја година безрезервно помагаат на возрасната популација.

Почитувани пријатели, спортските игри на пензионерите започнале во далечната 1996 година, кога на 8 август раководството на Сојузот донело храбра одлука да се организираат републички спортски натпревари, и оваа одлука била реализирана со одржување на првите републички спортски игри, тука во Охрид. Првите дисциплини на кои се натпреварувале пензионерите биле: шах, стрелаштво и пикадо.

Така, започнала пензионерската спортска сага и оттогаш до сега изграден и оформен е систем на спортување кај пензионерите на општинско, регионално и републичко ниво, кој ги сплотува пензионерите без оглед на нивната етничка, верска и полова ориентација. Како што е познато денешните 30-ти по ред регионални спортски натпревари се одвиваат во 8 региони поврзувајќи ги пензионерите од едниот до другиот крај на нашата држава.

На регионалните натпревари беше присутен голем ентузијазам и желба да се победи, да се освои барем едно прво место за да се учествува на Републичките натпревари. Оваа година на Републичките натпревари ќе настапат 312 натпреварувачи и тоа од 41 здружение на пензионери.

На Републичките спортски натпревари иако се аматерски, се доделуваат и соодветни награди со што се покажува дека сме организирани и ги стимулираме спортистите, така за 1, 2 и 3 место во поединечен и екипен пласман се доделуваат медали, додека на најуспешното здружение кое ќе освои најголем број бодови, му се доделува еден помал пехар во трајна сопственост и еден преоден пехар.

Почитувани пријатели, ќе се согласите дека спортот е превенција и лек на нашето здравје, бидејќи не ослободува од негативна енергија, ни помага да ја надминеме депресијата, анксиозноста, но ни помага и да ги прошириме нашите хоризонти на социјализација, без оглед на возраста ни обезбедува и припадност во група, бидејќи физички активен човек може полесно да ги исполнува секојдневните обврски како здрава и сестрана личност.

Во оваа прилика повторно ќе истакнам дека СЗПМ и Здруженијата на пензионери се граѓански организации кои постојат 80 години и се тампон меѓу власта и граѓанинот и ние само бараме слободен простор за да можеме без влијание да ги истакнуваме нашите барања и иницијативи и да влијаеме на политиките што се однесуваат на пензионерската популација.

Денес на 30-тите Републички спортски натпревари очекувам фер спортување и нека победат најдобрите, но мислам дека најважно е да се учествува и да му се честита на победникот. Затоа, горда сум на сите вас што сите заедно кога е спортот во прашање градиме соживот и другарство. Спортувајте, радувајте се и поделете ја среќата со вашите колеги спортисти, секако и со Здружението кое ќе го освои преодниот пехар

.

Потоа, срдечно и топло ги поздрави пензионерите и на инвентивен начин одговори на изложените тези на Претседателката Трајкова, дека кога се одлучува за пензионерите тие треба да бидат консултирани, како и дека со заминувањето во пензија пензионерите не се пензионираат од општеството и тоа го објасни на следниот начин.

Нејзината Екселенција Претседателка на РМ проф. д-р
Гордана Сиљановска - Давкова

– Логично е да бидам меѓу вас, бидејќи и јас сум една од вас! Пензионирањето не е крај на активниот живот, туку почеток на нов животен циклус во којшто мудроста, знаењето и искуството доаѓаат до особен израз.

Што се однесува до легислативата, пензионерите мора активно да бидат вклучени во креирањето на законите и одлуките кои директно ги засегаат. Кога се носат закони кои се однесуваат за пензионерите покрај експерти мора да учествуваат и претставници на пензионерите.

Спортот не е само физичка, туку и ментална вежба којашто го подобрува здравјето, го поттикнува дружењето и нè учи да продолжиме да им се радуваме на успесите, но и полесно да се справуваме со неуспесите.

Во оваа прилика ќе го посочам примерот на Јапонците, познати како најдолговечен народ. Според нив една од најважните причини за тоа е вербата во филозофијата на „икигаи“, според која, секогаш постои причина за нашето постоење и цели што треба да ги оствариме. Тоа не движи напред. На учесниците им посакувам фер-плеј, витешка борба и успех, како и уште многу вакви натпревари во иднина.

По обраќањето на Претседателката на нашата држава проф. д-р Гордана Сиљановска-Давкова на присутните им се обрати и ги поздрави на словеначки.

Претседателка на Сојузот на пензионерите на Словенија,
Зденка Јан

– Почитувани пензионерки и пензионери, почитувани домаќини, драги пријатели од Северна Македонија, почитувани спортистки и спортисти! Ми претставува големо задоволство и чест што и оваа година сум повторно меѓу вас – овојпат во прекрасниот Охрид, по повод настан кој е посебен за вас, но и за сите нас. Минатата година се сретнавме во Скопје, а денес повторно сме заедно, овде покрај Охридското Езеро, на ова јубилејно спортско дружење, кое уште еднаш покажува дека со пензионирањето човекот никако не престанува да биде активен, љубопитен, натпреварувачки настроен и – пред сè – поврзан со другите луѓе. Во името на Здружението на пензионери на Словенија, искрено ви честитам за организацијата на овој голем спортски празник. Но, дозволете ми да истакнам нешто што, според мене, е уште поважно од медалите, резултатите и победите. Кога човек се натпреварува, тој не се натпреварува само со другиот. Тој се натпреварува и самиот со себе – со своите години, со своите ограничувања, со прашањето колку уште може да постигне. И токму затоа спортот на повозрасните е нешто посебно. Тој не ја мери само брзината, силата или прецизноста. Тој ја мери и нашата волја за живот. Затоа ваквите средби се многу повеќе од спортски натпревари. Тие се празник на активното, здраво и достоинствено стареење. Тие се можност да се сретнеме, да разговараме, да создадеме нови пријателства и да го зачуваме чувството дека и понатаму сме важен и активен дел од општеството. И во Словенија имаме долга традиција на спортски активности на повозрасните. Нашите спортски игри секоја година поврзуваат голем број пензионери од цела Словенија. Кога ги гледам вашите спортистки и спортисти, гледам нешто што ни е заедничко, без оглед на државните граници: желбата да останеме активни, да бидеме меѓу луѓето и да живееме исполнет живот. Токму затоа ваквите средби се важни и за нашите организации. Здружението на пензионери на Словенија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Северна Македонија имаат многу заедничко. И двете организации се залагаат за тоа повозрасните луѓе да имаат свое место во општеството, свој глас и можност со своето знаење, искуство и активност да придонесуваат кон заедницата. А можеби токму спортот е еден од најубавите начини тоа да го покажеме. Денес, затоа не сакам да зборувам за тоа кој ќе освои најмногу медали.

Денес, победници сте сите вие што сте дошле овде. Победници сте затоа што сте активни. Затоа што се дружите. Затоа што ги надминувате своите граници. И затоа што покажувате дека годините не се пречка за животот, пријателството и радоста. Затоа, нека биде овој ден пред сè ден на добро расположение, спортски дух, пријателство и меѓусебно почитување. На домаќините во Охрид искрено им честитам за организацијата на оваа јубилејна средба, а на сите натпреварувачи им посакувам многу успех – но пред сè, многу радост и убаво дружење. Нека победи најдобриот, нека пријателството биде посилно од натпреварувањето и нека спортот продолжи да нè поврзува! На сите ви посакувам пријатно дружење, многу спортски успеси и – што е најважно – добро здравје и уште многу заеднички средби. Нека живее пријателството меѓу словенечките и македонските пензионери! Ви благодарам и ви посакувам многу спортска среќа!

По нејзиното обраќање на присутните им се обрати со одбрани зборови

градоначалник на Општина Охрид
Кирил Пецаков

– Срдечен поздрав до нашата Претседателка на државата проф. д-р Гордана Сиљановска – Давкова, до Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова и до сите вас присутни. Секогаш е убаво кога во нашиот Охрид имаме можност да пречекаме гости и пријатели од целата држава, а

особено кога поводот е една ваква убава манифестација. Републичките спортски игри за пензионери кои годинава се одржуваат јубилеен 30–ти пат се многу повеќе од спортско натпреварување. Тие се можност за дружење, размена на искуства, создавање нови пријателства и заедничко уживање во активниот живот. Вашата енергија, виталност и желба за спорт се за вистинска почит. Со своето учество покажувате дека годините не се ограничување, туку дека секоја животна возраст носи можност за нови активности, предизвици и убави средби. Упатувам благодарност до организаторите и до сите кои овозможија Републичките спортски игри оваа година да се одржат во Охрид.

Се надевам дека покрај спортските натпревари, ќе имате можност да уживате и во убавините на нашиот град и во гостопримството на охриѓани. Ви посакувам успешни настапи, добро расположение и многу убави моменти поминати заедно.

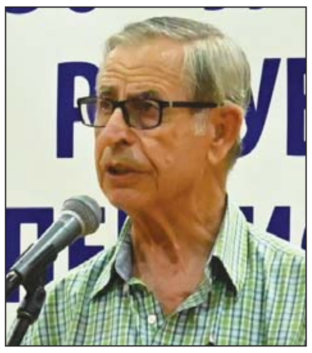
Присутните ги поздрави и им се обрати во името на

Министерството за спорт на РМ
Илија Ристески

– Почитувана Претседател на Република Македонија, почитувана претседателке на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, почитуван Градоначалник на Охрид Кирил Пецаков, драги учесници и гости.

Во име на Министерството за спорт, ми претставува особена чест што денес сум дел од овој прекрасен спортски настан, кој уште еднаш покажува дека спортот нема граници ниту возраст. Овие игри се доказ дека активниот живот, дружењето и спортскиот дух се вредности кои треба да ги негуваме во секоја животна доба. Ви посакувам многу успех, добро здравје, фер натпреварување и пред сè убаво дружење и позитивна енергија. Ви посакувам успешни пензионерски спортски игри!

Потоа на гостите и спортистите им се обрати



Претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ
Здравко Петковски

– Дами и господа, почитувани гости, драги натпреварувачи

Добредојдовте на 30–тите јубилејни републички пензионерски спортски натпревари кои ги одржуваме во знак на трите значајни јубилеи: – 80 години од пензионерското организирање во Република Македонија, 35 години од осамостојувањето на Република Македонија и 30 години континуирана спортска активност во организација на СЗПМ. Колку е убаво после триесет години да се вратиш од таму од каде што си тргнал по одредена активност. Ние со организирана спортска активност во организација на СЗПМ тргнавме токму тука во Охрид во градот на бисерите на 28 август далечната 1996 година. Во овој 30–годишен период на спортување на државните натпревари учествуваа без малку 25 000 пензионери и пензионерки, а на регионалните натпревари учествуваа околу 70 000 пензионери и пензионерки. Инаку во подготовките секој пензионер во државата учествувал најмалку по двапати. Во почетокот почнавме со учество на мал број здруженија (15) кои се натпреваруваа во само три спортски дисциплини (шах, табла и домино). Денес ќе се натпреваруваат 312 натпреварувачи од 41 здруженија во 10 спортски дисциплини, од кои 5 во екипна конкуренција и 5 во поединечна, во 19 категории. – Петковски објасни и кои дисциплини каде ќе се одржат и каде ќе биде прогласувањето.

30–тите Јубилејни републички пензионерски спортски натпревари Претседателката проф. д–р Гордана Сиљановска–Давкова ги прогласи за отворени.

Потоа 312 спортисти отидоа по локациите да се натпреваруваат. Раководството на Сојузот заедно со Претседателката на нашата држава, Претседателката на Сојузот и гостите од Словенија, посетија некои локации каде што се одвиваа натпреварите.

Како која дисциплина завршуваше, така беа прогласувани спортистите кои освојуваа прво, второ и трето место и им беа доделувани медали.

На крајот во салата за дружење беа прогласени поединците во 5 поединечни дисциплини и тоа: Стрелаштво: Бојкица Димовска – ЗП Охрид и Дебрца, Чедомир Митревски – ЗП Кичево; Шах: Лилјана Славевска – ЗП Центар, Томе Тодоровски – ЗП Битоала; Пикадо: Јованка Ристовска – ЗП Тетово, Ристе Паланов – ЗП Пробиштип. Овие спортисти добија пехарчиња.

Севкупен победник на 30–тите Јубилејни републички пензионерски спортски натпревари беше Здружението на пензионери Гази Баба, од Скопје, кое за првпат го освои севкупниот пехар по 55 години постоење. Во името на здружението пехарот го прими Претседателката на ЗП Гази Баба, Стојна Тодоровска. Второ место освои здружението домаќин ЗП Охрид и Дебрца, третото место го освои ЗП Кочани и четвртото спортистите пензионери од ЗП Пробиштип.

Во салата за дружење беа доделени благодарници на: Министерството за спорт на РМ, Сојузот на пензионери на Словенија, Градоначалникот на Охрид Кирил Пецаков, Претседателот на ЗП Охрид и Дебрца Васил Маркоски, Ѓорѓи Трпковски, Зоре Мицкоски НЛБ Банка, Халкбанка и плакета доби Здравко Петковски. Благодарниците ги додели Претседателката на Сојузот Станка Трајкова.

Како резултат на добрата плодна и долгогодишна соработка на Сојузот со ХАЛКБАНК, банката на сите спортисти им донираше маици кои на спортистите им ги поделија Претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов и Претседателката на Сојузот Станка Трајкова. Претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов и Претседателката на Сојузот Станка Трајкова. Претседателката на ЗП Гази Баба Стојна Тодоровска се заблагодари на своите спортисти, на Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и на градот Охрид како добар домаќин.

Со ова заврши уште едно спортско дружење на кое всушност победија сите што учествуваа на 30–тото Јубилејно пензионерско спортско натпреварување, на 2 септември 2026 година, во Охрид.

СЗПМ

Историско видување на создавањето на спортските активности

На седница на Извршниот одбор на која бев присутен Андон Најдески, претседател на здружението од Охрид, предложи да се зголемат активностите на пензионерите со организирање на уште една спортска активност на пензионерите.

Извршниот одбор на пензионерите на Македонија го прифати предлогот и формира комисија за спорт од спортисти пензионери, каде што за претседател го постави Стојче Дабевски од Свети Николе, за членови Христо Трифуноски од Тетово, Михајло Илиевски и Војо Здравковски од Скопје, со задача да изготват програма за таа цел.

Првите спортски натпревари се одржаа на ден 26 август 1996 година, на спортските терени кај стрелиштето на „Беј Бунар" Охрид, во три спортски дисциплини и тоа во шах, пикадо и стрелање со воздушна пушка под раководство на комисијата, покровител беше Сојузот на пензионерите на Македонија.

Во тој период натпреварите имаа рекреативен карактер, за денес да добијат натпреварувачки. Бидејќи се покажа како успешна активност, се избра нова комисија во состав Ѓорѓи Трпчески од Охрид за претседател, Јован Дупкарски од Берово, Ѓорѓи Калеов од Штип, Спиро Николоски од Скопје, Јован Шојлоски од Ресен, со задача да изготви правилник за спортски натпревари со проширување на спортските дисциплини.

Во изминатите 20 години, голем придонес во развојот, организацијата и збогатување на содржините на спортските пензионерски натпревари има дадено Здравко Петковски, кој е сегашен претседател на Комисијата за спорт и рекреација, при Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Ѓорѓи Трпчески
некогашен претседател на ЗП Охрид и Дебрца и истакнат активист на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

ЗП МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА

„Бабина Баница 2026“ - традиција, заедништво и вкусот на македонската трпеза

Манифестацијата „Бабина Баница“ претставува еден од најмасовните настани и дружења на отворено во прегратките на Осоговските Планини и манастирот „Покров на Пресвета Богородица“. На 13 Септември 2026 година во прекрасниот амбиент на туристичко–манастирскиот комплекс „Еленец“ во село Цера, се одржа 13 издание на манифестацијата „Бабина Баница – 2026“, на која ЗП Македонска Каменица со голема чест и задоволство беше домаќин.

На манифестацијата присутните гости ги поздрави и им посака топло и срдечно добредојде претседателката на здружението домаќин Јаворка Соколовска и искажа голема благодарност за присуството на сите почитувани и ценети гости и тоа: претседателите и претставниците на здруженијата ширум нашата убава Македонија, како и на градоначалничката на Општина Македонска Каменица Соња Стаменкова и директорите на општинските институции. Потоа присутните гости ги поздрави и градоначалничката на Општина Македонска Каменица Соња Стаменкова, а од името на СЗПМ присутните гости ги поздрави Добре Иванов, претседател на Собранието на СЗПМ, кој и ја прогласи манифестацијата за отворена.

Манифестацијата е посветена на зачувувањето и негувањето на традиционалните македонски вредности, собра голем број учесници, гости, пензионери и љубители на македонската традиција. „Бабина Баница“ уште еднаш покажа дека традицијата е жива и дека преку ваквите настани се пренесуваат старите обичаи, рецепти и вештини од генерација на генерација.

Во рамките на настанот беше реализирана и богата културно–уметничка програма на која фолклорната група при здружението домаќин настапи со песни и ора од осоговскиот крај, а фолклорна група од Бугарија со својата изведба ги разнежи срцата и душите на присутните гости кои ги наградуваа со силен аплауз. Беше вистинско задоволство да се слушаат звуците на кавалот, тапанот и другите народни инструменти и да се гледаат учесниците како пеат облечени во убавите народни носии.

Посебно внимание привлече кулинарскиот дел од манифестацијата, во кој учесниците ги покажаа своите вештини во подготовката на традиционалната домашна баница, од месењето и сукање на корите, до печењето под вршник. Мирисот и вкусот на домашната баница ги потсетија присутните на топлината на традиционалниот македонски дом и на времето кога ваквите јадења се подготвувале со многу љубов, трпение и умешност.

Во завршниот дел на манифестацијата претседателката на ЗП Македонска Каменица, Јаворка Соколовска, упати благодарност до сите учесници, гости, соработници и поддржувачи кои придонесоа „Бабина Баница – 2026“ да биде успешно реализирана.

Јаворка Соколовска

ЗП САРАЈ

Екскурзија која долго ќе се памети

Според Програмата за 2026 година здружението на пензионери Сарај, на 14, 15 и 16 септември оваа година, реализираше тридневна екскурзија во соседна Албанија. На екскурзијата зедоа учество педесет пензионери.

Според однапред определената содржина на екскурзијата, најнапред беше посетен градот Кукс кој се наоѓа во планинската област во северна Албанија, блиску до границата со Косово. Потоа беше посетена Тирана, главниот и најголем град на Република Албанија, кој се наоѓа во средишниот дел на Албанија, во плодородна долина во близина на планината Дајти. Екскурзијантите со задоволство ги разгледаа знаменитостите на градот.

Според програмата потоа беше посетен приморскиот град Драч, кој е најстариот град во Албанија, основан пред повеќе од 3 000 години, а по Драч, екскурзијантите го посетија градот Фиер оддалечен 8 километри од древниот коринтски град Аполонија. На крајот беше посетен градот Валона. Валона е еден од најголемите градови во Албанија и се наоѓа на самата граница на Јадранското и Јонското Море, во централна Албанија. Градот има богата историја и денес е една од омилените дестинации за летен одмор. Валона и нејзината околина се карактеризираат со прекрасни плажи, извонредна природа, многубројни историски локалитети, како и модерни хотели

и комплекси изградени во последните години.

Сè на сè ова беше една незаборавна екскурзија со убаво дружење на која долго ќе се сеќаваат сите.

М. Муртезани

ЗП КРАТОВО

Богата програмска активност

ЗП Кратово, реализираше повеќе програмски активности. Беа остварени повеќе екскурзии и дејности, а пензионерите од Кратово учествуваа и на „Блакцето на Баба“. Во областа на спортот пензионерите зедоа учество на меѓуопштинските, регионалните и републичките спортски натпревари. Истовремено зедоа учество и во реализација на повеќе активности организирани од локалната самоуправа и од здружења на пензионери од Републиката, како разни собири и манифестации. Ова лето 54 пензионери летуваа во Албанија во Драч.

Од областа на културата беше формирана женската пејачка група „Кратовски бисери“. Тие учествуваа на повеќе манифестации во општината и во Републиката: како на „Златните денови“ Кратово, на регионалните и републичките ревии, на паланечко културно лето, на отворањето на ликовни изложби и на хуманитарни настани.

Кратовските тамбураши покрај настапите со пејачката група „Кратовски бисери“ настапуваа на повеќе промоции на книги во Општина Кратово, во Крива Паланка, во Виница на „Павловденските видувања 2026“. Оваа година како минатогодишни победници на Меѓународниот фестивал „Пеј срце“ во Ќустендил, Р Бугарија, тие повторно ја освоија големата награда. Заедно со пејачката група „Кратовски бисери“, кратовските тамбураши настапија со богата програма во чест на 6 Септември, денот на ослободување на Кратово. Кратовските тамбураши со пејачката група „Кратовски бисери“ ќе настапат и на повеќечасовниот хуманитарен концерт на плоштадот „Павел Шатев“ во Кратово.

М. Мишевски

ЗП ЧАИР

Прв состанок по летната пауза на Активот на пензионерки

На 4 септември 2026 година, се одржа првиот состанок на Активот на пензионерките при ЗП Чаир по летната пауза. Состанокот се одржа во клубот на пензионери „Топанско Поле“.

На почетокот на состанокот претседателката на Активот на пензионерките при здружението на пензионери Чаир Љубица Лолевска, ги поздрави присутните и им посака успешен почеток на активностите. Таа ги информираше дека починала една од членките, која била активна хуманитарка, пријателка и добротворка во здружението. Во нејзина чест беше одржано едноминутно молчење. Присутните ја изразија својата тага поради загубата.

На состанокот присутните беа информирани дека на 9 септември 2026 година, ќе се организира екскурзија во Михајлово, Ваташа и Кавадарци и дека на 4 септември 2026 година, во центарот на градот, ќе се одржи културно–забавна вечер со македонски пејачи, по повод државниот празник 8 Септември.

Исто така, таа ги извести дека на 20 септември, по повод Денот на пензионерите, предвидена е посета на Домот за стари лица „ИДИЛА“, како и на други домови за стари лица.

На состанокот се разговараше и за активностите на Активот на пензионерки при ЗП Чаир по повод одбележувањето на Меѓународниот ден на старите лица, 1 октомври 2026 година.

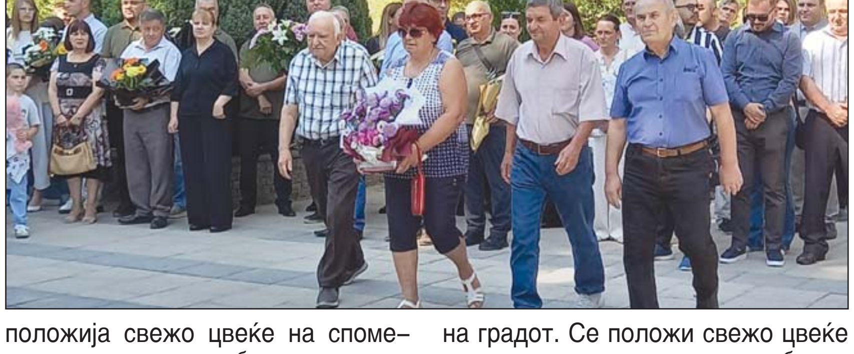
На крајот, претседателката информираше дека следниот состанок ќе се одржи на 15 септември 2026 година, каде што ќе бидат договорени наредните активности на Активот.

Мерита Шефќет Абази

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

Септемвриските празници со многу активности

По повод денот на ослободувањето на Македонски Брод, 7 Септември и 8 Септември, Денот на независноста на Македонија, се одржаа повеќе настани. На 6 септември планинарскиот клуб „Поречки патеки“ изведе марш по планинските врвици, каде што се движеле борци во НОБ, во кој учествувале и пензионери од ЗП. По завршувањето на маршот учесниците



положија свежо цвеќе на споменикот на паднатите борци на калето над градот, а се читаше поезија од членови на ЛК „Порече“.

Покрај маршот во истиот ден, КУД „7–ми Септември“ одржа концерт, одбележувајќи го 45–годишниот јубилеј. На долгогодишните членови им беа доделени признанија за нивниот придонес во друштвото.

На 7 Септември 2026 година, Општината и сите институции го прославија Денот на ослободувањето на градот. Се положи свежо цвеќе на споменикот на паднатите борци на НОБ во градскиот парк, каде што учествуваше и делегација од ЗП Македонски Брод. Кај споменикот се одржа историски час на кој зборуваше професорот по историја Зоран Трпчески, а учениците од СОУ „Св. Наум Охридски“ читаа свои творби. Свечена академија се одржа во домот на културата на која поздравен збор имаше градоначалникот Жарко Ристески, а потоа се проследи културно–уметничка програма во која учествуваа КУД „7–ми Септември“ и читање на поетски творби од пензионери членови од здружението. Беа доделени и седмосептемвриски признанија и плакети за постигнати резултати од културата, спортот и општествените дејности.

Програмскиот дел во рамките на празниците во домот на културата се заокружи со организирање на две изложби, една со слики и документи од НОБ на м–р Цуте Крајчески, а втората со икони на пензионираниот професор Гоце Милески.

Рате Савев

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Усвоени повеќе важни одлуки

Во првата половина на месец август ИО на ЗП Крива Паланка и Ранковце, ја одржа редовната 12 седница. На седницата, беа присутни членовите на ИО, а присуствуваа и делегатот во СЗПМ Благоја Николовски и претседателот на Собранието Веселин Стојановски, која ја раководеше претседателот на ЗП Трајче Давидовски. Севкупниот материјал, во печатена форма, навреме им беше доставен на членовите.

По првата точка, за потпишување меморандум за соработка на ЗП Крива Паланка и Ранковце и ЗП од Глогањ, Општина Панчево, Војводина, Р Србија, зборуваше претседателот на здружението Трајче Давидовски кој ќе биде и потписник на меморандумот. Изјава имаше и Љупчо Николовски, кореограф на фолклорната група и претседател на Комисијата за култура, кој зборуваше за настапот на фолклорната група која успешно го презентираше македонскиот фолклор и традицијата. По расправата, се поздрави соработката со пензионерите од Глогањ, со мнозинство гласови се прифати информацијата и се усвои меморандумот за соработка со пензионерите од Глогањ.

За настапот на ревиите на песни, музика и игри и регионалните спортски натпревари 2026 година информираа, претседателот на Комисијата за култура Љупчо Николовски и претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Благој Николовски.

Благоја Николовски, делегатот во СЗПМ, ги запозна присутните со писмото добиено од СЗПМ, за барање од мали групи и поединци за одржување вонредна седница на Собрание во СЗПМ. ИО направи свое видување и го даде своето мислење во форма на заклучок и тоа:

„Извршниот одбор едногласно и даде целосна поддршка на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, на нејзината досегашна работа и идните заложби за успешно работење на Сојузот“.

Б. Стојчевска

СЗПМ и НЛБ Банка потпишаа меморандум за соработка и поддршка на пензионерите

НЛБ Банка Скопје и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија (СЗПМ) воспоставуваат поблиска соработка официјализирана преку меморандум, а со цел заеднички за придонесат кон поголема финансиска сигурност, информираност, едукација и активен живот на пензионерите во земјата.

Меморандумот за соработка го потпишаа Тони Стојановски, претседател на управниот одбор и Катерина Јанковиќ член на управниот одбор на НЛБ Банка Скопје, а во име на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија претседателката Станка Трајкова.

Соработката е насочена кон подобро разбирање на потребите и предизвиците со кои се соочуваат пензионерите, како и кон развојот на активности што ќе придонесат за нивна поголема економска, стабилност, информираност и активно учество во заедницата.

- За нас, оваа соработка е пред сè израз на нашата заложба да придонесуваме во заедницата, со должна почит кон луѓето од третата доба и кон нивната улога во општеството. Веруваме дека преку континуиран дијалог со пензионерската заедница можеме подобро да ги разбереме нивните реални потреби и да креираме активности што ќе им донесат конкретна поддршка. Особено внимание ќе посветиме на дигиталната инклузија, преку финансиска едукација, запознавање со дигиталните продукти и новите технологии, како и поддршка на пензионерите за поедноставно, побезбедно и посамостојно користење на современите банкарски решенија, истакна Тони Стојановски, претседател на Управниот одбор на НЛБ Банка Скопје.

- Овој меморандум претставува значаен чекор кон воспоставување уште поблиска и посодржајна соработка во интерес на пензионерите. За нас е особено важно што преку ова партнерство се отвора простор за активности кои ќе придонесат за поголема информираност, финансиска едукација и полесен пристап до современите банкарски услуги, но и за конкретна поддршка преку донации и иницијативи насочени кон унапредување на социјалниот живот на пензионерите, потенцираше Станка Трајкова, претседателка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Соработката ќе се реализира преку заеднички активности, средби и иницијативи и вклучување на здруженијата на пензионери од целата земја. На овој начин НЛБ Банка Скопје и СЗПМ ќе работат на создавање содржини и активности што одговараат на реалните потреби на пензионерската заедница.

Преземено

Многумина живеат сами и им е потребна помош. Како да го остварат тоа право?

Во прилог потребни документи за аплицирање за услугата **„Помош и нега во домот“**

Барање за остварување на услугата помош и нега во домот **(пополнува и потпис од барателот)**

1. Лична карта на увид и фотокопија од лична карта
2. Изјава за користење на лични податоци. **(пополнува и потпис од барателот)**
3. Изјава за избор на провајдер Црвен крст. **(пополнува и потпис од барателот)**
4. Изјава заверена на нотар (или да се даде Изјава пред службено лице од Центарот дека нема склучено договор за доживотна издршка, односно доказ дека повел постапка за раскинување на склучен договор).
5. Образец „Индекс КАЦ“. **(пополнува матичен лекар)**
6. Мислење од стручно лице за потребата од помош и нега во домот (потпис и факсимил од матичен). **(пополнува матичен лекар)**
7. Медицинска документација за барателот на услугата **(фотокопија)**
8. Медицинска документација за брачниот партнер ако е со нарушена здравствена состојба, како и за други чл. на домаќинството.
9. Уменица доколку брачниот партнер е починат **(фотокопија)**
10. Потврда или друг доказ за лицата кои се во работен однос и не можат да се грижат во континуитет.

Документите може да ги поднесе само барателот лично или близок сродник!

Доколку во име на барателот поднесува близок сродник (ќерка/-син) истиот е потребно да обезбеди потврда дека е во работен однос и фотокопија од лична карта.

Документацијата се доставува во ЈУ Меѓуопштински центар за социјална работа на град Скопје на ул. Никола Вапцаров бр. 11 (позади Министерството за правда) во служба Азил, просторија бр. 2 кај водители на случај Ина и Лејла, секој работен ден од 09:30-13:30 часот.

Христина Димишковска
Координатор за помош и нега во домот

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Чествување на Денот на пензионери на Македонија

Јубилејот 80 години СЗПМ е жив доказ дека вистинските вредности не стареат туку добиваат на тежина, токму како и генерациите кои ја изградија оваа земја. Одбележувањето на создавањето на пензионерското организирање во нашата земја е доказ дека осамеността е победена од заедништвото, претворајќи ги пензионерските денови во доба на креативност, на активен живот и заслужено значајно место во општеството. Во изминатите 80 години благодарение на доброто пензионерско организирање се создал СЗПМ кој израснал во најмасовно семејство во државата, кое со силна енергија ги штити правата на пензионерите, покажувајќи дека пензионирањето не е крај на општествениот придонес, туку нов можен бран на хуманост, култура и меѓугенерациска солидарност.

ЗП Свети Николе, Денот на пензионерите го одбележа со посета на театарска претстава. Во соработка со аматерскиот градски театар „Сцена 71“ им беше овозможено на пензионерите да добијат влезници со симболична цена за претставата „Вај–фај сватови“, комедија, која пензионерите со задоволство ја изгледаа. Пензионерите се насмеаја до солзи, а разубавената вечер им беше исполнета со позитивна енергија. Организиран беше и коктел во клубот на пензионерите, во кој секојдневно пензионерите си го поминуваат времето со играње салонски игри, со разговор, шеги и дружење...

Вукица Петрушева

Тестамент и договор за доживотно издржување

Експертите советуваат како навистина да се обезбеди извршување на вашата „последна желба“. Темелното разгледување на сите опции и правната помош се клучни за да се осигури дека вашите желби ќе бидат почитувани без непотребни спорови.

Тестамент

Иако пишувањето тестамент е легитимен чин на изразување на нечии последни желби во врска со распределбата на средствата и имотот, многумина не знаат дека тоа носи ризик. Овој документ може да биде предмет на долготрајни правни спорови и спорови од страна на незадоволните законски наследници (најчесто поради правото на таканаречениот нужен дел или доведување во прашање на здраворазумноста на завештателот).

Договор за доживотна издршка

Договор за доживотна издршка се смета за најбезбедна опција. Ако сакате да го заштитите вашиот тестамент колку што е можно повеќе и да избегнете подоцнежни семејни спорови во оставинските постапки, правните експерти го издвојуваат договорот за доживотна издршка како многу посигурно решение во споредба со класичниот тестамент. За разлика од тестаментот, овој договор речиси целосно ја исклучува можноста за подоцнежно поништување на суд.

Зошто договорот за доживотна издршка е побезбеден?

- Строга постапка: Договорот мора да биде склучен и заверен пред нотар, кој ја проверува намерата и разбирањето на двете страни.
- Медицински преглед: При потпишување на ваков договор, во практика, обично е вклучена и проверка на медицинската документација. Целта на ова е неоспорно да се утврди деловната способност на лицето кое го пренесува имотот.
- Спречување на манипулации: Медицинскиот доказ за деловна способност и нотаризацијата драстично им отежнуваат на незадоволните роднини подоцна да го оспорат овој правен акт со тврдења дека завештателот „не бил со здрава памет“ или дека бил манипулиран.

Совет од експерти: Не донесувајте одлуки сами. Поради бројните правни пречки што го придружуваат наследувањето, препораката на експертите е многу јасна. Кога планирате пренос на имот и решавате станбени прашања на наследниците, не потпирајте се само на лаички верувања. Консултирајте се со адвокати и темелно разгледајте ги сите достапни опции, за да можете да бидете апсолутно сигурни дека вашиот тестамент или договор ќе биде исполнет без да поминувате низ судовите додека сте жив и спокојно да си живеете до вашата смрт.

М. Дамјаноска

Во овој забрзан свет немаме време за ликови

Во овој забрзан свет немаме време за ликови. Имаме време за вести, за екрани, за фотографии што брзо ги прелистуваме и за денови што незабележливо се лизгаат еден по друг. Брзаме да стигнеме некаде, а ретко застануваме да го погледнеме човекот до нас.

А ликовите зборуваат.

Ликот на една баба не е само лице. Тоа е албум од спомени. Секоја брчка има своја причина. Некоја е оставена од грижа за децата, некоја од непроспиени ноќи, некоја од смеа, а некоја од солзи што никој не ги видел. Во едно старо лице е запишана историја што не може да се пронајде во ниту една книга.

Истото важи и за дедовците. Нивните раце, груби од работа, нивниот поглед што знае да замолчи повеќе отколку што знае да зборува, нивното трпение стекнато низ децении. Тие носат приказни за времиња кога животот бил потежок, но можеби и поедноставен. За времиња кога луѓето повеќе разговарале, а помалку се допишувале.

Колку често денес седнуваме покрај нив без да гледаме во часовникот? Колку често прашуваме како живееле, што сонувале, од што се плашеле, што ги направило среќни? Колку често навистина слушаме?

Можеби најголемата загуба не е што стареат нашите родители, баби и дедовци. Најголемата загуба е кога нивните приказни си заминуваат без интерес од наша страна. Кога не сме научиле да ги читаме пораките што ги носат во себе. Кога сме биле премногу зафатени за да ги запомниме.

Животот денес нè учи постојано да одиме напред. Да бидеме побрзи, поефикасни, попродуктивни. Но, постојат работи што можат да се видат само кога ќе забавиме. Еден поглед. Една насмевка. Еден тивок совет кажан меѓу две голтки кафе. Една приказна што бабата ја раскажала стоти пат, а која е повредна од многу информации што секојдневно ги примаме.

Мудроста не доаѓа секогаш во големи зборови. Понекогаш доаѓа во начинот на кој некој го мести чаршафот на масата, го полева цвеќето, го поздравува соседот или трпеливо го чека внучето да си ја каже својата приказна. Таквите нешта не можат да се измерат, но можат да го направат животот побогат.

Затоа можеби треба почесто да забавуваме. Не за да направиме помалку, туку за да видиме повеќе. Да ги погледнеме лицата околу нас. Да научиме да ги читаме како што читаме книга. Да ги запомниме додека се тука, додека можеме да ги допреме, да ги слушнеме и да седнеме покрај нив.

Зашто животот има чудна навика. Поминува тивко и незабележано додека мислиме дека имаме уште многу време.

А некогаш најважните работи не се оние што сме ги направиле, туку луѓето чии лица сме ги запомниле и приказните што сме ги понеле со себе.

Да не дозволиме животот да помине покрај нас. Да застанеме. Да погледнеме. Да запомниме. Токму во тие ликови се скриени нашите корени, нашата историја и дел од нас самите.

Маја Белева

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIX – број 215
септември 2026 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Станка Трајкова (претседател)
Добре Иванов
Музафер Муртезани
Менка Темелковска
д-р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

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

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

Лектор:
Верица Тоциновска

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

30-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ОХРИД - „БИЛЈАНИНИ ИЗВОРИ“ 2026

Стрелаштво жени

Стрелаштво мажи

Шах жени

Шах мажи

Пикадо жени

Пикадо мажи

На 30-тата олимпијада најдобри беа пензионерите - спортисти од ЗП Гази Баба

Годинашните 30–ти републички пензионерски спортски натпревари се одржаа на 2 септември во Охрид на терените на спортскиот комплекс „Билјанини извори“, во годината кога се одбележува 80 години пензионерско организирање во Македонија. Пред голем број љубители на спортот и навивачи во 10 дисциплини во машка и женска конкуренција, во 19 категории, се натпреваруваа 312 спортисти од 41 здружение на пензионери, кои со своите резултати на регионалните натпревари се изборија со право за учество на оваа најмасовна спортска манифестација на СЗПМ. Севкупен победник и освојувач на преодниот пехар е здружението на пензионери Гази Баба. Зад ЗП Гази Баба, на второто место се најдоа учесниците од ЗП Охрид и Дебрца, третото им припадна на претставниците од ЗП Кочани, а четвртото на ЗП Пробиштип.

Отворањето на натпреварите се изврши во салата на спортскиот комплекс „Билјанини извори“ а на присутните со пригодни говори им се обратија: Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова; претседателката на Сојузот на пензионерите на Република Словенија Зденка Јан; претставник од Министерството за спорт и млади Илија Ристески, градоначалникот на Општина Охрид Кирил Пецаков, Претседателката на Република Македонија Гордана Силјановска – Давкова која и ги прогласи натпреварите за отворени, а на крајот на присутните им се обрати претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ Здравко Петковски, кој присутните ги запозна со програмските активности и текот на натпреварите. Прогласувањето на севкупниот победник, со честитки за постигнатиот успех и врачувањето на преодниот пехар и пехарот за трајно сопственииштво се изврши во салата за ручање, а пехарите ги

Домино жени

Домино мажи

Табла жени

Табла мажи

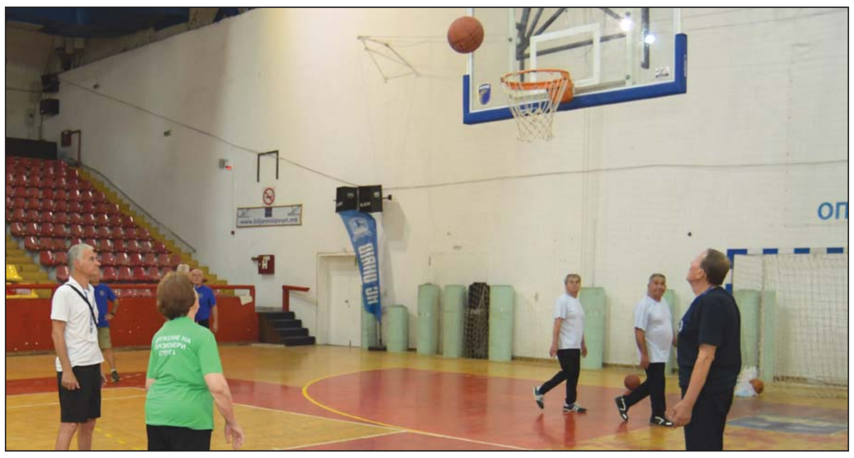
Скок од место

Најдобри поединци

30-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ОХРИД - „БИЛЈАНИНИ ИЗВОРИ“ 2026

врачи претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Во дисциплината трчање жени првото место и припадна на Елица Јовановска од ЗП Гази Баба, второто на Љупка Трифуноска од ЗП Охрид и Дебрца, а третото на Цена Петровска од ЗП Тетово. Во машка конкуренција во трчање најбрз беше Мојсо Велески од ЗП Битола, пред Трајче Николов од ЗП Кисела



Вода, а третото место го освои Петар Кочоски од ЗП Охрид. Медалите на победниците им ги врачи Калина Сливова – Андонова, член на ИО на СЗПМ.

Во поединечната дисциплина скок од место се натпреваруваа само мажи и најдалеку од сите скокна Мендо Силјаноски од ЗП Демир Хисар. Втор беше Зоран Јакимовски од ЗП Илинден и трет Ѓорѓи Николов од ЗП Кочани. Медалите им ги врачи Калина Сливова – Андонова, член на ИО на СЗПМ.

Во стрелаштво со воздушна пушка во женска конкуренција најдобра беше екипата од ЗП Гази Баба, пред ЗП Кочани и ЗП ОВР на РМ, а во машка конкуренција првото место го освои екипата на ЗП Кичево, втори беа стрелците од ЗП Велес, а трети ЗП Гази Баба. Медалите на победниците во женска конкуренција им ги врачи Снежана Андова, претседател на ОРО, а во машка конкуренција, Љубинко Ристов, член на ЗП Ѓорче Петров.

Во дисциплината шах во женска конкуренција првото место го освои екипата на ЗП Центар, пред ЗП Валандово и ЗП Штип, а во машка кочанчани го однесоа златото, додека среброто им припадна на бутелчани, а бронзата на ЗП Битола. Медалите на победниците во женска конкуренција им ги врачи Горица Михајлова, член на ИО на СЗПМ и Васил Марковски, претседател на ЗП Охрид и Дебрца.

Првото место во дисциплината табла – жени го освои Снежана Симоновска од ЗП Штип, второто Василка Јаневска од ЗП Гевгелија и третото Миланка Панделеска од ЗП Охрид и Дебрца. Во машка конкуренција најдобар беше Димче Цуцуловски од ЗП Битола, втор беше Анче Стојмилов од ЗП Кочани

и трет Томе Кујунџиев од ЗП Струмица. Медалите им ги врачија Данче Петличкова, член на ИО на СЗПМ и Љубица Кузмановска, член на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ.

Во фрлање ѓуле во женска конкуренција првото место го освои Јанка Јоноска од ЗП Охрид. Второпласирана беше Ангелина Антовска од ЗП Солидарност – Аеродром и трето место освои Невенка Васева од ЗП Радовиш. Во машка конкуренција најдобар беше Оливер Ташевски од ЗП Неготино, второто место го освои Борис Ковевски од ЗП Прилеп и третопласиран беше Зоран Димитров од ЗП Штип. Медалите ги врачи Ристо Трајковски, член на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ.

Во пикадо во женска конкуренција најдобра беше екипата од ЗП

Пробиштип, пред ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Тетово, а во машка конкуренција победниците од ЗП Пробиштип, зад себе ги оставија натпреварувачите од ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Гази Баба. Медали на најдобрите учесници им врачија во женска конкуренција Данче Петличкова, член на ИО на СЗПМ и Илија Ивановски, член на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината домино во женска конкуренција најдобра беше Роса Богева од ЗП Гевгелија, пред Трајка Лазаревска од ЗП Куманово и Павлина Гачева од ЗП Свети Николе. Во машка конкуренција за првото место се избори Благој Марков од ЗП Велес, за второто Ќемал Абаз од ЗП Гази Баба и за третото Дончо Кицев од ЗП Струмица. Медалите им ги врачи Музафер Муртезани, потпретседател на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината шутирање на голчиња во женска конкуренција стружанките оваа година го презедоа приматот, втори беа струмичанките, а натпреварувачките од ЗП Македонска Каменица го освоија третото место. Најсилни во машка конкуренција беа натпреварувачите од ЗП Вевчани, а зад нив останаа учесниците од ЗП Злетово и ЗП Гази Баба. Медалите ги врачија,

Музафер Муртезани, потпретседател на ИО на СЗПМ и Снежана Андова, претседател на ОРО.

Во кошарка во женска конкуренција припадничките на ЗП Бутел се искачија на првото место, тетовчанките се задоволија со второто место, а пробиштипјанките го освоија третото место. Во машка конкуренција натпреварувачите од ЗП Штип го освоија првото место, втори беа ЗП Велес и трети ЗП Куманово. Медалите ги врачија Снежана Андова, претседател на ОРО и Ресул Бектеши, членови на ИО на СЗПМ.

На крајот на првенството беа прогласени и најдобрите поединци во трите дисциплини: гаѓање со воздушна пушка, шах и пикадо во женска и во машка конкуренција, на кои претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски им врачи пехари. Епитетот најдобри меѓу најдобрите го заслужија: во стрелаштво – Бојкица Димоска од ЗП Охрид и Дебрца и Чедомир Митревски од ЗП Кичево; во шах – Лилјана Славевска од ЗП Центар и Томе Тодоровски од ЗП Битола; во пикадо – Јованка Ристовска од ЗП Тетово и Ристе Паланов од ЗП Пробиштип. На натпреварите беа доделени 57 медали, од кои 19 златни, 19 сребрени, 19 бронзени и 8 пехари.

СЗПМ

Кошарка - слободни фрлања на кош жени

Кошарка - слободни фрлања на кош мажи

Фудбал - пенали на мали голчиња жени

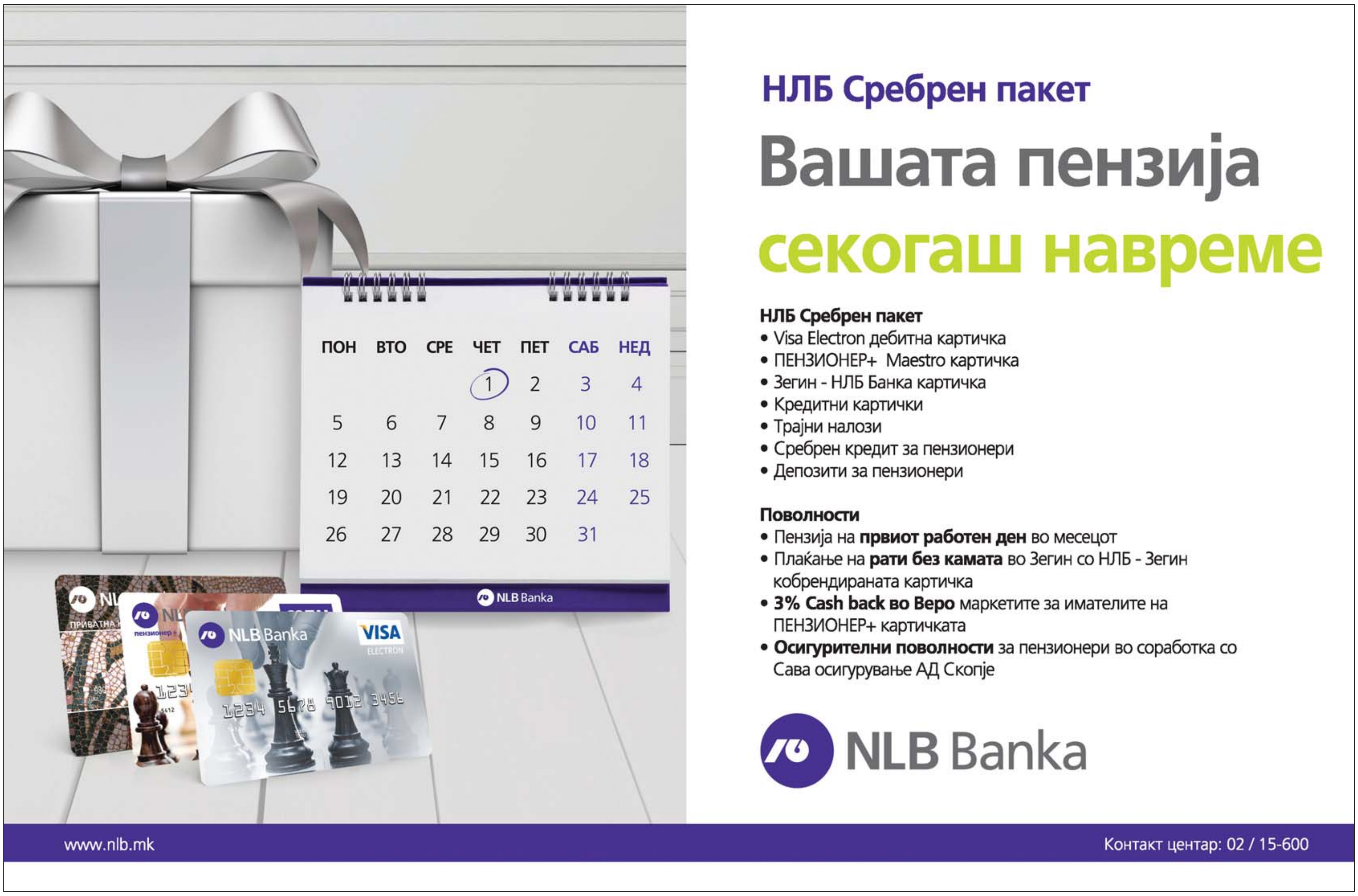
Ѓуле жени

Ѓуле мажи

Трчање до 60 години жени

Трчање до 60 години мажи

Фудбал - пенали на мали голчиња мажи


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

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

ЗИП ПРИЛЕП - ПЕНЗИОНЕРИТЕ ВО ПУСТЕЦ - АЛБАНИЈА

Да го зачуваме и афирмираме македонското културно наследство

Пријатно бевме изненадени од она што беше организирано, изведено и од масовното присуство на традиционалниот Македонски фолклорен фестивал „Преспа“ што се одржа во Пустец – Албанија.

Фестивалот организиран од страна на локалните невладини организации во Мала Преспа, Општина Пустец, поддржан од УНЕСКО, а под покровителство на претседателот на Владата на Македонија, Христијан Мицкоски, успеа незаборавно да ги обедини настапите на македонските фолклорни друштва „Гоце Делчев“ од Битола и „Мирче Ацев“ од Прилеп. На оваа манифестација настапија фолклорни друштва и од Егејска Македонија, Албанија и Пиринска Македонија. Убаво и пријатно се чувствувавме, ние пензионерите од Прилеп, таму на плоштадот „Гоце Делчев“, пред убаво изградената и впечатлива црква „Св. Архангел Михаил“, каде што беше поставена бината и каде што настапија фолклорните културно-уметнички друштва со своите музички изведби и ора во традиционални носии од краиштата од каде што доаѓаа.

На фестивалот беше понудена разновидна програма, при што беа презентирани различни традиционални изведби од македонското културно наследство – традиционалната македонска песна, народните игри, обичаите, културата и традицијата. Всушност беше прикажано сè она што со години се негува и пренесува во овој, а и во другите соседни региони македонската песна, ора и култура. Овде беше докажано уште еднаш дека културата е мост кој ги поврзува луѓето, генерациите и заедниците. Всушност во Пустец, тој ден се покажа дека ваквите манифестации ја промовираат и афирмираат македонската културна традиција која продолжува да живее и да се пренесува од поколение на поколение, а тоа е промоција пред пошироката не само македонска, туку и јавноста од регионот, независно што Македонците живеат во други држави.

– Мала Преспа е доказ, дека границите не можат да ги избришат, јазикот, културата и чувството на припадност. Ќе продолжиме да ја јакнеме соработката и поддршката за македонскиот јазик, културата и традицијата, затоа што нашето наследство не е само она што е минато, туку богатството што сега го градиме, не само за нас, но и за идните генерации. Нека трае македонскиот збор, нека трае македонската песна, нека трае врската меѓу Македонија и Македонците од Мала Преспа, – истакна во своето обраќање Претседателот на Владата на Македонија, Христијан Мицкоски, прогласувајќи го Фестивалот за отворен.

На овој Фестивал, покрај КУД од четирите соседни земји со свои изведби настапија и познатите пејачи Блага Петреска и Круме Спасовски.

К. Ристески

ЗП КУМАНОВО

„Јас и ти“ - мозаик од делчиња на една душа

Калина Стојановска, е млада пензионерка од Куманово, личност која се има прифатено себеси со свои доблести и мани, трудејќи се да биде чесен човек, жена благословена и горда на своето постоење. Таа неодамна ја објави својата прва стихозбирка насловена со „Јас и ти“, наградена на „Дата песнобој Битола, душата на чаршијата.“

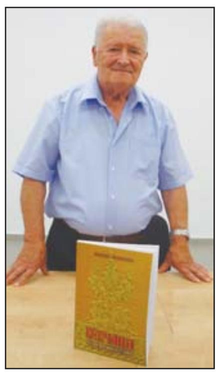
Стихозбирката е емотивна колекција од 59 песни, кои носат посебна порака и сведочат за болката и борбата на едно срце и за распарчувањето и распнувањето на една душа. Инспирацијата кај авторката извира директно од нејзиното срце, љубовта е таа која ја води низ нејзините копнежи и желби, но и која и помага да го преброди секое сибирско осамено утро и секоја ноќ која ја тежи. Љубовта е нејзин двигател, компас кој и дава насока на движење низ животот, кормило кое цврсто го држи со рацете. Таа вдишува и издишува љубов во сè што животот ја спојува и поврзува, а посебно мајчинската љубов е круна која гордо и исправено ја носи, копнеејќи по мирисот и присуството на чедото свое. Она што е интересно низ нејзините стихови е мотивирачкиот дел кој го упатува до читателот, охрабрувајќи го да го земе животот во свои раце, да не стравува од животните предизвици, со полна насмевка и радосно срце да го живее животот.

Калина, пензионерските денови ги поминува најмногу во кругот на своето семејство, со своите внуци, со кои ги полни батериите на животот. Таа ужива да седи во дворот, да пие кафе, а покрај неа секогаш има тетратка и пенкало. И тогаш се редат зборови, стихови, строфи, создава песни. Како член на Активот на жени при ЗП Куманово, Стојановска редовно учествува во неговите активности, но таа е дел и од повеќе литературни групи. Учествува на поетски читања, литературни конкурси, а добитник е и на многу награди и признанија. Нејзината порака до сите пензионери е: животот нема реприза, уживајте во пензионерските денови, тоа е продолжено поглавје во кое треба да се испишат нови среќни страници со блиски и сакани луѓе.

Ј. Тодоровска

ЗП ВЕВЧАНИ

Промовирана книгата на Анастас Ќушкоски



На 15 август 2026 година, во рамките на одбележувањето 30 години Општина Вевчани, беше промовирана книгата на Анастас Ќушкоски „Вевчани – родови, потомци и судбини“. Книга во која го промовира културното наследство и историја на Вевчани. Промоцијата беше збогатена со фотоизложба на истиот автор, „Вевчани – приказна која трае“ кои фотографии се застапени во самата монографија. Книгата ја промовираа проф. д-р Мирјана Алулоска – Мирчевска и вевчанскиот хроничар, поет писател и публицист Мишо Китаноски.

Проф. д-р Алулоска, која е и рецензент на книгата, во своето обраќање рече: Издавањето книга со родослов на едно населено место како што е Вевчани со фактографски материјал кој завлегува во повеќе општествени и хуманистички области и науки, систематизиран по фамилии, до седмо колено наназад, е од исклучително значење.

Книгата која е поделена во три истражувачки теми. Во првиот дел: Вевчани како населба, доселувања и миграции, родови и презимиња, подебла и карактеристики на одделни родови. Вториот дел од книгата е посветена на генеалошкиот приказ на одделни родови од Горна и Долна маала. Третиот дел содржински е претставен преку поттемите: Сликопис на животот, фотографии.

Додека промоторот, Мишо Китаноски се задржа конкретно на ликот и делото на авторот Анастас Ќушкоски. Тој меѓу другото рече: Преку текст, документи, усни сведоштва и фотографии и семејни документи, авторот Анастас успеал во ова авторско дело, да направи тоа да премине во семејна хроника. Книгата е вредна не само за денешните жители, туку и за идните истражувачи.

С. Кукунешоски

МАКЕДОНСКО-ГЕРМАНСКА ПОЕТСКА КНИГА

Преточена лирика

Деновиве во издание на Академска мисла во Скопје излезе поетската книга со двојазичен наслов „Поезија од македонски автори – Poesie von Makedonischen Autoren“ на македонски и на германски јазик во превод на пензионерот Саво Костадиновски, а во препев на Терезе Ројбер под заедничко уредништво. Во книгата се застапени 16 поети: Даниела Андоновска-Трајковска, Цветанка Василевска-Секл, Ана Дедова, Васил Дрвошанов, Владимир Илиевски, Трајче Кацаров, Саво Костадиновски, Ванѓелко Лозаноски, Ленче Милошевска, Марина Мијаковска, Борче Панов, Љупчо Сиљаноски, Снежана Стојчевска, Виолета Танчева-Златева, Миладин Угреновиќ и Ивица Челиковиќ. Застапените поети се претставени со различен број песни.

За одбележување е тоа што се препеани песни од сите поетски генерации, меѓу кои има и пензионери.

Во врска со изборот на песните ќе го наведеме краткиот вовед на македонско-германскиот поет, романсиер, раскажувач и преведувач, Саво Костадиновски:

„Идејата да ја комплетирам оваа мала збирка на преведени песни од македонски на германски јазик, во последниве години спонтано настана. Бидејќи имав активна соработка со програмите на неколкуте радиостаници за странски слушатели во Келн, бев во состојба, по потреба на нивните теми што ги емитуваа да им приложам по некоја песна. Покрај мои песни им приложував и песни од други македонски автори, кои се совпаѓаа со темите. Затоа желба ми е да се објават, бидејќи не сакам да останат заборавени и запоставени“.

Овој навод го објаснува, помеѓу другото, и пристапот на Костадиновски во изборот на песните и на авторите, застапени во новата поетска книга. Радува фактот што дел од македонското поетско творештво, благодарејќи на тандемот Саво Костадиновски и Терезе Ројбер е преточено на германски јазик, така што, иако е многу ретка приликата, македонска поезија ќе имаат можност да читаат и корисници на германскиот јазик.

В. Дрвошанов

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

Промоција на монографија на Стојан Димоски - Тоше

На 6 септември 2026 година, во Домот на културата во Македонски Брод се одржа промоција на монографијата „Хроника за едно време“ на Стојан Димоски–Тоше, која претставува продолжение на првата негова монографија „Живот, дело, хуманост“.

– Оваа книга како да го чекала нејзиното време и еве го дочека. За пофалба е како Стојан Тоше – Димоски хронолошки ги опишал збиднувањата на неговиот гастрономски живот. Овие содржини кои можат да се прочитаат, кај читателот ја подгреваат мислата тој да се соочи со разликите на минатото и сегашното време“. Претставување и рецензија на книгата даде Саво Костадиновски.

Исто така, свој осврт даде и лекторката Христина Трпческа која истакна:

– Во време кога брзиот живот не тера да заборавиме на минатото, се појавуваат дела кои се вистински чувари на колективната меморија. Книгата „Хроника на едно време“ е токму такво книжевно остварување: историски потковано, емотивно, а сепак универзално. Ова дело е детална монографија и патување низ времето на Македонски Брод и поречкиот крај.

Делови од книгата читаа поетите Бојан Бежоски, Миле Поречанец и Рате Савев.

Стојан Димоски – Тоше е член на ЗП Македонски Брод, роден е на 14 август 1949 година во Македонски Брод, каде што завршува основно образование. Од млади години почнал да го учи слаткарскиот занает од своите родители. Како слаткар работел до крајот на 1977 година, а потоа занаетчиските дејности ги менувал повеќе пати. Подоцна отвора свој угостителски дуќан и приватна фирма, во која работи сè до неговото пензионирање во 2013 година. Сите карактеристики на Тоше се генетско наследство од неговите родители, таткото Зафир и мајката Елица.

Рате Савев

ЗП КАВАДАРЦИ

Промоција на книгата „И уште си убава“

Во пресрет на Денот на пензионерите во Домот на културата во Кавадарци, се одржа промоција на книгата „И уште си убава“ од Љупчо Атанасов–Хоки. Промотори беа Јованка Змејкова и Марија Црвенковски. Книжевната сцена на Кавадарци е побогата за уште едно остварување кое доаѓа од перото на Љупчо Атанасов–Хоки, истакнат поет, писател и активен член на здружението на поети и писатели „Тиквешки цветови“. Неговиот најнов творечки крик, стихозбирката „И уште си убава“ е само продолжение на неговиот авторски печат, препознатлив по неговите претходни дела „Убавините во шепотот на темјанушките“, „Бисерите во Битола“, „Свој на своето“ и „Потстанари и судбини“. Збирката е насочена кон жената како вечна инспирација, но и кон самата татковина, младоста и животот. Тој со длабока емпатија зборува за патиштата кои не се доодени, но и за непокорот пред животните бури. Како горд претставник на „Тиквешки цветови“, Хоки со оваа збирка остава уште еден светол белег во македонската современа поезија.

Членовите на „Тиквешки цветови“ беа организатори на промоција на која беше претставено книжевното творештво на Вера Самарџанин од Битола. Промоцијата се одржа во храмот „Свети Димитрија“ во Кавадарци. Беа промовирани книгите: „Од Сајкатаф до Вера“ и „Битолчанката Анастасија“. Промоцијата со благослов на митрополитот повардарски Агатангел, собра бројни љубители на пишаниот збор, почитувачи на духовната и културната литература. Беа претставени двете книги, во кои авторката на свој препознатлив начин обработува теми поврзани со човекот, верата, духовноста, животот и сведоштвото на личности и настани што оставаат траги во времето.

Бележиме уште една активност на „Тиквешките цветови“, како организатори на поетско читање на спомен–костурницата во градскиот парк во Кавадарци „Три во едно“ по повод денот на ослободувањето на Кавадарци, 7 Септември, независноста на Македонија. Преку стихови, поетите пензионери ја прославија слободата на Македонија.

Л. Илиева

30 VJET GARA JUBILARE REPUBLIKANE SPORTIVE TË PENSIONISTËVE NË ORGANIZIM TË LSHPM - 2026 OHËR NËN PATRONAZHIN E EKSCELENCËS SË SAJ, KRYETARES SË RM, PROF. D-R GORDANA SILJANOVSKA - DAVKOVA

Realizohen ”30 vjet gara sportive jubilare“

Më 2 shtator 2026 në organizim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë u mbajtën Garat e 30-ta me rradhë republikane sportive të pensionistëve, kushtuar 80 vjetorit të organizimit pensional 20-shtatori dhe Ditës së pensionistëve. Ky manifestim, një nga më masoviket në të cilin morrën pjesë mbi 500 pensionistë, prej të cilëve 312

sportistë, u mbajt në Ohër ku konikoqir dhe koorganizator ishte SHP Ohër dhe Debërcë.

Siç e do rendi, e para të pranishmëve iu drejtua Kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova, e cila me fjalë të zgjedhura, veç tjerash, potencoi rëndësinë që domethënien e këtij manifestimi të pensionistëve dhe tha:

- Të nderuar pensionistë-sportistë, mirë se erdhët në Garat e 30-ta republikane sportive të pensionistëve në vitin 2026. Kam nderin dhe kënaqësinë ta përshëndesim prezencën e Ekscelencës së saj, Kryetares Gordana Siljanovska-Davkova, me çka kjo Olimpi-adë sportive pensionale merr domethënie të posaçme. Përshëndetje për Ilija Risteskin nga Ministria e sportit në RM, Kryeministrit të Qeverisë, Hristijan Mickovski, i cili për shkaqe objektive nuk kishte mundësi të jetë me ne, përshëndes kryetaren e Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë - ZDUS, Zdenka Jan, prefektin e Ohrit Kiril Pecakov dhe kryetarin e SHP Ohër dhe Debërc, Vasill Markoski. Poashtu, më lejoni ta përshëndesim kryetarin e Kuvendit të LSHPM Dobre Ivanov, si dhe nënkryetarin e Këshillit ekzekutiv Muzafer Murtezani me të cilët bashkë do t'i përcjellim garat jubilare sportive pensionale. Padyshim, përshëndetje meriton edhe Zdravko Petkovski, kryetar i Komisionit për sport dhe rekreim të Lidhjes, i cili është doajen dhe një nga kreatorët e aktiviteteve sportive të pensionistëve.

Me këtë rast i përshëndes miqtë tanë nga HALKBanka dhe NLB Banka të cilët çdo vjet parezervë ndihmojnë popullatën e moshuar.

Pas përshëndetjeve Kryetarja Trajkova foli për historiatin e Garave republikane sportive pensionale që mbahen për të 30-tën herë me rradhë dhe tha:

- Sot në Garat e 30-ta republikane sportive pres sportim fer dhe le të fitojnë më të mirët, por mendoj se më e rëndësishme është të merret pjesë dhe t'i urohet fituesit. Prandaj jam krenare për të gjithë ju që të gjithë së bashku kur është sporti në pyetje ndërtojmë bashkëjetesë dhe miqësi. Sportoni, gezohuni dhe ndani gëzimin me kolegët sportistë, kuptohet edhe me Shoqatën që do ta fitojë peharin.

Pas fjalëve të saj, të pranishmit shume ngrohtësisht dhe inventivisht i përshëndeti Ekscelenca e saj, Kryetarja e RM, Prof. D-r Gordana Siljanovska - Davkova e cila tha:

- Është logjike të jem mes jush, pasi edhe unë jam njëra prej jush! Pensionimi nuk është fund i jetës aktive, por fillim i ciklit të ri jetësor kur urtësia, dituria dhe përvoja vijnë në shprehje.

Sa i përket legjislacionit, pensionistët duhet aktivisht të jenë të kyçur në krijimin e ligjeve dhe vendimeve që drejtpërsëdrejti i tangojnë ata. Kur sjellen ligje që kanë të bëjnë me pensionistët, përveç ekspertëve, duhet të marrin pjesë edhe përfaqësues të pensionistëve.

Sporti nuk është vetëm ushtrim fizik, por edhe mental që e përmirëson shëndetin, e nxit shoqërimin dhe na mëson t'u gëzohemi suksesevе, por edhe më lehtë t'ia dalim mbanë me josukseset.

Në këtë rast do ta përmend shembullin e japonezëve, të njohur si popull më jetëgjatë. Sipas tyre një nga arsyet më të rëndësishme për këtë është besimi në filozofinë "ikigai", sipas së cilës përherë ekziston arsye për ekzistencën tonë dhe qëllime që duhet t'i përmbushim. Kjo na çon përpara. Pjesëmarrësve u dëshiroj fer-plej, luftim fisnik dhe sukses, si dhe shumë gara të tilla në të ardhmen.

Pas paraqitjes së Kryetares së shtetit tonë Prof. D-r Gordana Siljanovska-Davkova, të pranishmëve iu drejtua Kryetarja e Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë, Zdenka Jan e cila përshëndeti në sllovenisht dhe tha:

- Pensioniste dhe pensionistë të nderuar, nikoqirë të nderuar, miq të dashur nga Maqedonia e Veriut, sportiste dhe sportistë të nderuar! Më krijon kënaqësi dhe nder që edhe sivjet jam në mesin tuaj - kësaj rradhe në Ohrin e mrekullueshëm, me rastin e ngjarjes që është e veçantë për ju, por edhe për të gjithë ne. Sportistëve u uroj sukses, por të gjithë ju jeni fitues me vetë faktin që jeni pjesëmarrës.

Pas paraqitjes së saj të pranishmëve iu drejtua Kiril Pecakov, prefekt i qytetit nikoqir Ohrit dhe Ilija Risteski nga Ministria e sportit. Të pranishmëve iu drejtua Zdravko Petkovski i cili i përshëndeti të pranishmit dhe sqaroi se cila disciplinë ku do të mbahet.

Pastaj Kryetarja e shtetit tonë Prof D-r Gordana Siljanovska-Davkova i shpalli të hapura Garat e 30-ta republikane sportive.

Pas mbarimit të disciplinës së caktuar, shpalleshin sportistët që fitonin vendet e para, dyta dhe treta dhe u ndaheshin medalje.

Në fund në sallën e shoqërimit u shpallën fituesit në tri disciplina të veçanta, edhe atë: Gjuajtje me hark: Bojkica Dimovska - SHP Ohër dhe Debërcë, Çedomir Mitrevski - SHP Kërçovë; Shah: Liljana Sllavevska - SHP Qendër, Tome Todorovski - SHP Manastir; Pikado: Jovana Ristovska - SHP Tetovë, Riste Pallanov - SHP Probishtip. Këta sportistë fituan pehare.

U ndanë edhe mirënjohje për kontribut në organizimin pensional, dhe sidomos në sport: Ministrisë së sportit të RM, Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë, Prefektit të Ohrit Kirill Pecakov,

Kryetarit të SHP Ohër dhe Debërc Vasill Markovski, Gjorgji Trpçevskit, Zore Mickoskit, NLB Banka, HalkBanka dhe pllaketë Zdravko Petkovskit. Mirënjohjet i ndau Kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova.

Fitues i gjithmbarshëm i Garave të 30-ta republikane sportive të pensionistëve ishte SHP Gazi Babë nga Shkupi, që për herë të parë e fitoi peharin e përgjithshëm, pas 55 vite të funkcionimit të vet. Në emër të shoqatës peharin e pranoi kryetarja e SHP Gazi Babë, Stojna Todorovska. Vendin e dytë e fitoi shoqata nikoqire SHP Ohër dhe Debërcë, vendin e tretë SHP Koçanë dhe vendin e katërt pensionistët e SHP Probishtip. Kryetarja e SHP Gazi Babë Stojna Todorovska iu falemnderua sportistëve të saj, Kryetares së LSHPM Stanka Trajkova dhe Lidhjes, si dhe qytetit të Ohrit si nikoqir i mirë.

Si rezultat i bashkëpunimit të mirë shumëvjeçar të Lidhjes me HALKBANK, banka të gjithë sportistëve u donoi fanella të cilat sportistëve ua shpërndau Kryetari i Kuvendit i LSHPM Dobre Ivanov dhe Kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova.

Me këtë përfundoi edhe një shoqërim sportiv në të cilin faktikisht fituan të gjithë që morrën pjesë në Garat e 30-ta jubilare sportive pensionale, më 2 shtator 2026 në Ohër.

LSHPM

Shumë veta jetojnë vetë dhe u duhet ndihmë. Si ta realizojnë këtë të drejtë?

Në shtojcë dokumentet e nevojshme për aplikim për shërbimin "Ndihmë dhe përkujdesje në shtëpi", Kërkesë për realizimin e shërbimit ndihmë dhe përkujdesje në shtëpi (plotëson dhe nënshkruan kërkuesi)

1. Letërnjoftimi si dëshmi dhe fotokopje e letërnjoftimit
2. Deklaratë për shfrytëzimin e të dhënave private (plotëson dhe nënshkruan kërkuesi)
3. Deklaratë për zgjedhje të provajder Kryqi i kuq (plotëson dhe nënshkruan kërkuesi)
4. Deklaratë e autorizuar në noter (ose të jepet Deklaratë para personit zyrtar të Qendrës që nuk ka nënshkruar marrëveshje për përkujdesje gjithëjetësore, gjegjësisht dëshmi se ka ngritur procedurë për çvalidisimin e marrëveshjes së arrirë).
5. Formular "Indeks KAC". (plotëson mjeku amë)
6. Mendim i personit ekspert për nevojën e ndihmës dhe përkujdesjes në shtëpi (nënshkrim dhe faksimil i mjekut amë). (plotëson mjeku amë)
7. Dokumentacion mjekësor për kërkuesin e shërbimit (fotokopje)
8. Dokumentacion mjekësor për bashkëshortin/bashkëshorten nëse është ne gjendje të rënduar shëndetësore, si dhe për anëtarët tjerë të amvisërisë.
9. Çertifikatë nga libri amë i të vdekurëve, nëse partneri është i ndjerë (fotokopje).
10. Vërtetim ose dëshmi tjetër për personat që janë në marrëdhënie pune dhe nuk mund të kujdesen në vazhdimësi.

Dokumentet mund t'i dorëzojë vetëm kërkuesi ose familjar i afërt!

Nëse në emër të kërkuesit dorëzon familjar i afërt (vajzë-djal), duhet të sigurojë vërtetim që është në marrëdhënie pune dhe fotokopje të letërnjoftimit.

Dokumentacioni dorëzohet në Entin publik Qendra ndërkomunale për punë sociale, në shërbimin Azil, hapësira nr.2 te të punësuarit Ina dhe Lejla, çdo ditë punë nga ora 9,30-13.30.

Hristina Dimishkovska
Koordinator për ndihmë dhe përkujdesje në shtëpi

U nënshkrua memorandum ndërmjet Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe NLB Banka Shkup

NLB Banka Shkup dhe Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë (LSHPM) etablojnë bashkëpunim më të ngushtë të zyrtarizuar me Memorandum, me qëllim

bashkërisht të kontribojnë për siguri më të madhe financiare, informim dhe edukim, dhe jetë aktive të pensionistëve në vend.

Memorandumin për bashkëpunim e nënshkruan Toni Stojanovski, kryetar i Bordit udhëheqës dhe Katerina Jankoviq anëtare e Bordit udhëheqës të NLB Banka Shkup, ndërsa në emër të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, kryetarja Stanka Trajkova.

Bashkëpunimi ka për qëllim të kuptuarit më të mirë të nevojave dhe sfidave me të cilët ballafaqohen pensionistët, si dhe zhvillim të aktiviteteve që do të kontribojnë për stabilitet më të madh ekonomik, informim dhe pjesëmarrje aktive në komunitet.

"Për ne, ky bashkëpunim është para së gjithash shprehje e synimit tonë të kontribojmë në komunitet, me respektin e duhur për njerëzit e moshës së tretë dhe rolin e tyre në shoqëri. Besojmë se përmes dialogut kontinual me bashkësinë pensionale mundemi më mirë t'i kuptojmë nevojat e tyre reale dhe të krijojmë aktivitete që do t'u sjellin mbështetje konkrete. Vëmendje të veçantë do t'i kushtojmë inkluzionit digjital përmes edukimit financiar, njohtimit me produktet digjitale dhe teknologjitë e reja, si dhe mbështetje pensionistëve për shfrytëzim më të thjeshtëzuar, të sigurtë dhe autonom të zgjedhjeve bashkëkohore bankiare", thekson Toni Stojanovski, kryetar i Bordit udhëheqës të NLB Banka Shkup.

"Ky Memorandum paraqet hap të rëndësishëm për sendërtimin e bashkëpunimit më të afërt dhe më përmbajtësor në interes të pensionistëve. Për ne është sidomos me rëndësi që përmes këtij partneriteti hapet mundësi për aktivitete që do të kontribojnë për informim më të madh, edukim financiar dhe qasje më të lehtë në shërbimet bashkëkohore bankiare, por edhe ndihmë konkrete përmes donacioneve dhe iniciativave të orientuar drejt avansimit të

jetës sociale të pensionistëve", thekson Stanka Trajkova, kryetare e LSHPM.

Bashkëpunimi do të realizohet përmes aktiviteteve të përbashkëta, takimeve dhe iniciativave dhe përfshirjen e shoqatave të pensionistëve nga gjithë vendi. Në këtë mënyrë NLB Banka dhe Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë do të punojnë në krijimin e përmbajtjeve dhe aktiviteteve që u përgjigjen nevojave reale të komunitetit pensional.

LSHPM

SHP SARAJ

Ekskurzion që do të mbahet mend gjatë

Sipas Programit për 2026 Shoqata e pensionistëve Saraj, më 14, 15 dhe 16 shtator këtij viti, realizoi ekskurzion treditor në Shqipërinë fqinje. Në shetitje morrën pjesë 50 pensionistë.

Sipas përmbajtjes së paracaktuar, fillimisht u vizitua qyteti Kukës që ndodhet në rajonin malor në Shqipërinë veriore, afër kufirit me Kosovën. Pastaj u vizitua Tirana, kryeqyteti dhe qyteti më i madh i Republikës së Shqipërisë, i cili ndodhet në pjesën qendrore të Shqipërisë, në luginën pjellore afër malit Dajti. Ekskurzionistët me kënaqësi i vizituan monumentet e qytetit.

Sipas programit pastaj u vizitua qyteti bregdetar Durrës që është qyteti më i vjetër i Shqipërisë i themeluar para 3.000 vitesh, kurse pas Durrësit, ekskurzionistët e vizituan qytetin e Fierit 8 kilometra larg qytetit të lashtë korintian Apollonisë. Në fund u vizitua qyteti i Vlorës. Vlora është një nga qytetet më të mëdha të Shqipërisë dhe ndodhet në vetë kufirin e Detit Adriatik dhe Jonik në Shqipërinë qendrore. Qyteti ka histori të pasur dhe sot është një nga destinacionet e preferuara për pushim veror. Vlora dhe rrethina e saj karakterizohen me plazhe të

mrekullueshme, natyrë mbresëlënëse, lokalitete të shumta historike, si dhe hotele të shkëlqyera dhe komplekse të ndërtuara vitet e fundit.

Në përgjithësi ky ishte ekskurzion i paharruar me shoqërim të bukur që të gjithë do ta mbajnë mend gjatë.

M. Murtezani

Përktheu Iindita Kadriu

Пет ефикасни начини за заштита од комарци во вашиот дом

Појавата на комарците во домот може да стане сериозен проблем, но употребата на електрични апарати и штетни хемиски спрејови не е единственото решение. Создавањето неповолни услови за нивно размножување и употребата на природни пречки овозможуваат долготрајна одбрана за целото семејство. Ова се петте најделотворни природни начини со кои ќе ги оддалечите комарците од вашиот животен простор.

Со доаѓањето на потоплите денови и зголемената влажност, досадните комарци стануваат редовен несакан гостин во секое домаќинство. Наместо веднаш да посегнете по хемиски спрејови или спирали чиј чад содржи иритирачки материи, поитра стратегија е да го направите домот целосно непривлечен за овие инсекти. Елиминирањето на условите за нивен престој е првиот и најважен чекор во градењето долготрајна заштита.

Најважното правило за спречување на нивната појава е редовното отстранување на секоја застоена вода во дворот или на терасата. Женските комарци ги положуваат своите јајца дури и во најмалите количини вода, како што се подметнувачите за саксии, затнатите олуци или заборавените кофи. Со редовно празнење и чистење на овие садови барем двапати неделно, директно го прекинувате нивниот циклус на размножување во близина на вашиот дом.

Заштитата може дополнително да се засили со поставување одредени растенија на клучните влезови, како прозорци и врати. Невен, лимонска трева, босилек и нане ослободуваат етерични масла кои инсектите инстинктивно ги избегнуваат. Исто така, корисен домашен трик е капалка со вода и неколку капки детергент за садови, што делува како ефикасна замка каде инсектите брзо се даваат поради намалениот површински напон на водата.

За дополнително освежување на просториите и паралелно одбивање на инсектите, одлична комбинација претставуваат расечен лимон и цели каранфилчиња. Оваа поставеност на прозорските прагови ослободува арома која е исклучително непријатна за комарците. Дополнително, пуштањето обичен вентилатор во просториите каде што престојувате го отежнува нивното летање и го распрскува јаглерод диоксидот што ги привлекува кон луѓето.

Иако овие природни методи значително ја намалуваат присутноста на комарците, тие служат за превенција и намалување на ризикот во секојдневните услови. Во подрачја со висока зачестеност на инсекти или при појава на симптоми по убод, секогаш се препорачува консултација со стручни лица за дезинсекција или медицински персонал.

М. Дамјаноска

Тајната на долговечноста не е само во одморот

Кога ќе се спомене здрав и долг живот, многумина веднаш помислуваат на правилна исхрана, редовно движење и доволно сон. Но, истражувањата за луѓето кои живеат најдолго покажуваат дека постои уште една важна тајна: да се живее со смисла, со радост и со секојдневни активности што го хранат и телото и духот.

Во малите села покрај италијанските брегови, како и во други медитерански краишта, честопати може да се видат повозрасни луѓе кои и во деветтата деценија од животот остануваат активни. Италијанските „нонни" не го минуваат денот само во одмор. Тие подготвуваат домашна паста според рецепти наследени од своите предци, месат леб со домашен квасец, сушат домати под сонцето, прават песто од свеж босилек и маслиново масло, работат во градините и се грижат за семејните традиции.

На прв поглед тоа изгледа како обична домашна работа. Но, зад тие активности се крие нешто многу поважно. Рацете се активни, умот е ангажиран, а човекот чувствува дека создава нешто корисно. Токму чувството на потребност и вклученост е една од најголемите заштити од осаменост, депресија и предвремено стареење.

Особено е важна и културата на дружење. Во медитеранските земји оброкот ретко се јаде набрзина. Луѓето разговараат, се смеат, споделуваат приказни и советуваат помлади генерации. За нив храната не е само внесување калории, туку повод за средба и поврзување. Познато е дека добрите пријателства и блиските семејни односи позитивно влијаат врз менталното здравје, крвниот притисок и квалитетот на животот.

Во денешно време често го чекаме годишниот одмор за конечно да се опуштиме. Но, вистинското прашање е: дали ни е потребен одмор само за одмор? Можеби одговорот е поинаков. Одморот може да биде можност да научиме нешто ново, да развиеме хоби, да прочитаме книга, да посетиме манастир, изложба или концерт, да пишуваме спомени, да сликаме, да одгледуваме цвеќиња или да изучуваме теми кои отсекогаш нè интересирале.

Уметноста ја поттикнува креативноста, духовноста носи внатрешен мир, а психологијата нè учи подобро да ги разбереме сопствените чувства и односите со луѓето. Токму овие активности му помагаат на мозокот да остане активен и љубопитен, без оглед на возраста.

Лекарите често велат дека стареењето не се мери само со бројот на годините, туку и со начинот на кој живееме. Човек кој секојдневно има причина да стане од кревет, да научи нешто ново, да се сретне со пријатели, да создаде нешто со своите раце или да ја нахрани својата духовност, старее побавно и поквалитетно.

Затоа, наместо да чекаме неколку недели одмор во текот на годината, да создадеме свој мал „медитерански рецепт" за долговечност. Малку движење, малку работа со рацете, добро дружење, книга, молитва, хоби и насмевка. Здравиот живот не се состои од големи подвизи, туку од мали радости кои се повторуваат секој ден.

Како што покажуваат животите на многу италијански дедовци и баби, тајната не е во тоа да не правиме ништо. Тајната е секогаш да имаме нешто што нè радува, нè поврзува со другите и му дава смисла на секој нов ден.

Маја Белева

Јапонска метода за да не заборавате

Ако некогаш сте излегле од дома и по пат сте се запрашале дали сте го исклучиле шпоретот или пеглата, не сте единствени, таквите сомнежи се многу чести. Но, добра вест е што не мора да бидат дел од вашето секојдневие. Во Јапонија операторите на железницата користат едноставна, но исклучително ефикасна техника за спречување грешки, која може да ви помогне да останете фокусирани во извршувањето на секојдневните задачи. Техниката се вика „шиса канко".

– Шиса канко значи „покажување и изговарање", а се користи за подобрување на вниманието и точноста. Развиена е како метода за подобра безбедност во јапонскиот железнички систем. Операторите се обучени да се фокусираат на објект, на пример сигнал или место за запирање, да покажат кон него и да го изговорат името на објектот – објаснува Џој Галон, лиценциран терапевт во „Трајв воркс".

Како се изведува методата шиса канко?

– Истражувањето на јапонскиот институт за технички истражувања на железницата покажа дека практиката „шиса канко" ги намалува човечките грешки за 85 отсто.

– Бидејќи практиката ги вклучува очите, рацете, устата и ушите, активно ги ангажира сите сетила – додава Галон.

Шиса канко можат да ја користат и лица со АДХД

Оваа метода може да биде особено корисна за лица со АДХД (невроболест на мозокот).

– Кога АДХД–мозокот добива стимулација, исто така добива и регулација. Со ангажирање повеќе сетила, АДХД–мозокот може да биде повеќе вклучен во однесувањето. Можете тоа да го сфатите како облик на активно слушање. Ако лицето со АДХД повтори нешто што е кажано, подобро ќе ги запамети зборовите поради повторувањето – вели терапевтот Били Робертс.

Тери Матлен, психотерапевт и консултант за АДХД, забележала дека некои нејзини клиенти со АДХД пеат мелодија на некоја песна за да запаметат одредени работи. На пример, можат да ја земат мелодијата на песната „London Bridge Is Falling Down" и наместо тоа да пеат: „Морам да ја исклучам рерната, рерната, рерната..."

Ј. Милковски

Нов крвен тест открива рак на дебело црево

И покрај фактот дека ракот на дебело црево е еден од најпревентивните и најизлечивите видови на рак кога се открива рано, милиони луѓе сè уште не одат на препорачаните превентивни прегледи. Затоа американската Администрација за храна и лекови (FDA) го одобри новиот крвен тест SimpleScreen CRC, кој би можел да мотивира повеќе луѓе да се подложат на скрининг. Клиничките испитувања покажаа дека овој тест открива приближно осум од десет случаи на рак на дебело црево, а експертите веруваат дека поедноставното тестирање би можело да го намали бројот на луѓе кои избегнуваат превентивни прегледи. Особено загрижува зголемувањето на бројот на пациенти под 50 години, за кои ракот стана водечка причина за смрт.

Зошто луѓето избегнуваат скрининг? Колоноскопијата сè уште се смета за златен стандард за рано откривање на рак на дебело црево, додека тестовите за столица стануваат популарни во последните години бидејќи можат да се прават дома. Сепак, многу луѓе го одложуваат прегледот поради непријатна подготовка, непријатност, чувство на срам, страв од резултатите, потреба да бидат отсутни од работа или тежок пристап до здравствени установи. Дополнителни причини се трошоците, недостатокот на информации и фактот дека луѓето без симптоми често ги одложуваат превентивните прегледи.

Со оглед на тоа што ниеден метод на скрининг не е прифатлив за сите, развиени се крвни тестови кои би можеле да го направат скринингот поедноставен и подостапен.

Големата клиничка студија PREEMPT CRC, во која учествувале повеќе од 48 000 испитаници, покажа дека SimpleScreen успешно открил околу 80 проценти од случаите на рак на дебело црево. Во исто време, кај приближно девет од десет луѓе кои немале рак или напредни преканцерозни промени, резултатот од тестот бил негативен. Експертите веруваат дека само едноставно земање крв би можело да ги охрабри луѓето кои со години ја одложувале колоноскопијата или тестот на столицата сепак да се одлучат за скрининг.

Како функционира SimpleScreen? Според д-р Пол Лимбург, главен медицински службеник за скрининг во Abbott Cancer Diagnostics, SimpleScreen е тест кој бара биолошки сигнали поврзани со рак на дебело црево во примерок од крв. Откако ќе се земе примерокот од крв, анализата се врши во лабораторија каде што се испитуваат специфични промени во ДНК кои можат да укажуваат на присуство на рак или преканцерозни промени. Особено, тестот открива модели на метилација на CpG, т.е. промени што често се јавуваат во многу рана фаза од развојот на туморот и се важен биомаркер за рано откривање на болеста. Резултатите генерално се достапни за околу две недели, по што лекарот ги толкува и одлучува за следните чекори. Доколку наодот е позитивен, потребно е да се изврши колоноскопија за да се потврди дијагнозата.

Дали крвната анализа може да ја замени колоноскопијата? Истражувањата покажуваат дека многу луѓе би претпочитале крвна анализа пред колоноскопија или тест на столица, што би можело значително да го зголеми одговорот на скринингот, особено кај оние кои не се скринирани. Професионални здруженија: Тестот на крвта е подобар од никаков скрининг. Неодамна, упатствата на Американското здружение за рак беа проширени за да вклучат крвни тестови како дополнителна опција за луѓе кои одбиваат или не го завршат скринингот за колоноскопија или тест на столица. Податоците од праксата покажуваат дека усогласеноста со овој метод на скрининг може да достигне и до 95 проценти. Иако крвните тестови во моментов не можат да ја заменат колоноскопијата како најефикасен метод за рано откривање на рак на дебелото црево, експертите веруваат дека тие претставуваат важен додаток на постојните можности.

М. Дамјаноска

Мајчина душица

Мајчината душица, богата со есенцијални масла, минерали, корисни феноли и флавоноиди, е секогаш здрав избор. Тоа е лековито растение кое не содржи никакви штетни состојки. Мајчината душица (Thymus vulgaris), попозната во нашиот регион како мајчина душица, е вид растение кое се користи уште од античко време во готвењето како зачин, како и за правење чаеви и во лекувањето на многу здравствени состојби. Во минатото, мајчината душица се поврзувала со храброста.

Антиоксидантни ефекти – Шолја чај од мајчина душица нуди многу повеќе од корисен вкус. Тимолот, едно од есенцијалните масла во мајчината душица. Тој е исклучително моќен антиоксиданс кој помага во зголемувањето на омега 3 масните киселини во мозочните клетки, кои се клучни за нашето здравје. Бројни студии потврдиле дека тимолот помага во забавување на процесот на стареење во мозочните клетки, а научниците дури го поврзуваат и со превенцијата од Алцхајмерова болест.

Ја смирува кашлицата – Топлиот чај од мајчина душица е идеален пијалак за кашлица и други симптоми на настинка, а истражувањата покажуваат дека помага во лекувањето на бронхитис и намалувањето на кашлицата. Состојките од мајчина душица имаат релаксирачки ефект врз бронхиите.

Го стимулира варењето – Чајот од мајчина душица често се препорачува како помагало за варење бидејќи ја намалува надуеноста, бидејќи содржи состојки кои ги намалуваат цревните грчеви.

Кога размислувате за храна богата со железо, прво се помислува на коприва, чајот од мајчина душица е веројатно последното нешто што ви паѓа на ум, но лажица сушена мајчина душица, количината што најчесто се користи за да се направи една шолја чај, го снабдува нашето тело со 3,56 мг железо, што всушност е една петтина од дневните потреби за овој минерал.

Мајчината душица е исто така одличен извор на витамин К, кој е клучен за нормална циркулација. Во само една чаша има 60% од препорачаната дневна вредност на овој витамин, чајот од мајчина душица е добар извор на манган и калциум.

Лековитите состојки во ова растение се наоѓаат во цветот и листот. Времето за берење мајчина душица е во август и септември. Мајчината душица главно се користи како лек за: лекување на главоболки и мигрена, лекување на кашлица, болки во грлото, настинки и грип, бронхитис, астма и пневмонија, анемија и зајакнување на имунолошкиот систем, ја подобрува циркулацијата и ја запира дијарејата. Исто така, ги ублажува симптомите на ревматоиден артритис и гихт. Мајчина душица се користи и како зачин.

Ј. Милковски

ГИДО БОЈЧЕВСКИ

Единствен сојуз - неостварена определба

Во аналите на инвалидското и пензиското организирање во Тетово и пошироко во Републиката, со големи букви треба да стои запишано името на сега покојниот Гидо Бојчевски, познат и признат инвалидски пензионерски активист. Беше претседател на Општинското здружение на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија – обврска што ја извршуваше од 2016 година, како и претседател на Сојузот на здруженијата на инвалидите на трудот и корисници на инвалидска пензија на Република Северна Македонија, функција што ја извршуваше од 2006 година, а на која беше избран дури петпати по ред, Сојуз кој опфаќа околу 10 000 членови, од повеќе општински здруженија.

Инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија од 1993 година, се зборови на Гидо Бојчевски, дека освен во Сојузот со кој тој раководеше, членуваат уште во два сојуза: Национален сојуз на инвалиди на трудот на Македонија со околу 9 000 членови, Сојуз на здруженија на инвалидски пензионери со околу 2 500 членови, а, околу 2 700 инвалидски пензионери се организирани во рамките на здруженијата на пензионерите на Македонија, членови на СЗПМ. Обединети би биле околу 24 500 членови, кои би биле во рамките на СЗПМ.

– Здруженијата во еден Сојуз, би претставувале организирана сила која пред институциите во државата би имале единствени цели и желби во интерес на сите членови, со објективни можности за остварување на заеднички барања. Сега, вака разединети, очигледни се отпорите во институциите поединечно и да не примат, а не и да не послушаат, да не сфатат и разберат. Меѓутоа, никако не можевме да се убедиме, да ги обединиме силите и можностите, да делуваме како организирана сила. Сме одржувале работни средби посветени на нашето спојување, формиравме и работна група да работи на изработка на статут и од тоа ништо не бидна, што го оценувам како грешна определба или како личен интерес секој некаде да биде прв, – коментираше Бојчевски.

Гидо Бојчевски со самото стекнување на инвалидска пензија, станува член на ЗИТ КИП Тетово, од 2002 година бил избран за секретар, а потоа и за претседател. Во принцип, во работата главно практикувал одржување работни средби и состаноци со органите и телата на здруженијата со кои раководел. Тетовското здружение сега брои околу 1 600 членови, бидејќи пред неколку години се издвоил еден дел од членството, користејќи ги законските можности и формирале паралелно здружение, што не е единствен случај и е практика и во други општини.

Во содржината на активностите, освен екскурзиите во познати туристички места, историски и значајни средини, со членовите на општинското ЗИТ КИП и нивните брачни другари, како активности организирани се и други содржини, особено помош на стотина членови со пониски примања во семејствата, а преку Активот на жени во здружението, кога тоа го дозволувале материјалните и други услови, биле посетувани семејства на кои им била потребна помош во снабдување со прехранбени производи и други потреби. Ова особено се однесувало на изнемоштени и неподвижни членови, физички и психички опаднати или неспособни да ја водат грижата за себе и за семејството. И покрај своето нарушено здравје, Гидо Бојчевски ќе остане запаметен како позитивна и комуникативна личност, спремен да даде сè што може само да помогне на оние што им е потребна помош. Таков беше до последниот ден! **Г. Ефтоски**

ЗП ПРОБИШТИП

Одбележан денот на рударите

На 28 август 2026 година, на празникот, Успение на Пресвета Богородица, Пробиштип традиционално го слави денот на рударите, денот на општината и 35–годишнината од независноста на Македонија. Оваа година се одбележаа празниците со културно–забавни и спортски настани.

Овогодишната петдневна програма, започна на 26 август, кога на плоштадот се одржа монодрамата „Во прво лице“ во изведба на Домот на културата.

На 27 август 2026 година во просториите на Домот на културата се одржа свечена академија по повод одбележувањето на денот на рударите, денот на општината и 35 години од осамостојувањето на нашата држава. Градоначалникот на општината Тони Тоневски даде јасна порака во која истакна:

– Пробиштип ќе биде град во кој младите ќе ја гледаат својата иднина, град во кој ќе цвета индустријата, земјоделието, културата, туризмот, спортот, природните ресурси, образованието и човечкиот потенцијал.

Беа доделени и парични награди и пофалници на ученици и нивните ментори кои во 2025/26 година освоија заслужени места на републичките натпревари и златни плакети на граѓани кои имале придонес за развој и афирмација на градот. Златни плакети добија: Груица Манасијевски, претседател на ЗП Пробиштип, Ванде Маневски, Стојан Стефановски, Крсто Трајков и Милевка Здравковска, за особен придонес и афирмација на општината.

Вечерта, спроти празникот, започна музичко–сценскиот настан „Силно светнал ден“ со поддршка од Владата на РМ. Преку музика, глума, танц и сценски елементи беше раскажана приказната за сите поминати години. На 28 август 2026, на градскиот плоштад се одржа „Рудар рок–фест“ со рок групи од Македонија и од странство. На 29 август, не беа заборавени и најмладите. За нив беше организирана забава на плоштад. Традиционалната манифестација „Леговец Ленд“, која се одржа на 30 август, го заокружи големиот настан и повеќедневното расположение на градот. **С. Јанева**

ЗП СТРУГА

Признание за животно дело за Илија Буши

Во рамките на струшкиот ракометен турнир, се одржа 54. издание на традиционалниот Меѓународен турнир „Струга 2026“, што го носи името „Вангел Баљукоски“. Спортскиот директор на Струга и претседател на организацискиот одбор на струшкиот турнир, пред самото свечено отворање, Милчо Чакарески, му додели признание за животно дело на Илија Буши.

Признанието му беше врачено за неговата долгогодишна и посветена работа во клубот, за несебичниот придонес, љубовта и вредноста кон РК Струга, како и за значајниот белег во историјата на струшкиот ракомет.

Со својата работа и присуство низ годините, Буши беше дел од многу генерации од многубројни важни моменти за клубот. Ова признание е благодарност за се што направи за РК Струга и за ракометот во градот.

„Честитки и голема благодарност“, рече претседателот на ракометниот турнир Чакарески при врачувањето на признанието на самото отворање на 54–иот Меѓународен турнир во Струга. **С. Кукунешоски**

ЗП ПРИЛЕП

Еднодневна екскурзија

Активот на пензионерки при ЗП Прилеп, деновиве, според овогодишната програма за активности ја реализира еднодневната екскурзија до манастирот Прохор Пчински, близу Куманово. Пензионерките од Прилеп таму, пред црквата на овој познат историски и значаен, не само црковен објект, беа запознати со историските спомени и значајни моменти во овој манастир за време на НОВ, а и за одржувањето на заседанието на АСНОМ.

– Ние имавме убав историски час таму во манастирот, каде што на одреден начин се создавала оваа сегашна наша македонска држава, – ни рече претседателката на Активот Снежана Димеска. А, за наш спомен за во иднина ние направивме и фотографија, токму пред црковните врати на овој познат манастир. **К. Р.**

Најдолговечни животни на Земјата

Луѓето можат да живеат долго, до длабока старост, но постојат некои птици, гуштери и други видови на животни што живеат во морето, кои живеат исто толку долго, а во некои случаи и многу подолго. Колку долго може да преживее едно животно? Векови! Школката по име Минг, мекотел, живеела 507 години. Минг е родена во 1499 година, само седум години откако Кристофер Колумбо пристигнал во Северна Америка, и сѐ уште била жива до 2006 година, сѐ додека истражувачите случајно не ја убиле отворајќи ја нејзината обвивка. Ако некогаш сте се запрашале кои видови на нашата планета живеат најдолго, еве некои од нив:

Стаклени сунѓери: Овие длабокоморски животни живеат во ледени води. Научниците проценуваат дека можат да преживеат до 15.000 години.

Црн корал: Пронајден во длабоките води во близина на Хаваи може да живее повеќе од 4.200 години.

Гренландска ајкула: Ова е 'рбетникот со најдолг живот познат на науката. Таа живее во ладни арктички води и може да живее 400 години или повеќе.

Кит Bowhead: Како најдолг животен цицач, овој арктички кит може да живее повеќе од 200 години.

Циновски желки: Видови џиновските желкина Галапагос можат да живеат и подолго од 150 до 170 години. Најстарата регистрирана единка наполнила околу 255 години.

М. Дамјаноска

Истанбул е дом на најдобрата зелена библиотека во светот

Библиотеката „Рами" е најголемата библиотека во Истанбул, а неодамна освои уште една важна титула. Беше прогласена за „најзелена библиотека во светот" на натпреварот Зелена библиотека 2026, организиран од Меѓународната федерација на библиотечни здруженија и институции. Во конкуренција од 62 проекта од 27 земји, библиотеката „Рами" се издвои со своите повеќеслојни иницијативи за одржливост, нудејќи инспиративен модел за еколошки свесни културни простори. На овој начин, покажа дека историското наследство, заштитата на животната средина и модерното библиотекарство можат да живеат заедно под ист покрив.

Библиотеката Рами се наоѓа во Истанбул, во комплексот на историските касарни Рами. Изградена помеѓу 1826 и 1828 година. Со внатрешна површина од 36.000 m² и капацитет од 4.200 седишта, „Рами" е еден од главните информативни центри во Турција. Неговата понуда вклучува дигитална библиотека, библиотека за деца и млади, дел за возрасни и разни специјализирани колекции, обезбедувајќи современо искуство за посетителите од сите генерации. Комплексот вклучува 51.000 m² уреден зелен простор, што ја прави библиотека со најголем затворен парк во Европа. Има 696 дрвја, 99.000 грмушки, биолошко езеро и трска. Овие простори го зачувуваат биодиверзитетот на градот и ја подобруваат локалната микроклима.

Преку разновидни програми и отворени услуги, таа одговара на културните и уметничките потреби на заедницата, отелотворувајќи го концептот на „жива библиотека".

Овој пристап, исто така, ја поттикнува климатската писменост преку едукативни работилници и информативни услуги. Библиотеката е отворена за посетители 24/7.

Од нејзиното отворање во 2023 година до крајот на 2025 година, повеќе од 8,2 милиони луѓе ја посетиле библиотеката.

Ј . Милковски

Цитати за нона - познат во светот израз за баба на италијански

„Љубовта на една нона е како светол, вечен пламен што ја затоплува душата, го утешува срцето и нѐ води кон домот секогаш кога ќе се почувствуваме изгубени во овој свет."

„Прегратката на нона е најсигурното прибежиште за секое внуче. Во неа стравовите исчезнуваат, а срцето се исполнува со топлина, мир и безусловна љубов."

„Брчките на лицето на секоја нона не се траги на староста, туку записи на љубовта. Тие зборуваат за години поминати во грижа за семејството, за жртви направени од срце и за мудрост стекната низ животот."

„Нема поубава музика од искрената смеа на една нона. Таа нѐ потсетува дека најголемата среќа често се раѓа во едноставните нешта: семејната трпеза, разговорот со најблиските и миговите исполнети со љубов."

„Во градината на семејството, нона е најубавиот цвет. Таа со својата љубов, топлина и несебична грижа остава траен мирис на добрина во срцата на своите деца и внуци."

„Срцето на нона е ризница на добрина, трпение и мудрост. Со својата способност да разбере, да прости и да сака без услови, таа им остава на своите деца и внуци една од највредните животни лекции – како да бидат подобри луѓе."

„Животните патишта понекогаш нѐ носат далеку од местото каде што сме пораснале, но љубовта и поуките на нона остануваат со нас засекогаш. Тие нѐ учат да бидеме добри луѓе, да ги чуваме своите вредности и никогаш да не ја заборавиме силата на семејството."

„Кога секојдневието носи грижи и неизвесност, љубовта на нона останува сигурно засолниште. Нејзината топла прегратка и мудри зборови им даваат сила на генерациите, потсетувајќи нѐ дека вистинската љубов никогаш не остава човек да се чувствува осамен."

„Најголемото наследство што една нона им го остава на своите деца и внуци не се материјалните добра, туку љубовта, мудроста и добрината. Тие живеат во срцата на генерациите и долго откако нејзиниот лик ќе стане спомен, нејзината љубов продолжува да го осветлува нивниот животен пат."

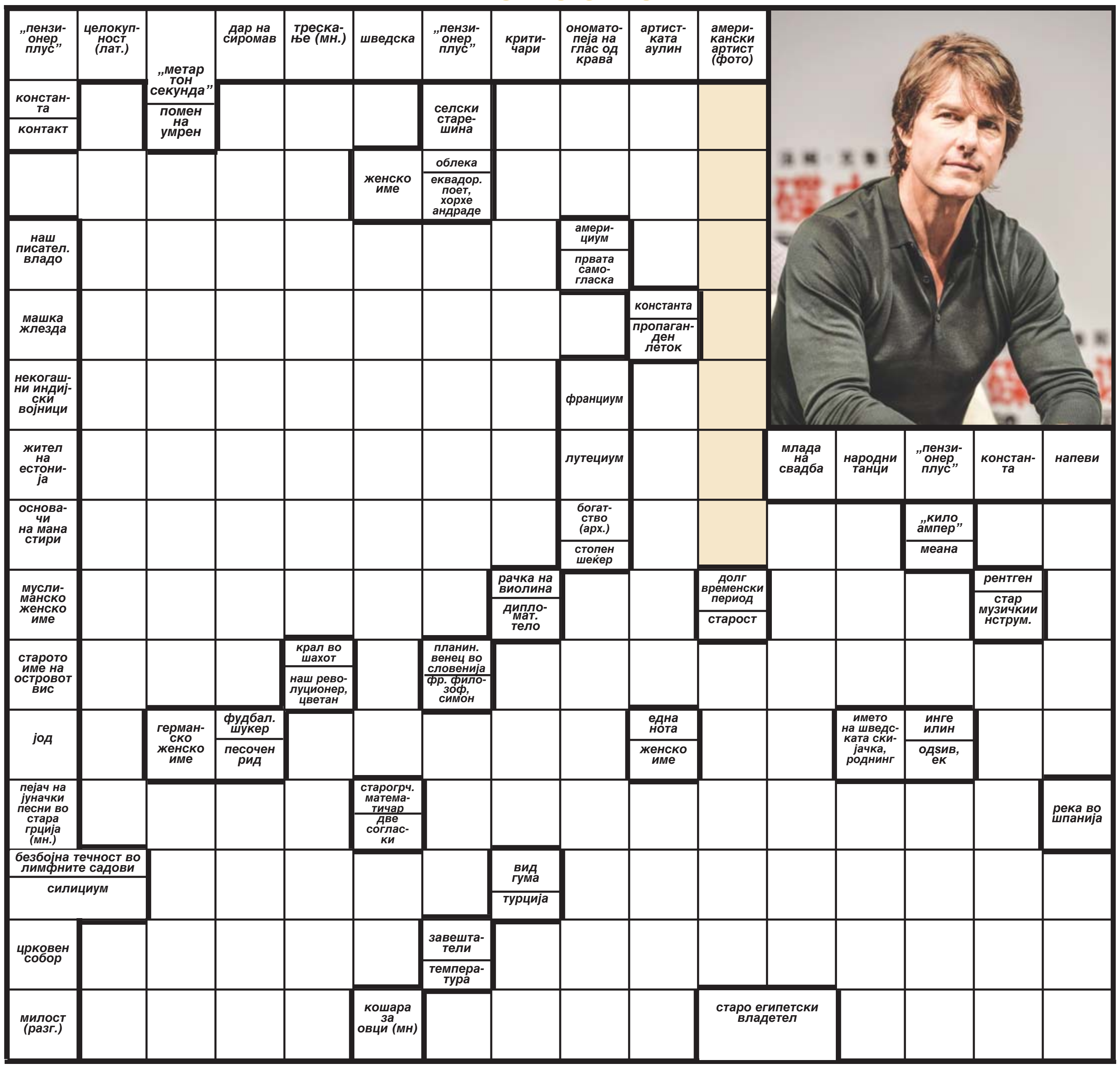
„Годините и километрите не можат да ја избришат посебната врска меѓу нона и внучето. Таа врска е изградена од љубов, спомени и заеднички мигови, кои остануваат живи без разлика каде ги носи животот."

„Највредното богатство што нона им го остава на своите потомци е нејзината мудрост. Таа се пренесува од генерација на генерација преку зборови, дела и личен пример, охрабрувајќи ги младите да чекорат низ животот со сигурност, човечност и љубов кон ближните."

„Секој ден поминат со нона е прослава на животот, потсетник дека сме благословени што во нашето семејство имаме толку прекрасна и благородна душа."

Подготвила Маја Белева

КРСТОЗБОР



решение: К, мтс, кмет, долир, рувo, малески, ам, простата, к, ласкари, фр, естонец, лу, ктитори, азно, ка, санија, ке, ера, р, иса, к, караванки, ј, давор, ре, ни, аеди, ератостен, лимфа, мастикос, синод, тестатори, исав, трла, ити

Хумор

На испит:

– Колега, колку букви има азбуката?

– 6 букви!

– Како бе 6?

– Па А З Б У К А, 6 букви!

* * *

Малиот Трпе го прашува татко му:

– Тато што е тоа „шалтер"?

– Оди прашај ја мајка ти.

– Мамо што е тоа „шалтер"?

– Оди прашај го татко ти.

– Татооо бе паа.

– Тоа е сине, тоа е шалтер... Те препраќаат наваму–натаму, а не ти вршат работа.

* * *

Цветко го прашува Трпе:

– Зошто раскинавте со Трпана?

– Брат, ја осетив нешто ми врти муабет, деца, семејство, ова, она...

– Што ти рече?

– Ај да нарачаме фамилијарна пица!

* * *

– Французинката од левата страна има маж, од десната љубовник, зад себеси сомнително минато, пред себе светла иднина, а на главата шапка.

– Македонката од левата страна има 3 полни најлони од самопослуга, од десната страна 2 деца, зад себеси убаво минато, пред себе не гледа иднина, а на главата маж.

* * *

Се јавува пензионер во полиција:

– Ало, полицијата?

– Да, кажете!

– Сакам да пријавам исчезнато лице!

– Откога е исчезнато?

– Веќе три поста не ми лајкувал.

– Дали му пишавте порака?

– Да, нема ни „сеен", дека ја видел.

– А он постирал нешто?

– Веќе 5 часа, ништо...

– Ова е сериозна работа... дајте адреса, ќе испратиме човек веднаш.

* * *

На интервју за работа:

– Зошто аплицирате за ова работно место?

– За кога ќе отидам на „Сѐ или нешто" со Лила, кога ќе ме праша „Со што се бавите?" да имам што да кажам...

* * *

Кавадарчанец оди дома и носи шест шишиња вино, две шишиња ракија и два леба.

– Да не че иаме гости вечер!? – прашува жена му.

– Не бе, оти?!

– Ами шо толку леб си зел!!!

* * *

Умира Трпе и застанал пред портите на рајот. Доаѓа Господ и му отвора.

– Господе, јас сум Трпе и живеев праведен живот. Мислам дека сум за тука.

– Да, Трпе, за тука си. Сигурно си гладен, ќе јадеш ли со мене?

– Зошто да не.

* * *

Отворил Господ рибина конзерва, седнале и почнале да јадат. Додека јаделе, гледа Трпе долу во пеколот како јадат печено месо, пијат вино, трешти музика.

На другиот ден пак конзерва, а во пеколот печено прасе. Трпе го прашал Господ:

– Господе, се извинувам, ама нешто не ми е јасно, ние тука во рајот јадеме конзерви, а оние во пеколот се гостат со сѐ и сешто!

– Трпе, како да ти кажам, не се исплатува да готвам само за двајца. Таму ги има многу!

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Средба за уживање во Ораовица

На 10 септември 2026 година, во манастирскиот комплекс „Свети Ѓорѓи" во село Ораовица, оддалечено 8 км од Радовиш, се одржа средба на пензионерите таканаречена „Пикник на отворено".

Уште во раните утрински часови

почнаа да се слеваат групи пензионери од сите краишта на Македонија, достигнувајќи бројка од илјадници пензионери. На настанот присуствуваа здруженијата: Кратово, Пробиштип, Свети Николе, Штип, Демир Капија, Кавадарци, Неготино, Злетово, Струмица, Ново Село, Гевгелија, Валандово, Крива Паланка, Битола, Берово, Делчево, Пехчево, Македонска Каменица, Виница, Лозово, Гази Баба, Ѓорче Петров, Тетово, Солидарност – Аеродром, Кисела Вода, Радовиш и Конче и многу мештани од околните места.

На средбата пензионерите ги поздрави во име на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, која истакна:

– Денес сите патишта водат кон овој прекрасен манастирски комплекс. Денешната средба претставува Македонија во мало. Масовното присуство покажува колку нашите пензионери се желни за дружење.

На пензионерите им се обрати и претседателката на ЗП Радовиш и Конче Ефтерпи Димитрова, која меѓу другото рече:

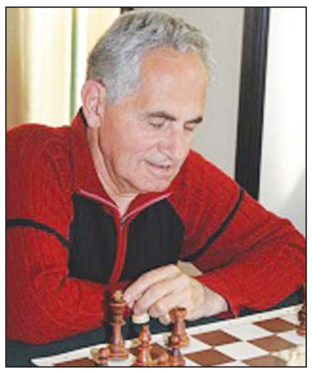
– Посебно ми е драго што денес на едно место сме собрани пензионери од речиси сите градови на нашата земја. Денес нè обединува пријателството, почитта и другарството. Овде сме собрани да уживаме во оваа природна убавина, да се видиме со старите пријатели и да запознаеме нови. – Таа изрази благодарност до Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и секретарот на Општина Радовиш Спасија Ефнушева за нивното присуство.

Поздравно обраќање со топли зборови до присутните пензионери и гости имаше и Николајчо Николов, ктитор на Манастирот и спонзор на манифестацијата, кој секогаш им помага на пензионерите во нивните активности. Уживајќи во ладните оревови сенки и играјќи оро пензионерите поминаа уште еден прекрасен пензионерски ден. Со една заедничка желба да се видат и догодина.

Мите Сарбаков

Димитар Илиевски шаховски ас со светски глас

Има луѓе чии животи не се мерат со изминатите години, туку со неугасливиот оган на страста, храброста и вечниот порив на творештвото. Еден од нив е интернационалниот шаховски мајстор Димитар Илиевски, роден на 24 август 1941 година, во битолското село Ѓавато. Овој истакнат правник, кој чекори низ заслужените пензионерски денови уште од 2005 година, зад себе има епопеја во која се преплетуваат чистата лирика на музиката и бескрајната љубов кон шаховската табла.



Во времето додека активно настапувал во соло и хорско пеење, неговиот раскошен талент ветувал светла сцена. Самиот тој вели дека бил одличен тенор кој ја заинтригирал музичката јавност, нешто што сигурно ќе влијаело позитивно, доколку во тие мигови целосно се определил за музиката. Сепак, тишината на црно-белите полиња имала посилен магнетизам за самоукиот гениј. Одисејата започнува во раната 12–та година, набљудувајќи ги партиите шах на постарите браќа Борче и Цане. Сликовито се памети неговата 13–та година кога на таблата му закажал меч на братот Цане и го победил, по што овој, од чиста машка суета, сакал да го исклоца.

Ваквиот дар веднаш одекнува, па во 1953 и 1954 година, станува признат второкатегорник за што пишува и престижниот весник Политика, за подоцна, во 1958 и 1959 година, да се закити со титулата младински шампион на Македонија. Животот го крунисува со брак во 1966 година, но веќе во 1968 година носи радикална одлука: ја напушта Битола, угледното место управител на Царинарница, работата на сопругата и комфорниот стан. Во име на сонот се сели во Скопје за скромно референтско место, со сопруга без работа и едвај пристоен дом.

Токму во тие искушенија почнува неговиот најголем пробив, воден од чиста мудрост и карактер. Во антологиската 1972 година се искачува на фантастичното 120–то место на светската рејтинг–листа со 2 460 ЕЛО бодови, станува број еден во државата и прв наш шахист со исполнета строга велемајсторска норма, рушејќи ги светските титани со своите остри, длабоки и прецизни комбинации.

Заминувањето во пензија во 2005 година, симболично се совпадна со неговата 64–та година од животот. Токму тогаш во славното Брезово, големиот уметник Живко Поповски–Цветин му подарува уникатно ремек–дело, шаховска цветна табла, која Димитар и поради тоа, денес љубоморно ја чува во своите витрини полни со медали. Како симбол на неговиот траен хуманизам, тој е и првиот добитник на востановената Цветинова награда за мир. Останува и наш најголем матадор во симултанки со одиграни над 350 настапи, паметејќи го рекордот од 1981 година во организација на МВР, кога во исто време играше на дури 58 табли.

И денес, кога достоинствено наполни 85 години, во него не спие творечкиот предизвик. Неговото секојдневие е прекрасен патоказ за активно стареење и духовна свежина. Покрај шахот, неговиот изразен интерес и длабока љубов кон поезијата откриваат еден сосема друг, суптилен свет, каде што моќноста во искажувањето на емоциите низ читањето на стиховите, ги допира срцата на сите присутни. Поради тоа тој е редовен поддржувач на многубројни шаховски и културни средби, собири и натпревари, каде што ги подучува младите на тајните на древната игра, пренесувајќи им ја инспирацијата која во него со децении не стивнува. Димитар Илиевски докажува дека староста е само збор на хартија, кога умот останува засекогаш заљубен во вечната уметност.

Мендо Димовски

ЗП ЧАИР

Незаборавно дружење во Кавадарци, Ваташа и Михајлово

Деведесетина пензионери од ЗП Чаир, на 9 септември 2026 година, реализираа еднодневна екскурзија во Кавадарци, Ваташа и Михајлово.

Прва дестинација беше Кавадарци, а по прошетката низ градот, која претставуваше можност за запознавање со еден од најубавите градови во Македонија, групата се упати кон селото Ваташа, сместено во долината на реката Велика (Луда Мара) под самата висорамнина Витачево. Селото е познато по крвавиот настан, каде што од страна на бугарскиот окупатор биле стрелани 12 младинци. Групата пензионери ја посети спомен–костурницата изградена 1961 година, местото на стрелањето, како и бистите на стреланите младинци, откриени 2023 година, при што им беше оддадена почит, а во нивна чест беше испеана песната „Ми заплакало селото Ваташа".

Последната дестинација беше скијачкиот центар „Михајлово" сместен на падините на планината Кожуф на надморска висина од 1 200 метри. Групата пензионери го разгледаа ски–центарот кој располага со ски–патеки наменети за повеќе генерации, а по заедничкиот ручек во одморалиштето „Михајлово" имаа можност да прошетаат и во буковата шума.

Прекрасно поминатиот ден, со силни впечатоци, добро расположение и многу насмевки... Денот беше разубавен и со музички изведби на распеаните пензионери. Многу заеднички фотографии сведочат на успешноста на ова патување, полно со незаборавни спомени.

У. Тасевска

ЗП КОЧАНИ

Ѓорѓи Николов - скокачот предодреден за златни медали

Поранешниот полицаец, сега пензионер, со пензионерски стаж од 14 години, во кочанската јавност познат како Ѓорѓи Тито, зад себе има спортска кариера на која можат да и позавидат мнозина. Атлетиката е неговиот омилен спорт, а специјалноста му е скокот во далечина, од место. Член е на Здружението на пензионери Кочани, за кое има освоено дузина златни и други медали, на Републичките спортски игри на пензионерите на Македонија.

– За нашето здружение се натпреварувам од 2012 година, – вели Ѓорѓи Николов. – Годинава по 13–ти пат бев дел од кочанската екипа, која во Охрид го освои третото место во генерален пласман. Инаку, во тринаесетте настапи имам освоено вкупно толку медали, од кои 8 златни, 3 сребрени и 2 бронзени. Претходно како атлетичар–рекреативец имам учествувано на повеќе крос–трки низ државата, а своевремено, како припадник на ЈНА, освоив златен медал на крос на 3 000 метри.

Ѓорѓи Николов е активен член за Здружението на пензионери на Кочани, каде што учествува во организациските активности на многубројни манифестации. Покрај тоа, активен член е и на фолклорната група при здружението, со која освојува бројни награди на ревии и други настапи, како во државата, така и надвор од неа.

Лазо Димитров

IN MEMORIAM

Петар Андреевски

На 22 септември 2026 година почина Петар Андреевски дипломиран економист кој веднаш по пензионирањето се вклучил во пензионерската организација, најнапред во неговото матично здружение на пензионери Центар, а потоа во работата на Сојузот на здруженија на пензионери Македонија како книговодител.

Петар Андреевски добро и стручно го водеше книговодството на Сојузот повеќе од десетина години. Како таков им помагаше во работата и на здруженијата на пензионери – членки на Сојузот. Особен придонес даде во средување на членството на пензионери во Организацијата за солидарен фонд и членарина, но активно учествуваше и во изготвување на Финансиски планови, Извештаи и други документи од книговодствената проблематика на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

Ќе биде запаметен како добар стручњак, другар и пријател, пожртвуван сопруг, татко и дедо. Нека му е вечен споменот.

СЗПМ

IN MEMORIAM

Гидо Бојчевски

Во почетокот на месец септември 2026 година, почина Гидо Бојчевски познат и признат инвалидски пензионерски активист, кој по стекнување инвалидска пензија, стануварил член на ЗИТ КИП Тетово, каде од 2002 година бил избран за секретар, а потоа и за претседател. Бојчевски од 2006 година е и претседател и на Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на Република Северна Македонија, функција што ја извршуваше до денес. Тој во својата работа постојано се залагаше за спојување на здруженијата во еден сојуз кој би бил самостоен или во рамките на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Ќе биде запаметен како добар пријател, другар и пред сè како хуман човек кој сака секому да помогне.

СЗПМ