„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

27 ноември 2026 година
број 217

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

Деветта редовна седница на Собранието на Сојузот

Разгледан предлогот на иницијативниот одбор со забелешки за легитимноста



На седницата се донесе заклучок:
Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со законски избраните: Собрание, Извршен одбор и други органи и тела да продолжи и понатаму да работи во остварување на целите и задачите утврдени со Статутот и другите акти на Сојузот во интерес на корисниците на пензија.

➡ стр. 3 и 4

Соопштенија и барања од СЗПМ

➡ стр. 2

прашања од линијата „ало - пензионерски прашања“

➡ стр. 11



Интервју со Весна Огненоска, дипл. фармацевт, сопруга, мајка и баба, донор на орган, пензионерка

➡ стр. 14

За наследен стан од родител во Македонија - кој плаќа данок?

➡ стр. 7

Шаховски турнир во чест на 13 Ноември Денот на ослободување на град Скопје



➡ стр. 9

30-та јубилејна мултиетничка средба на пензионерите

➡ стр. 9





25-ти ноември - Меѓународен ден за елиминација на насилството врз жените

➡ стр. 7



ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТУЕЛНО стр. 2
ГУВЕРНЕРОТ СЛАВЕСКИ НА СРЕДБА СО ПРЕТСЕДАТЕЛКАТА НА СЗПМ И ПРЕТСТАВНИЦИ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ И ДИРЕКТОРОТ НА ПИОМ стр. 4
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 5 и 6
ПРОСЛАВИ И ОДБЕЛЕЖУВАЊА стр. 9
КУЛТУРА стр. 10
ИНФО стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13
МОЗАИК стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

17 декември 2026 - Прилог за пензионери во „Коха“

25 декември 2026 „Пензионер плус“

ПЕНЗИОНЕР плус

ДО
ЦЕНТРАЛЕН РЕГИСТАР
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
Лично до Анита Стамнова

Предмет: Приговор и барање за итно запирање на постапката за упис на промени поради нерегуларност, фалсификување и непостоење на правен основ

ПОЧИТУВАНИ

Со овој поднесок се обраќаме до Централниот регистар на РСМ, со цел да укажеме на сериозни незаконски дејствија и обид за противправен упис на промени во деловниот регистар на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, иницран од страна на нелегитимен „Иницијативен одбор".

Ве известуваме дека од страна на ова самопрогласено тело е организиран собир под превезот „Собрание на здружение„ кој е спроведен во целосна спротивност со Законот за здруженија и фондации, со Статутот на здружението и со Кривичниот законик.

Имено при одржувањето на овој собир беа направени следните суштински процедурални повреди:

1. Нелигитимно свикување и отсуство на повик: Повикот е свикан од неовластено тело (Иницијативен одбор), спротивно на статутарните процедури на Здружението.

2. Непостоење кворум и лажирање на записник: Разликата до бројката 52 е вештачки создадена на тој начин што Иницијативниот одбор организирал и дозволил да гласаат присутни граѓани кои воопшто немаат статус на делегати во Собранието на Здружението.

Ова се случи на ден 4.11.2026 година кога нелегитимна група од пензионери се собрале во просториите на Здружението на пензионери Гази Баба и одржале некаква седница. Ваквата седница е нелегитимна, бидејќи седница на собрание има право да свика само претседателот на Собранието на здружение на пензионери на Македонија.

Информирани сме дека на ова таканаречена седница присуствувале само 16 делегати, а за да може полноважно да се одлучува треба да присуствуваат најмалку 2/3 од вкупниот број на членови на Собранието или најмалку 47. Другите присутни од 16–52 се пензионери, а можеби и други лица кои гласале како да се делегати (односно членови на Собранието) и тие се злоупотребени од страна на Иницијативниот одбор. Тие со присуството на седницата и гласањето лажно се претставиле со цел да остварат некаква корист, односно да се донесе нелегална одлука.

Според член 161 од Кривичниот законик на РСМ Тој што на избори или гласање ќе гласа наместо друг или ќе гласа повеќе од еднаш ќе се казни...

Според член 165 од истиот закон службено лице во вршење на службата во врска со изборите или гласањето ќе го измени бројот на дадените гласови со додавање или одземање или ќе го измени бројот на гласовите при пребројувањето или при објавувањето на резултатот ќе се казни...

Овде постои кривично дело и фалсификување на службена исправа по член 361 од Кривичниот законик како и кривично дело Измама по член 247.

Лицата кои биле неовластено присутни вкупно 36, а се претставиле дека се членови на Собранието на СЗПМ со своето постапување сториле кривично дело Лажно претставување по член 391 од КЗ на РСМ.

Направена е груба повреда и на Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија од нерегуларно свикување и нелегитимно свикување на седниците, самата постапка на свикување и сите дејствија на оваа седница се спротивни на одредбите од Статутот и не произведуваат правни дејствија. Ваквото постапување содржи директни елементи на кривични дела предвидени во Кривичниот законик на РСМ и за овие дејствија веќе се преземаат чекори за поведување соодветни кривични постапки пред судските органи.

Бидејќи донесените одлуки од овој нерегуларен собир се правно ништовни и се резултат на фалсификат врз волјата на членството, БАРАМЕ ОД ЦЕНТРАЛНИОТ РЕГИСТАР НА РСМ

Итно да ја запре, односно да ја одбие секоја евентуална пријава за упис на промени (промена на овластено лице, статут или органи на управување) која произлегува од овој нелегитимен собир и нерегуларно гласање.

Да не дозволи правен промет на акти кои се предмет на фалсификат и измама, со цел да се спречи настанување на ненадоместлива штета врз имотот, сметките и легитимното функционирање на Здружението на пензионери.

Во прилог на ова барање дополнително ќе Ви доставиме материјални докази.

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Претседател,
Станка Трајкова

Триста илјади пензионери вклучени во пензионерското организирање се сила!
Пензионерите не се партиска сопственост

ОД FACEBOOK



ПЕНЗИОНЕРИТЕ НЕ ВИ ДОЛЖАТ ПОСЛУШНОСТ. ВИЕ ИМ ДОЛЖИТЕ ПОЧИТ!

До каде ќе оди политичката ароганција и желбата за целосна контрола врз секоја институција, секоја организација и секој човек што не размислува по партиски налог?

Имаме точни информации дека министерот за труд и социјалнаполитика преку градоначалници од Вмро–Дпмне и партиски притисоци се влијаело врз делегатите на Сојузот на здруженијата на пензионерите, со цел да се смени претседателката и да се постави партиски подобен наследник.

Тука станува збор за сериозен скандал кој бара институционална разрешница.

Ако притоа е одржано собрание без потребниот кворум, тогаш легитимноста на таквата одлука мора сериозно да се преиспита.

Кој ви дал право да ги заплашувате пензионерите? Кој ви дал право да ја претворате нивната организација во партиска испостава?

Пензионерите не се ничии послушници! Тие се луѓе кои со децении работеле, граделе, создавале и ја плаќале својата обврска кон оваа држава. Денес, наместо достоинствена старост, многумина се борат со ниски пензии, скапи лекови и тешка секојдневна егзистенција.

И сега, наместо да им се решаваат проблемите, некој си дозволува да врши притисок врз нивното организирање и демократско одлучување!

Доста е од партизација, заплашување и од самоволие!

Ги охрабруваме сите пензионери, делегати и здруженија да не подлегнуваат на притисоци и закани. Да ги искористат сите законски можности, да побараат институционална заштита, да се обратат до надлежните органи и судовите и да бараат проверка на законитоста на донесените одлуки.

Запознајте ја јавноста преку медиумите и социјалните мрежи, обратете се јавно и запознајте ја јавноста за заплашувањата и режимот кој се спроведува врз вас.

ОД ВАС ЌЕ ЗАПОЧНЕ СЕ...

Правдата не се бара со молчење, туку со храброст, достоинство и истрајност!

До владејачката партија, до министерот и до сите градоначалници кои евентуално учествувале во вакви притисоци, порачуваме:

Пензионерите не ви должат послушност. Вие им должите почит! Засрамите се...

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
СЗПМ
Бр. 02-02/435
3.11.2026 год.
СКОПЈЕ

СООПШТЕНИЕ

Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) на седницата одржана на 3 ноември 2026 година донесе одлука за исклучување од членови на Собранието на Ристе Нетков од ЗП Штип и Стојна Тодоровска од ЗП Гази Баба – Скопје. Мерката е преземена поради нивното деструктивно однесување, спротивно на Статутот на Сојузот, ширење невистини и обиди за разнебитување на легитимните органи на управување, со што овие членови подолго време го нарушуваат угледот на Сојузот.

СЗПМ

СООПШТЕНИЕ

Иницијативен одбор за подобрување на работата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на 4 ноември 2026 година одржа вонредна седница во пензионерскиот клуб во Автокоманда. На седницата учествуваа легитимни членови на Собранието на Сојузот од 12 здруженија на пензионери со 16 гласа од вкупно 71 делегат на Собранието на Сојузот од 53 здруженија на пензионери, членки на Сојузот.

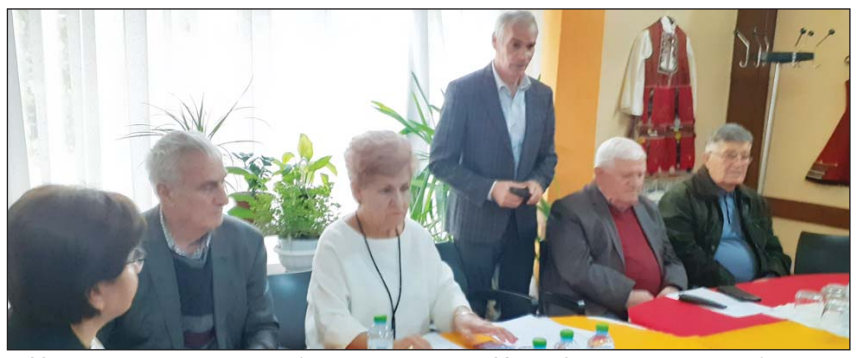
Сојузот најостро ги осудува очајните обиди за манипулација и опструкција на седницата. Имено, покрај редовните членови, во салата биле присутни и пензионери членови од ЗП Гази Баба кои не се членови на Собранието на СЗПМ и немаат право на глас. Овие лица, повикувајќи се на туѓи имиња од официјалниот список, лажно се претставувале со единствена цел – вештачки да се создаде привид за поголем кворум и да се дефокусира легитимниот процес за промени.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е единствената легитимна организација која ги застапува пензионерите согласно со законот и статутот. Тие често ги карактеризираат притисоците и обвинувањата од разните иницијативни одбори како тенденциозни, нерегуларни, па дури и политички мотивирани обиди за уривање на легитимитетот на Сојузот, порачувајќи дека нема да подлегнат на такви влијанија.

СЗПМ

Соопштение за јавност

Ја известуваме јавноста дека Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) ја одржа 9–тата редовна седница на 3 ноември 2026 година.



На седницата детално беше разгледана Иницијативата за подобрување на работата на СЗПМ, поднесена од Иницијативниот одбор, како и финансискиот извештај за движењето на приходите и расходите на Сојузот за периодот јануари – септември 2026 година.



Членовите на Собранието дадоа целосна поддршка на раководството на СЗПМ со цел да продолжат и понатаму да работат во интерес на корисниците на пензија. Воедно, беше донесен заклучок: Сојузот и здруженијата на пензионери (ЗП) интензивно да отпочнат со подготовките за реализирање на редовните избори во ЗП и Сојузот, до крајот на преостанатиот дел од 2026 година и во првиот квартал од 2027 година. **СЗПМ**

Во домовите за возрасни во 2025 година биле згрижени 2.136 корисници, најмногу во приватните установи

На крајот на 2025 година во установите за возрасни лица во Македонија биле сместени 2.136 корисници, покажува новата публикација на Државниот завод за статистика, објавена на 16 ноември оваа година.

Во споредба со 2024 година, кога биле евидентирани 2.045 корисници, бројот е поголем за 91 лице. Податоците се однесуваат на состојбата на 31 декември, а не на денешниот број сместени лица.

Приватните установи згрижувале 1.548 лица, а државните 588. Меѓу сите корисници имало 1.422 жени.

Најбројна била групата на возраст од 85 и повеќе години, со 557 корисници. Следуваат лицата од 80 до 84 години, со 528, и од 75 до 79 години, со 454.

Престојот целосно го плаќале 1.888 корисници, делумно 189, додека 59 не плаќале. Во установите работеле 969 лица, од кои 803 во приватниот, а 166 во државниот сектор.

СЕДНИЦА НА СОБРАНИЕТО НА СОЈУЗОТ

Разгледан предлогот на иницијативниот одбор со забелешки за легитимноста

На 3 ноември 2026 година се одржа деветтата седница на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија која ја раководеше претседателот на Собранието Добре Иванов. Покрај членовите на Собранието и на Сојузот на седниците присуствуваа, претседателот на Надзорниот одбор при СЗПМ Митре Стојановски, претседателот на Статутарната комисија Стеван Ацески, претседателот на Правно-економскиот совет Фиданчо Стоев. Деветтата седница на Собранието на Сојузот на здруженијата на пен-



зионерите на Македонија според содржината, имаше извештаен карактер за разгледување на барањето – Иницијатива за подобрување на работата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија од иницијативниот одбор.

При усвојувањето на дневниот ред, делегатот во Собранието на СЗПМ, Дончо Герасимовски, изнесе забелешка во однос на точката 1. Тој посочи дека со оваа точка е предвидено разгледување на барањето од иницијативниот одбор, кое тој го нема добиено, поради што не е запознаен со конкретната тема за расправа. По повод оваа забелешка, се произнесе претседателката Трајкова. Таа појасни дека административните работи ги извршува стручната служба и дека самата точка не е спорна, но изрази разбирање за реакцијата што самиот документ не е приложен во работните материјали. Трајкова објасни дека, водени од принципите на економичност и рационалност, во мислењето на Извршниот одбор на Сојузот е пренесен буквално целиот дневен ред содржан во барањето на иницијативниот одбор. На тој начин, членовите имале можност да се запознаат со неговата содржина преку мислењето на ИО, кој согласно со Статутот е надлежен за подготовка на материјалите за Собранието.

Потоа претседателот на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Добре Иванов, даде појаснување на барањето на иницијативниот одбор.

– Јас воопшто не сакав да расправаме денес на седница за таквото барање, но ја почитувам одлуката на ИО бидејќи беше дојден таков предлог којшто за мене е нелегитимен, пред сè, затоа што освен едно здружение, тоа е Богданци, на сите други здруженија што ставиле печат, немаше архивски број, немаше лице кое потпишало, дури на две од тие имаше само печат. Самото барање е со истиот терк на оние здруженија што ставиле печат. На кои стои вака: Согласно Статутот на СЗПМ член 17 став 1, дава согласност да се поднесе барање за одржување на вонредна седница на Собрание на Сојузот со цел подобрување на работата и другите активности на Сојузот и други теми кои ќе бидат предмет на дискусија. Од иницијативен одбор кој го потпишале тројца, што значи има сосема нешто друго, за на дневен ред. А на согласностите нема ни една одлука на орган кој расправал за тоа. Тој така наречен иницијативен одбор, предлага да се направи вонредно Собрание. Вонредно Собрание може да бара некој ако барањето е доставено до претседателот на Собранието, а не закажам за 30 дена Собрание, тогаш може да се прави. Затоа одлучивме денес да расправаме. И затоа е првата точка таква, редовна седница.

По барањето на дневниот ред да се гласа, се јави делегат од Куманово кој нагласи дека има право да гласа, додавајќи дека Андова е разрешена од Куманово, таа како таква нема право на глас и замоли да се верифицира неговиот мандат.



На тоа претседателот Иванов одговори дека денес нема точка за верификација, дека е потребно да се достават одредени одлуки кои не се доставени и затоа денес не е ставена точка за верификација. Но, му се овозможи да присуствува на седниците и дека тоа прашање на следната седница ќе биде завршено.



Потоа зеде збор Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и на Извршниот одбор, Станка Трајкова, при што истакна:

– Почитувани членови на Собранието, најпрво Ви благодарам што дојдовте на оваа седница, којашто е многу значајна, која е закажана од претседателот на Собранието, Добре Иванов, заедно со ИО за да се разгледаат овие две точки на дневниот ред. Оваа седница има карактер на редовна седница, бидејќи тоа е во согласност со Статутот и деловникот за работа на Собранието. Јас денес нема да ви говорам, да реферирам по некои материјали или некое стручно прашање, меѓутоа имам обврска, ќе се обратам, бидејќи вие и јас тоа го заслужуваме. Особено во овие актуелни моменти коишто ни се случуваат на нас како пензионерско организирање. Пензионерското организирање е сериозна област, бидејќи во него се вклучени триста илјади корисници на пензија, во 53 здруженија вклучени како членки во СЗПМ.

Почитувани делегати, ја прифаќам забелешката на нашиот делегат дека нема веќе делегати туку има членови, сè уште не е препознатлив за нас зборот делегат и тоа не би требало да ни пречи во меѓусебната комуникација. Вие мене пред 4 години, тука во оваа сала, ме избравте за претседател на Сојузот и на ИО, едногласно, со ниеден глас против. А потоа заедно јас како претседател продолжив да работам со вас во остварување на целите и задачите на Сојузот утврдени во Статутот на Сојузот. И заедно со вас во овој мандатен период, ние успеавме Сојузот да го добие епитетот на граѓанска организација од јавен карактер и како таков се вклучи во шесте граѓански организации во нашата држава. Сакам да ви кажам дека вие ова не го знаете, но мора денес да прозвучат овие зборови, дека ние заедно се трудевме да носиме одлуки во интерес на корисниците на пензија, а кога беше потребно заедно ги коригиравме во интерес на пензионерите. А нашето работење, беше под надзор и контрола од државните органи, а за одбележување е извршената контрола за работа на Сојузот од страна на УЈП и за цели 5 години, во тој извештај не е најдено никакво незаконско постапување на Сојузот во своето работење. Во нивното искажување како мислење стои, покрај тоа што станува збор за редовната извршена обврска во однос на персоналниот данок, туку и дека нема основ да се проширува даночната пријава бидејќи нема никакви девијантни постапки и однесување во работата на Сојузот. Понатаму, исто така треба да се знае дека во 2022 година, кога Сојузот го доби статусот на граѓанска организација од јавен интерес, нашата работа подлежеше на ревизија од страна на независен ревизор, а тој извештај беше доставен и за 2025 година до Комисијата за општествено политички систем. На таа комисија учествувавме со претседателот на Собранието, каде што извештајот беше прифатен без било какви забелешки.

Почитувани делегати, токму заради актуелниот момент, сакам да го истакнам значењето, дека Сојузот заедно со вас и со здруженијата се изборивме да ја издржиме сегашната организациона поставеност на Сојузот и на здруженијата. Сојузот е 80 години и толку години во континуитет и во иднина, а тоа се некои витални наши заложби. Морам да почнам од Солидарниот фонд, бидејќи покрај што ја задржавме организационата поставеност, значи, не испуштивме да бидат Сојузот и здруженијата самостојни правни субјекти, не испуштивме во Сојузот да членуваат коишто треба да исполнуваат услови, или онаа меѓусебна интеракција и соработка меѓу Сојузот и здруженијата, туку таа се одвиваше за цело време. Солидарниот фонд нашите колеги пред тоа, кои го измислиле како погребни трошоци, ние заедно со вас се изборивме Солидарниот фонд да биде заедно како посмртна помош и членарина. Да се уплатуваат тие две работи истовремено на доброволна основа, бидејќи преку членаринаа се овозможува управување со средствата од Солидарниот фонд, кои средства се наши лични и не може некој друг со нив да управува. Имаше проблеми во тој дел, се велеше дека многу пари земаат здруженијата месечно, дека тие средства се трошат нерационално. Тоа не се дозволи и цврсто стоевме на ставот дека тие средства на име членарина, здруженијата ги трошат согласно со нивните програми, финансиските планови, а и тие се исто така, како и Сојузот правни субјекти кои подлежат на контрола.

Имаме 53 здруженија од кои многу мал број земаат повеќе средства од членаринаа. Оние здруженија што имаат повеќе средства на име членарина имаат повеќе обврски. Основно е средствата на име членарина да се користат согласно со законската регулатива. Тука да се даде приоритет на Статутот и програмите, финансиските планови, материјалното финансиско работење. Заклучокот е дека ние заедно во овој состав успеавме да работиме правилно и законито. Тука сме достоинствено седнати да проговориме за работата на Сојузот. И на некој начин е задоволство што овој иницијативен одбор ни даде можност да ги отвориме работите да проговориме, како работиме и да укажеме дека тоа што тие го сакаат преку одржување на вонредни седници, може да биде лоша парадигма којашто ќе се применува и по ЗП. Како генерација треба да застанеме и да ги почитуваме вредностите и правилата што ги имале нашите колеги. За да ве изберат треба да имате авторитет, да сте морална личност, па тогаш да водите здружение или ваков репрезентативен сојуз. Дали ние не се боревме да имаме промена на формулата за усогласување на пензиите, баравме тие четири месеци да не ни ги кратат од тековното усогласување на пензиите. Тоа барање го реактивиравме повеќе пати. Тоа прашање сè уште, иако тоа право го заслужуваме, не е решено. Нема тука да застанеме, верувам дека тоа прашање мора да биде решено. Се боревме да се покачи лимитот за здравствено осигурување, болничка партиципација. Тука успеавме. Го кренавме гласот дека пензионерските објекти, се изградени со средства од пензионерите, што се направи да не ги земат пензионерските објекти во сферата на социјална заштита. Пензионерските објекти и домови да останат да се користат само од пензионерите. Само со изградба на државни старски домови можат да се сместуваат нашите пензионери, бидејќи се покомпатибилни со висината на пензиите, за разлика од приватните.

Почитувани делегати, во задно време имаше дезинформации дека претседателката многу го злоупотребувала „Пензионер плус“, многу пишувала. Претседателката пишува теми сериозни, од разни области. Ги обработувам тие теми и на волонтерска основа ги постирам во весникот. А тоа што сум критикувана, многу пати имам алудирано до сите активисти да напишат и обработат некоја тема, да предложат некој проект. Тука слабо ни стојат работите. Значи тоа што го кажуваат не е вистина. Тоа што пишувам, пишувам заради мојата посветеност, заради мојата функција и професионалност.

За овој мандатен период ние успеавме, покрај тоа што сме репрезентативен орган, сега за се сè обраќаат до Сојузот, дали за реформи, трибини за закони. Ние исто така го подигнавме нивото на меѓународната соработка на нашиот Сојуз, надвор од границите. Нашата соработка посебно беше со Србија и со Словенија. Со Словенија имаме соработка за пример, бидејќи на тие меѓународни денови што ги организираше Словенија каде бевме поканети, иако не сме членка како сојуз ниту државата е во ЕУ. Јас бев таму поканувана меѓу дискутанти да говорам. Таму се говореше, дека законите ги пишуваат помладите, не се вклучуваат постарите, коишто не ги знаат доволно потребите на старите лица. На вториот состанок кажав дека има мало поместување и бев повикана на повеќе трибини. Иако оваа синтагма секогаш ја повторуваме „Не правете ништо без нас, без да не консултирате„ кога треба да се носат законите што се однесуваат на пензионерската популација. Оваа година се зајакна авторитетот на меѓународната соработка со учество на ЗП Тетово и ЗП Солидарност – Аеродром, кои го покажаа врвот на нашето културно наследство.

Да продолжиме да се залагаме колку што можеме да си го одржиме граѓанскиот карактер на нашите здруженија, а не да ни бидат политички штабови или такви некои форми на организирање. Што се однесува за здруженијата треба да се однесуваме како граѓанска организација, каде пензионерите ќе си ги искажат своите барања, иницијативи и потреби и да дејствуваме како тампон меѓу власта и граѓанинот. Сојузот и ЗП не се сопственост на поединци, на претседатели, ниту на група претседатели, туку тој е заеднички дом на сите пензионери.

Во однос на оваа точка, свое из-



лагање имаше и претседателот на Статутарната комисија при Сојузот Стефан Ацески кој истакна: – Почитувани членови на Собранието на Сојузот, после воведното излагање на претседателот на Собранието во однос на барањето за свикување на вонредна седница, ми остана малку нешто да кажам,



меѓутоа сметам дека за ваша целосна и правилна информираност треба да го изнесам следното: До претседателот на Собранието, иницијативен одбор поднесол барање за свикување на вонредна седница со дневен ред: разгледување на актуелните состојби во СЗПМ; предлог за разрешување на претседателот на СЗПМ; предлог за избор на нов претседател на СЗПМ; верификација на мандати и точка разно. Кон барањето се приложени и 18 согласности од ЗП за свикување на вонредна седница, но сите се со ист текст, во кој е дадена согласност, со цел да се расправа на вонредната седница за подобрување на работата и другите активности на Сојузот и други теми кои ќе бидат предмет на дискусија. Кон барањето не се доставени никакви други материјали. Претседателот на Собранието за да добие мислење од Статутарната комисија и од ПЕФ по однос на валидноста на ваквото барање и за основаноста за истото, дали по однос на тоа барање може да се свика вонредна седница, побара од Статутарната комисија произнесување на таа тема. Статутарната комисија одржа седница и оцени дека по ваквото барање не постои основа за свикување на вонредна седница. Прво: Согласностите поднесени за барање не се валидни, бидејќи на тие согласности нема деловоден број, не се заведени во деловодникот на ЗП, нема податок за органот кој расправал по таа тема и донел одлука со предлог за свикување вонредна седница. Поради тоа ги сметаме за невалидни, меѓутоа на нив не обративме толку главна причина за одбивање на барањето за свикување вонредна седница. Барањето со дневен ред каков што ви го прочитав не е во согласност со дадената согласност за темата, цел подобрување работата на Сојузот. Веројатно, за да можат да поднесат барање биле сигурни дека од ЗП коишто ги анимирале да дадат согласност дека ќе добијат согласност за дневен ред каков што подоцна го составиле, им подметнале на ЗП да дадат таква согласност, потоа си составиле сопствен дневен ред. Очигледно е дека таквата нивна постапка ниту е коректна, ниту им прилега на луѓе коишто се возрасни и достоинствени, но од таа причина како комисија сметаме дека барањето не е исправно. Кон барањето не се приложени никакви документи или предлози со коишто би можело Собранието да расправа. Да се поставува на дневен ред разрешување на претседател на Сојузот, без да се наведе ниту една причина за евентуалната нејзина неподобност или неуспешност во работењето е смешно. Значи, ова барање не ги исполнува условите за по него да се свика вонредна седница. Овие тројца иницијатори имаат доставено и согласност од ЗП Куманово на којашто само има печат нема потпис од претседателот на ЗП. Од ЗП Куманово до Сојузот е доставено свикување вонредна седница.

По оваа точка од дневниот ред се јавија за збор повеќе делегати.

По разгледувањето на точката, беа донесени следниве заклучоци:

1. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со законски избрани органи, Собрание, Извршен одбор и други органи и тела да продолжи и понатаму да работи во остварување на целите и задачите утврдени со Статутот и другите акти на Сојузот во интерес на корисниците на пензија.

2. Како резултат на досегашната успешна работа на постојниот претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се дава целосна поддршка, како законски избран претседател да ја извршува функцијата претседател на Сојузот.

3. Претседателот на Собранието се задолжува благовремено да распише редовни избори во СЗПМ за мандатниот период 2027–2031 година и истите да се спроведат согласно со препораките донесени на 8–та седница на Собранието на Сојузот одржана на 29.4.2026 година, доставени до сите здруженија на пензионери.



4. Донесените заклучоци со потребна документација да се достават до Владата на Република Македонија, Министерството за социјална политика, демографија и млади, надлежниот регистратор и директорот на Централниот регистар со цел да се спречи регистрирање на евентуални промени извршени без исполнување на услови утврдени во Статутот и другите акти на Сојузот.

5. Имајќи ја предвид досегашната соработка со државните органи, а со цел да се спречи незаконито дејствување и неколку претседатели на здруженија, со почитување на автономијата и независноста во работата на пензионерските здруженија, спроведување на регуларни редовни избори. Ќе се спречи обраќање на Сојузот, односно пензионерите до Европската комисија и ОПСЕ како и помасовни реакции од корисниците на пензија.

Едногласно беа усвоени заклучоците.

Претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов нагласи дека има и други предлози: – Да се преземат мерки против лица кои прават раздор во Сојузот. Во однос на таквиот предлог кој се даде, ние овде можеме да расправаме за лица кои се членови на Собранието. Од иницијативниот одбор имаме две лица. Беше даден предлог врз основа на член 20 од Статутот, во кој стои: Органот кој направил верификација како делегати има право да разреши одредени делегати коишто дејствуваат деструктивно.

По предлог на делегатот Димче Настески, Собранието со мнозинство гласови, а со двајца против и еден воздржан, донесе одлука за исклучување на членовите на Собранието на СЗПМ Ристе Нетков и Стојна Тодоровска поради подолготрајно деструктивно работење против Сојузот.

Потоа претседателот Иванов нагласи: – Да се обратиме до оние здруженија, коишто не знаеме од кои причини, надвор од сите норми, ставиле печат, да им укажеме на нивната погрешна политика дека, ако сака некој нешто, тоа мора да има и име и презиме, потпис, кој го донел тој акт. Ако тоа тело не го поддржува тоа, значи тоа не може да помине.

Под точката разно беа изнесени две иницијативи: Делегатот Алија Бекировски предложи воведување линеарен или годишен додаток за пензионерите по европски терк. Делегатот од ЗП Центар, Миле Цветановски, побара отчет за состојбата со пензионерските домови.

Претседателот на Собранието, Добре Иванов, одговори дека прашањето за пензионерските домови е веќе иницирано пред Комисијата за општествено–политички систем. Тој појасни дека во моментов се подготвуваат потребните информации и предлози, сместувањето да биде по услови како во државните домови, а разликата да ја покрива државата, кои повторно ќе бидат доставени до надлежните. **В. Пачемски**

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. "KocoRacin" No. 14 – 1000 Skopje – Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086,Трансакциска с/ка:300000000953643 Комерцијална банка-Скопје
www.szpm.org.mk; kontakt@szpm.org.mk
Tel/ Phone: 3223 710;. fah / Po box: 440

БРОЈ/NUMBER 03-02/471
ДАТУМ/DATE– 17.11.2026

До
МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
За министерот Д-р Сашо Клековски

Предмет: Барање

Почитуван господине Министер,

Ви се обраќаме со молба да овозможите лековите од позитивна листа препишани од лекари специјалисти кои немаат договор со Фондот за здравство да се земаат на товар на Фондот.

До нас стигнуваат бројни поплаки дека поради немање на термин многу пензионери плаќаат прегледи кај специјалисти во приватни ординации при што ако тие немаат договор со Фондот, се принудени препишаните лекови од позитивна листа да ги купуваат приватно.

Сметаме дека е ова неоправдано финансиско оптоварување за пациентите и дискриминација спрема лекарите специјалисти кои добиле дозвола за работа врз основа на важечки лиценци, исти како оние специјалисти кои имаат договор со Фондот.

Ако има индикација за одреден лек,сè едно е да ли е препишан од лекар со договор или без договор со Фондот.

Вашите успешни напори за подобрување на функционирањето на здравствениот систем во изминативе две и пол години ни даваат надеж дека успешно ќе го решите и овој проблем.

Со почит,

Сојуз на здруженијата на пензионери
на Македонија

Претседател,
Станка Трајкова

Гувернерот Славески на средба со Претседателката на СЗПМ и претставници на пензионерите и директорот на ПИОМ

Гувернерот на Народната банка, д–р Трајко Славески, на средбата со претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ), Станка Трајкова, и директорот



на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување, Никола Мемов информираше дека при исплатата на средствата на граѓаните кои имаат платежни сметки во „АЛТА банка“ АД Битола, посебен приоритет ќе имаат граѓаните кои не располагаат со платежни картички, пензионерите и примателите на социјална помош.

Исплатата на средствата ќе се одвива непречено.

Гувернерот посочи дека Народната банка работи и на создавање услови за организирање исплата на средствата преку шалтери и во други градови во земјата, со цел да им се олесни пристапот на пензионерите и примателите на социјална помош до нивните средства.

На средбата тој нагласи дека средствата на клиентите и понатаму се наоѓаат на нивните сметки во „АЛТА банка“ АД Битола. Привремените ограничувања се однесуваат на начинот на располагање со средствата и се воведени со цел да се зачуваат ликвидноста и стабилноста на банката и да се заштитат интересите на сите нејзини клиенти.



Гувернерот Славески, директорот на ПИОМ, Мемов, и претседателката на СЗПМ, Трајкова, ги повикаа пензионерите да бидат спокојни дека исплатата на средствата на пензионерите и примателите на социјална помош е приоритет во активностите на Народната банка. Воедно, беше посочено дека се работи и на изнаоѓање решенија за постепено обезбедување на другите банкарски услуги во најкус можен рок.

Гувернерот Славески нагласи дека Народната банка континуирано презема активности за надминување на настанатата состојба и изнаоѓање соодветни решенија коишто ќе овозможат постепено и безбедно олеснување на располагањето со средствата на граѓаните и компаниите.

На средбата беше истакната и важноста на континуираната комуникација и соработката со здруженијата на пензионерите, како значајни партнери во навременото информирање на граѓаните и заштитата на нивните права како корисници на платежните услуги.

Забелешка на СЗПМ: Корисноста од средбата се покажа во наредните денови!

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Доделена рекордна парична помош

Здружението на пензионери Ѓорче Петров оваа година на своите членови пензионери со ниски пензиски примања додели рекорден износ на финансиски средства во износ од 480.000 денари. Паричната помош се додели на 335 пензионери со пензиски примања до 22.500 денари. При апликацијата пензионерите доставуваа пензиски чек од месец август, а воедно се водеше сметка истите да се членови на ЗП Ѓорче Петров.

Согласно со финансискиот план за 2026 година, Здружението издвои финансиски средства во износ од 500.000 денари. Тоа посветува големо внимание и на тешко болни пензионери на кои им се доделува парична помош согласно со нивната дијагноза на болеста. Висината на паричната помош ја одредува посебна комисија од стручни лица, а конечната одлука ја донесува Извршниот одбор. Заклучно со месец октомври по основа на болест доделени се 120.000 денари.



ЗП Ѓорче Петров врши и посета на болни и изнемоштени лица во домашни услови. Во ограноците има формирано посебна комисија која се грижи за посета на болни при што се купуваат прехранбени производи кои се доделуваат на болното лице. По оваа основа заклучно со месец октомври доделени се 25.000 денари.

Во текот на месец ноември ЗП Ѓорче Петров преку своите ограноци ќе организира бесплатен еднодневен излет за пензионери со пензиски примања до 35.000 денари.



Можеме да кажеме дека нашето Здружение секогаш се грижело и ќе се грижи за своите социјално загрозени пензионери.

Инаку, ЗП Ѓорче Петров на 31.10.2026 година со два автобуси реализираше еднодневен излет во Македонски Брод. Пензионерите покрај тоа што можеа да ги вкусат слатките костени од поречкиот дел на Македонија, тие присуствуваа и на традиционалната манифестација „Костенијада“ во организација на Општина Македонски Брод, а се сретнаа и со своите колеги пензионери од ЗП Македонски Брод. Манифестацијата беше проследена со културно–забавна програма.

Љубинко Ристов

ЗП ПРИЛЕП

КУД „Пензионер“ на гости во Врњачка Бања

Заедничкото културно размену–вање на концертни изведби во Прилеп и Врњачка Бања од Србија, воспоставено пред неколку години, овие деновиве беше нова реализирана заедничка музичка изведба во Врњачка Бања. Имено, гости во Врњачка Бања три дена беа хористите од КУД „Пензионер“ при ЗП Прилеп. Прилепските пензионери остварија низа успешни настапи и заеднички концерти како гости на нивното збратимено градско културно–уметничко друштво „Коста Абрашевиќ“ во Врњачка Бања, Србија.

– Пеевме повеќе изворни македонски песни и една заедничка со пејачите од домашното КУД, – ни рече раководителката, диригентката на КУД „Пензионер“, Верче Стојкоска. – И ние како членови на КУД „Пензионер“, а и тие од Врњачка Бања имаме гостувано во едниот и во другиот град од нашите две соседни држави. Музички се надополнуваме, разменуваме мисленја и, се разбира, се дружиме при нивните посети во Прилеп, а и нашите во Врњачка Бања, – додава Стојкоска.

Гостите од ЗП Прилеп на концертот во Врњачка Бања, пред многубројната публика се претставија со повеќе македонски песни, односно со два сплета на песни, меѓу кои и „Билјана платно белеше“, „Јовано Јованке“, „Калино моме убаво“ и српската позната народна песна „Ај идемо Радо“. Заедно со хористите од КУД „Коста Абрашевиќ“ ја исполнија песната „Пјевам шта ми срце хоче“.



К. Р.

ЗП ЧАИР

Октомври, месец посветен на женското здравје

Розовата панделка, која е симбол за подигање на свеста за ракот на дојката од 1992 година, континуирано се проширува во светот и оваа година жените одбележуваат 34 години постоење и дејствување. Панделката е создадена од Евелин Лаудер, а има цел да ги потсети жените да прават редовни мамографски и ехо прегледи со цел рана превенција на карциномот на дојките. Првичната мисија на овој симбол била да се поставува на женски производи, а дел од приходите од нивната продажба да бидат пренаменувани за истражувања и зајакнување на лабораториските капацитети за масовно тестирање. Евелин Лаудер во 1993 година ја основала Фондацијата за истражување на ракот на дојката и истата постои и денес.

Жените во целиот свет изнаоѓаат најразлични начини, манифестации и апели да го одбележат месецот октомври посветен на женското здравје. Така и Активот на жените при ЗП Чаир се вклучи во одбележување на месецот на розовата панделка. На еден од редовните состаноци членките закитени со розови панделки, разговараа за оваа опака болест и воопшто за женското здравје и за тоа колку е значајно секоја жена да одвои време за себе, да ги слушне сигналите на своето тело и да не ги одложува редовните здравствени прегледи.

Октомври, покрај тоа што е месец посветен на женското здравје, исто така е и месец со многу значајни денови, празници и датуми посветени на здравјето, образованието, природата, културата и човековите права. Членките на Активот на жените при ЗП Чаир на своите редовни состаноци пригодно одбележаа и дел од овие значајни датуми.



Така 1 октомври – Меѓународниот ден за грижа за старите лица беше одбележан со дружење со корисниците од Домот за стари лица „Идила“. 11 Октомври – Денот на народното востание и 23 Октомври – Денот на македонската револуционерна борба, беа пригодно одбележани со порака да се сеќаваме на историјата, да го чуваме културното наследство и да ги пренесуваме историските спомени на идните генерации.

Членки од Активот на жени при ЗП Чаир, исто така, присуствуваа и на промоцијата на поетска збирка „Громоглас од земјата“ од Мендо Димовски. За оваа поетска збирка поетот вели „Од немиот крик на стреланата младост во Шумарица (1941 год.) и Ваташа (1943 год.) се раѓа овој громоглас од земјата. Ова не е само паметник на болката, туку е поетски фронт кој од секого од нас бара да се избори за свет без војни.“

Пензионерите од ЗП Чаир не престануваат со своите активности туку вредно продолжуваат понатаму.

Убавка Тасевска

ЗП ИЛИНДЕН

Традиционален шаховски турнир со повод

На 22 октомври 2026 година по повод Денот на Македонската револуционерна борба 23 Октомври, пред споменикот на војводата Васил Стојанов–Аџаларски, во населба Миладиновци, свежо цвеќе положија делегации од Општина Илинден предводени од градоначалникот м–р Александар Георгиевски, пратеничката Драгана Бојковска, Сојузот на борците, Здружението на пензионерите од Општина Илинден, месни заедници и граѓани од општината и други.



Во организација на ЗП Илинден и претседателот на здружението Миле Јовевски, по повод празникот се одржа и традиционален шаховски турнир, на кој покровител беше градоначалникот на општината м–р Александар Георгиевски, а турнирот беше поддржан и од директорот на Јавното претпријатие Борче Мицевски од Илинден.

Шахот е игра на мудроста, трпението, стратегијата, а секој потег е можност де се покаже знаење, умеење и фер игра, настанот беше и уште една можност за дружење, размена на искуства и поттикнување на спортскиот дух на пензионерите. На шаховскиот турнир зедоа учество 16 пензионери, вљубеници во шахот од Општина Илинден.

Присутните на почетокот на турнирот ги поздрави градоначалникот на општината Георгиевски кој им посака добредојде и успех на учесниците во натпреварите.

На турнирот, првото место го освои Душко Сурловски, второто Трајче Христовски, третото Живко Станисавовски и четвртото Бранко Атанасовски.

По завршувањето на натпреварите градоначалникот на Општина Илинден на првите четири пласирани шахисти им подари пригодни награди.

Славољуб Зафировски

ЗП КРАТОВО

Октомвриски активности

Пензионерките, членки на ЗП Кратово, на покана на Општина Кратово зедоа учество на гастрономската манифестација „Компиријада 2026“ организирана од страна на Општината и Министерството за шумарство и водостопанство – Скопје. Манифестацијата се одржа на 17 октомври 2026 година, на плоштадот „Павел Шатев“ во Кратово. Пензионерките се претставија со повеќе јадења изработени од компири, кои се продаваа, а средствата собрани од продажбата беа дадени во хуманитарни цели. На оваа манифестација според програмата зедоа учество и кратовските пензионери. Со неколку нумери настапија кратовските тамбураши и женската пејачка група „Кратовски бисери“. Водител на манифестацијата беше Раде Рогожаров од Штип, а учесниците на манифестацијата ги забавуваше Даниела Темелковска од Скопје. На истата учество зедоа и други ЗП од поголем број општини од Републиката.



На 27 октомври 2026 година по повод верскиот празник Петковден, на покана на ЗП Лозово, од здружението ЗП Кратово на манифестацијата зедоа учество над 60 членови. Домаќинот гостите ги пречека со посно гравче и други гастрономски специјалитети. Пензионерите се дружеа, разменуваа искуства и создаваа нови пријателства. За доброто расположение се погрижија пејачките Зорица Георгиевска и Лидија Спасовска.

Страшко Трајковски, претседател на ЗП Кратово

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Еднодневна екскурзија

На барање на членовите на фолклорната група, ЗП Крива Паланка и Ранковце организираше еднодневна екскурзија до Власина и Власинско Езеро Р Србија.



Најпрво беше посетен и разгледан градот Лесковац Р Србија.

Маршрутата ја продолжија кон Власина и Власинско Езеро. На Власинско Езеро при пристигнувањето пензионерите го разгледаа убавото езеро опколено со убавата борова шума која се надополнува со листопадни дрвја, каде есента и природата го направиле местото уште попривлечно за посетителите. Во хотелот после ручекот се продолжи со дружење каде се пееја македонска песни и се развиори оро во изведба на самите членови на фолклорот.

По убаво поминатиот ден уживајќи во природниот убав амбиент кој ќе ни остане долго во сеќавање со удобно патување и попатни паузи се вративме во Крива Паланка. Ова дружење не исполни со позитивна енергија и убави спомени.

Б. Стојчевска

ЗП СТРУГА

Посетени два манастира во Дебар

Новиот претседател на ЗП Струга, Минир Мамуди, настојува ветувањата да ги реализира и да ги организира планираните екскурзии за пензионерите. Со право може да



се констатира дека есента на ЗП Струга е полна со активности.

Покрај другото, во октомври беше организирана екскурзија, најпрво со посета на природните убавини на кањонот на реката Радика, која извира на 2 200 метри надморска височина. Од изворот до влив во Дебарското Езеро поминува над 67 километри. Во тој прекрасен пејзаж, на патот помеѓу Гостивар и Дебар е сместен Бигорскиот манастир, посветен на свети Јован Крстител. Името на манастирот доаѓа од фактот што е изграден од бигор, на надморска висина од 770 метри, и е еден од најубавите градби на македонското градителство. Црквата обилува со уметнички изработени икони и уникатни резбарски дела. Најубав украс во црквата е прекрасниот и единствен во православието, иконостасот кој е врвно дело на мијачките копаничари.

По разгледувањето на Бигорскиот манастир, пензионерите се упатија кон манастирот Рајчица, кој е посветен на свети Ѓорѓи Победоносец. Пред влезот на Дебар, на самиот пат, на истоименото село, се наоѓа женскиот манастир Рајчица, кој е еден од најубавите македонски манастири, каде што владеат спокојот и мирот. Овде 180 години се чува дел од крстот на кој е распнат Исус Христос. Во рамките на манастирот постои работилница, каде што се сликаат светите икони, а сестрите се занимаваат со шиење, изработка на мантии и други делови од монашката и свештеничката облека, објаснуваат сестрите. По посетата на двата манастири и градот Дебар, пензионерите поминаа еден убав и интерес ден.

С. Кукунешоски

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Есен богата со настани

Летото си замина ама сонцето уште го милува југот и нашата убава Гевгелија. Тоа убаво време е повољно за многу настани. Така Активот на пензионерките



имаше средба кај манастирот Свети Трифун во село Стојаково со пензионерките од ЗП Валандово, ЗП Богданци и ЗП Дојран. Домаќин на средбата беше ЗП Богданци. Во убава атмосфера пензионерките се дружеа со песни, ора, читање поезија и хумор.

Исто така, пејачката група „Сава Михајлов“ на 10.10.2026 година учествуваше на Меѓународниот фестивал на песни и ора чиј домаќин и организатор беше ЗП Гази Баба, каде што се закити со пехар. Имаше убава дружба, а ЗП Гази Баба се покажа како одличен домаќин.

Пејачката група при ЗП Гевгелија со поддршка на претседателот на здружението Венчо Атанасов имаше концерт и во село Негорци и село Миравци, каде што настапи со тринаесет песни и читање поезија и хумор. За жал, беше откажан концертот по повод 7 ноември, ослободувањето на Гевгелија и концертот во село Прдејци поради ненадејна смрт на член од пејачката група, кој удираше на тарабука и беше соло–пејач во неколку песни. Тоа беше нашиот драг Цветко Кочев. Нека почива во мир.

Активот на жените организираше и еднодневна екскурзија до ски–центарот Михајлово во Тиквешкиот регион. Пензионерите го посетија историското село Ваташа каде што биле стрелани 12 младинци од селото во близината на Моклиште за време на Втората светска војна. А го посетија и Кавадарци.

Јанка Узунова

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

Средба што зближува - дружење што се памети

Во рамките на програмски активности, Активот на пензионерки при ЗП Солидарност Аеродром – Скопје организираше посета на Виница, Пехчево и Пехчевски Водопади, Берово и Беровско Езеро. Виница беше првата дестинација на патувањето. Покрај можностите за за–



познавање на овој убав град, посебно задоволство ни претставуваше средбата со претседателката на ЗП Виница и нејзините членки. При посета на Виница имавме можност да го разгледаме Музејот на теракоти кој претставува значајно сведоштво за богатото археолошко и културно наследство на овој крај. Во музејот имавме можност да проследиме интересно и содржајно излагање од кустосот, кој на непосреден и разбирлив начин нè запозна со глинените икони, теракоти. Преку неговото стручно објаснување дознавме многу интересни работи и стекнавме нови сознанија за минатото на Виница. Прошетката продолжи во градскиот парк каде уживавме во зеленилото, пријатната атмосфера и кафе дружењето. Разговаравме за активностите меѓу двете здруженија, разменивме искуства и идеи за можноста за понатамошна соработка. Оваа посета покажа дека програмските активности на Активот не се само можност за излегување и дружење, туку и за културно збогатување, стекнување нови сознанија и поврзување со други здруженија на пензионери.

По посета на Виница, патувањето го продолживме кон Пехчево, каде што со помош на локален водич се запознавме со природните убавини и знаменитости на овој крај. Посебно уживавме во посета на Пехчевски Водопади, каде што прекрасниот природен амбиент, жуборот на водата и зеленилото создадоа вистинско уживање. Беровско Езеро е едно од најубавите природни богатства на овој крај. Престојот покрај езерото, чистиот воздух и прекрасниот пејзаж ни овозможија момент на релаксација и пријатно дружење. Фотографиите од патувањето ќе останат траен потсетник на еден исполнет ден со позитивна енергија и насмевки. Посебна благодарност упатуваме до претседателката на ЗП Виница и неколкуте пензионерки од нивниот Актив кои не пречекаа со големо внимание и искрена гостопримливост. Се вративме со убави впечатоци и спомени што ќе не потсетуваат на ова дружење.

Марија Мишковска

ЗП ЧАИР

Активни пензионерки

На состанокот на Активот на пензионерки при ЗП Чаир, претседателката Љубица Лолевска, ја претстави годишната програма за работа за 2027 година, во која се предвидени повеќе општествено корисни активности. Посебно внимание ќе се посвети на грижата за здравјето, помошта на болните и осамените пензионери, како и на проширувањето на активот со нови членки. Активот и досега се истакнува со многубројни хуманитарни и општествено корисни активности. По сопствена иницијатива, членките организирале набавка на прехранбени и други неопходни производи, кои лично им ги доставувале на семејства и поединци со тешка материјална состојба. Особено внимание заслужуваат и нивните еколошки акции. Во духот на хуманоста и меѓусебното почитување, организирале посети на домови за стари лица, а имале и возвратни посети. Не изостанале ниту скромните заеднички средби и дружења, чија најголема вредност е во топлиот разговор, насмевката и чувството на припадност. Посебно беше истакната солидарноста на членките, подготовките за претстојниот хуманитарен базар и за организирање заеднички дружења по повод Новата година, Божиќ, Бајрам и другите празници, со кои се негуваат пријателството, меѓусебното почитување и заедништвото.



Мерита Абази

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Меѓународен ден на руралната жена

ЗП Крива Паланка и Ранковце има ограноци во Општина Ранковце, Петралица и Ранковце каде што жените се учесници во активностите што ги организира и поддржува Општина Ранковце и градоначалникот Даниел Павловски. Неодамна се одбележа Меѓународниот ден на руралната жена, пензионерка и домаќинка. Меѓународниот ден на жената се одбележа на петнаесетти октомври 2026 година. Празникот беше одбележан со приготвување заедничка трпеза, при што беше подготвена традиционална и карактеристична храна за нивното поднебје. При самото подготвување на трпезата руралната жена мудро направила спој на искуството, младоста, мудроста и модерното, при тоа запазувајќи ја традицијата на своите претходници. Манифестацијата беше со хуманитарен карактер, при што средствата биле наменети за социјални семејства, кои имале потреба од помош.

Руралната жена, пензионерка и домаќинка на покана од младата Кристина Стојчевска која успева да направи спој на мудроста, младоста, модерното, искуството и да ја зачува традицијата, ги организира руралните жени да учествуваат на саемот за храна „Од нива до трпеза“, подготвувајќи традиционална трпеза.



На покана на Општина Куманово, Општина Ранковци ги поддржала своите рурални жени пензионерки, со што им овозможила да учествуваат на манифестацијата „Органска трпеза“, во Куманово.

Б. Стојчевска

ЗП НЕГОТИНО

Одбележан денот на ослободувањето на градот

По повод 8 ноември – денот на ослободувањето на Неготино, оваа година беше одбележан со богата културно–уметничка, спортска и забавна програма, во која активно учество зеде и ЗП Неготино. Во рамките на програмата настапи и пејачката група при ЗП Неготино, која со три прекрасни песни: „За бабата Митра“, „За Неготино“, „Пусти мерак Ратке“ придонесе за празничната атмосфера, покажувајќи дека љубовта кон песната, традицијата и дружењето немаат возраст. Посебно значајна беше и самостојната изложба на уметнички дела од Цветанка Јованов од Неготино која со својата креативност и уметнички израз го збогати празничното одбележување. Програмата беше збогатена и со спортски активности, меѓу кои турнир во шах, табла и трки.

Ова учество уште еднаш ја потврди активната улога на пензионерите во општествениот и културниот живот на нашиот град. Пензионерите не се само учесници во настани–



те, туку и чувари на традицијата, културата, заедништвото и меѓугенерациското поврзување. Соработката меѓу ЗП Неготино и Општина Неготино продолжува и понатаму, со заедничка заложба за создавање содржини, можности и активности што го збогатуваат животот на граѓаните, а особено на пензионерската популација.

Н. Солакова

ЗП КИЧЕВО

Прошетка во Охрид и Струга

Последните убави есенски денови, повеќе од 50 пензионери од ЗП Кичево ги искористија за уживање на брегот на Охридското Езеро. Тие организирано го посетија излетничкото место на јужниот брег на Охридското Езеро, каде што заеднички го разгледаа средновековниот манастир „Св. Наум“, посветен на свети Наум Охридски, основоположник на словенската писменост и еден од најпочитуваните светители во македонската православна традиција. Пензионерите запалија свеќи и влегоа во црквата, каде што го посетија вечното почивалиште на светецот и ги разгледаа старите икони и фрески во манастирот.

Ги посетија и прекрасните извори на реката Црн Дрим и уживаа во преубавата глетка. По неколкучасовниот престој во ова чудесно одморалиште, пензионерите се вратија во Охрид, каде што дел од нив се упатија кон старата охридска чаршија. Таму го посетија богатиот археолошки музеј, сместен во старата куќа на семејството Робевци, црквата „Св. Софија“, а похрабрите се искачија и до Самуиловата тврдина.

По посетата на Охрид, пензионерите се упатија кон Струга. Покрај прошетката низ старата чаршија, тие ги запоседнаа дрвените тераси покрај брегот на реката Црн Дрим, каде што се почестија со по некој пијалак. По подолгиот престој покрај реката, пензионерите од ЗП Кичево, исполнети со убави впечатоци и задоволни од дружењето, го напуштија овој македонски бисер.

Д. Р.

Нови ЕУ правила за рачен багаж во авиони

Факт е дека многу млади луѓе студираат и работат надвор од нашата држава. Во странство живеат и работат и луѓе од речиси сите генерации. Патувања има и по други основи како лекување, туризам, дообразување и друго. Како резултат бројот на патувања е зголемен. Во моментов има нови ЕУ правила за рачен багаж при патување со авион. Да нема изненадувања за патниците во моментот на качување во авионот објавени се нови правила со кои:

- Законски се гарантира право за бесплатно внесување на еден личен предмет во авионот, ако се работи за мал ранец, чанта или торба за лаптоп со максимални димензии од 40 x 30 x 15 сантиметри (и волумен до 18 литри), под услов предметот да може да се смести во просторот под седиштето пред патникот.
- Ова право е безусловно и мора да биде овозможено бесплатно, без оглед на видот на купениот билет или авиокомпанијата со која се патува.
- Со новото правило се избегнува практика на „дрип прицинг“ при која првично се прикажува ниска цена на билетот, а потоа, во текот на процесот на купување, се додаваат задолжителни дополнителни трошоци.
- Од друга страна, стандардните поголеми рачни багажи со тркалца (55 x 40 x 20 сантиметри) не стануваат автоматски бесплатни за сите видови билети, но секако се бара овие трошоци да бидат јасно и однапред обелоденети, со што се осигурува дека за патниците нема да има изненадувања во моментот на качување во авионот.

Ј. Милковски

ЗП ПРОБИШТИП

Златна плакета за животно дело на Груица Манасиев



По повод денот на рударите, како секоја година и оваа, Пробиштип традиционално го прослави празникот. На свечената седница, беа доделени златни плакети на граѓани кои имале посебен придонес за развојот на општината. Груица Манасиев, претседател на ЗП Пробиштип, беше еден од шестминатa наградени пензионери со златна плакета за животно дело, кои на свеченоста им ги додели градоначалникот на Општина Пробиштип Тони Тоневски. По тој повод Груица Манасиев истакна:

– Роден сум во Пробиштип кога градот сè уште не беше град во вистинска смисла на зборот, но како јас растев, така и градот се развиваше и заличуваше на убаво гратче, за по толку години Пробиштип да стана урбан град. Како секој млад човек сакав да бидам активен во младинската организација и двапати бев делегат на Сојузот на младината на Македонија. Бев член и на државната комисија за финансии на Сојузот на младината на Југославија. Спортот ми беше исто така моја преокупација, бев долгогодишен фудбалер во фудбалскиот клуб „Рудар“ од Пробиштип. Работев во рудниците за олово и цинк во Добрево. Бев и претседател на друштвото на инженери и техничари и претседател на радиоклубот во Пробиштип и други функции, кои луѓето од Пробиштип ги препознаа и вреднуваа, како и оваа златна плакета за животно дело како пензионер за кое сум благодарен. Претседател сум на здружението на пензионери од 2011 година, за мојот труд како пензионер сум награден и не е важно кога ќе се добие вакво признание, важно е дека не сум заборавен, – рече Груица Манасиев.

С. Јанева

ЗП НЕГОТИНО

Ден на дружење, почит и пријателство



На 31 октомври 2026 година, по покана на ЗП Тетово, пензионери од ЗП Неготино зедоа учество на традиционалната 28 по ред мултиетничка средба, која секоја година се организира со цел негување на меѓусебното почитување, соживотот, пријателството и заедништвото меѓу пензионерите.

Организацијата од страна на домаќините беше на ниво. Во рамките на посетата имавме можност да ги разгледаме културно–историските и духовните знаменитости на Тетово. Ја посетивме Шарена џамија, препознатлив симбол на градот, а потоа и Лешочкиот манастир, каде што ја посетивме црквата „Св. Атанасиј“, места кои со својата убавина, историја и духовно значење оставаат посебен впечаток.

Оваа средба беше уште една прекрасна можност за зближување, размена на искуства и создавање нови пријателства меѓу пензионерските здруженија.

Нада Солакова

25-ти ноември - Меѓународен ден за елиминација на насилството врз жените

На 25–ти ноември се одбележува Меѓународниот ден за елиминација на насилството врз жените. Овој ден се одбележува уште од 1981 година. 25 ноември е избран во чест на трите сестри Мирабал – политички активистки во Доминиканската Република кои се спротивставиле на диктатурата на Рафаел Трухило и биле брутално убиени на 25 ноември 1960 година. Генералното Собрание на Обединетите Нации, пак, на 20 декември 1993 година ја усвоило Декларацијата за елиминација на насилството врз жените, со цел да се искорени насилството врз жените и девојчињата на глобално ниво. На 7 февруари 2000 година, ОН официјално го означува 25 ноември како Меѓународен ден за елиминација на насилството врз жените.

Одбележувањето на овој ден, има за цел да ја подигне свеста за токовното прашање за човековите права. Денес, многу жени ширум светот се предмет на силување и други видови на насилство, што го прави насилството широко распространето и е едно од најчестите форми и кривични дела кои ги кршат на човековите права. Една од три жени, на светско ниво, се соочуваат со физичко или сексуално насилство – најчесто од страна на интимниот партнер. На глобално ниво, 35% од жените и девојките се соочуваат со некаква форма на физичко и/или сексуално насилство. Во некои земји, пак, статистиката бележи процент близок до 70%. Речиси половина од жртвите на трговија со луѓе, на светско ниво, се жени. 650 милиони жени и девојки во светот се принудени да стапат во брак пред да наполнат 18 години. 200 милиони жени и девојки од 30 држави биле подложени на осакатување на женските гениталии.

И покрај тоа што 144 земји имаат закони кои се однесуваат на семејно насилство, тие ретко се соодветни на системот и се спроведуваат доследно во пракса. Со подигањето на свеста, овој ден се обидува да ги отстрани молкот, стигмата и срамот околу овие акти на насилство врз жените.

За жал, виртуелниот свет е осамено и беззаконско место, особено за жените и девојките. Според извештајот на Обединетите Нации, кога жените имаат пристап до интернет – се соочуваат со повеќе насилство отколку мажите. Сите жени се потенцијални жртви. Сепак, за жал, некој ќе рече дека ваквиот вид на насилство не е реален, затоа што се случува на екранот. Но, дури и ако е така, траумата е и повеќе од реална, и покрај тоа што е последица од сајбер–просторот. Жените–жртви чувствуваат страв, паника, анксиозност,



депресија и самоубиствени мисли, а сето тоа негативно влијае на нивното секојдневие. Доколку решението се бара во тоа жените да се повлечат (делумно или целосно) од интернетот и социјалните медиуми, се јавува друг проблем: на тој начин би се отсекле од заедницата, образованието, забавата и економските можности. Не смее да се стави во сенка и фактот дека, понекогаш, дигиталното насилство излегува од таа рамка и прераснува во офлајн–насилство: следење, лични закани и слично. Токму затоа, овој ден се залага за ставање крај на насилството секаде каде што се жените: онлајн или офлајн. Не постои разлика помеѓу онлајн и офлајн – основно човеково право на жените и девојките е да се чувствуваат безбедно и да живеат без насилство во сите простори. Дигиталното насилство и злоупотреба, просто, е насилство и злоупотреба.

Подготвила М. Дамјаноска

За наследен стан од родител во Македонија - кој плаќа данок?

Во Македонија сè уште голем дел од семејното богатство се пренесува од генерација на генерација преку недвижности. Родителите купиле или изградиле дом, децата пораснале во него, а по неколку децении истиот имот станува предмет на наследување. Што се случува кога станот треба и формално да го смени сопственикот? Одговорите не се секогаш толку едноставни колку што изгледаат.

Децата не плаќаат данок на наследство – Според правилата за одаточување на имот во Македонија, наследниците од прв наследен ред се ослободени од данок на наследство. Тоа значи дека кога дете наследува стан од родител, не плаќа данок на наследство само затоа што станало сопственик на таа недвижност, но тоа не значи дека целата постапка е бесплатна. Постојат други трошоци поврзани со наследувањето, од нотарски надоместоци до административни услуги и упис на сопственоста.

Што се случува ако станот го наследува брат, сестра или подалечен роднина? – Тука математиката се менува. Кај наследниците од втор наследен ред, данокот може да изнесува од 2 до 3 проценти, додека за наследници од трет наследен ред или лица кои не се во сродство со оставителот, стапката се движи од 4 до 5 проценти. Конкретната стапка ја определува надлежната локална самоуправа. Даночната основа се утврдува според законските правила, а одредени долгови и трошоци што го товарат имотот можат да влијаат врз неа. Постојат и посебни ослободувања за определени наследници од втор наследен ред, доколку се исполнети законските услови.

Ако има повеќе наследници, а еден стан - кој ќе живее во него? – Можеби најделикатната ситуација не е поврзана со данокот, туку со односите меѓу наследниците. Замислете семејство со три деца кое наследува стан во Скопје. Секој има право на соодветен наследен дел, но само едно од децата сака да го користи станот. Другите двајца би сакале да го продадат и да ги добијат своите пари. Тука веќе нè станува збор само за финансиска пресметка. Потребен е договор за тоа дали станот ќе се продава, дали еден наследник ќе ги откупи уделите на другите или ќе се бара друго решение во согласност со правата на сите сосопственици.

Ако нема согласност, прашањето може да заврши во дополнителна правна постапка. И тогаш имотот што требало да биде финансиска сигурност за семејството може да се претвори во долгогодишен проблем.

Наследството може да донесе и долгови – Постои уште една работа што наследниците не треба да ја занемарат. Пред да се донесат одлуки за наследениот имот, треба да се провери дали постојат неплатени обврски, заложни права, хипотеки или други правни товари. Особено внимание заслужуваат недвижностите што биле користени како обезбедување за кредит. Самото наследување не значи дека сите финансиски и правни обврски поврзани со оставината исчезнуваат. Одговорноста на наследниците за долговите на оставителот има законски ограничувања и зависи од конкретните околности, па затоа ваквите случаи треба внимателно да се проверат пред да се носат одлуки.

Најважниот документ не е клучот од станот – Во многу семејства, недвижностите сè уште се пренесуваат со неформални договори и реченици од типот „овој стан ќе остане за тебе“. Но, желбата на родителите и правно уредениот наследување не се секогаш иста работа. Токму затоа навременото уредување на имотните односи може да спречи многу проблеми.

На крајот, најголемото наследство не е секогаш само недвижноста. Понекогаш тоа е и фактот дека родителите оставиле чисти документи, јасни односи и дом околу кој нивните деца нема да мора да се расправаат.

Подготвила К. С. Андонова

ПЕНЗИОНЕР ПЛУС

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIX – број **217**
ноември 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.



НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

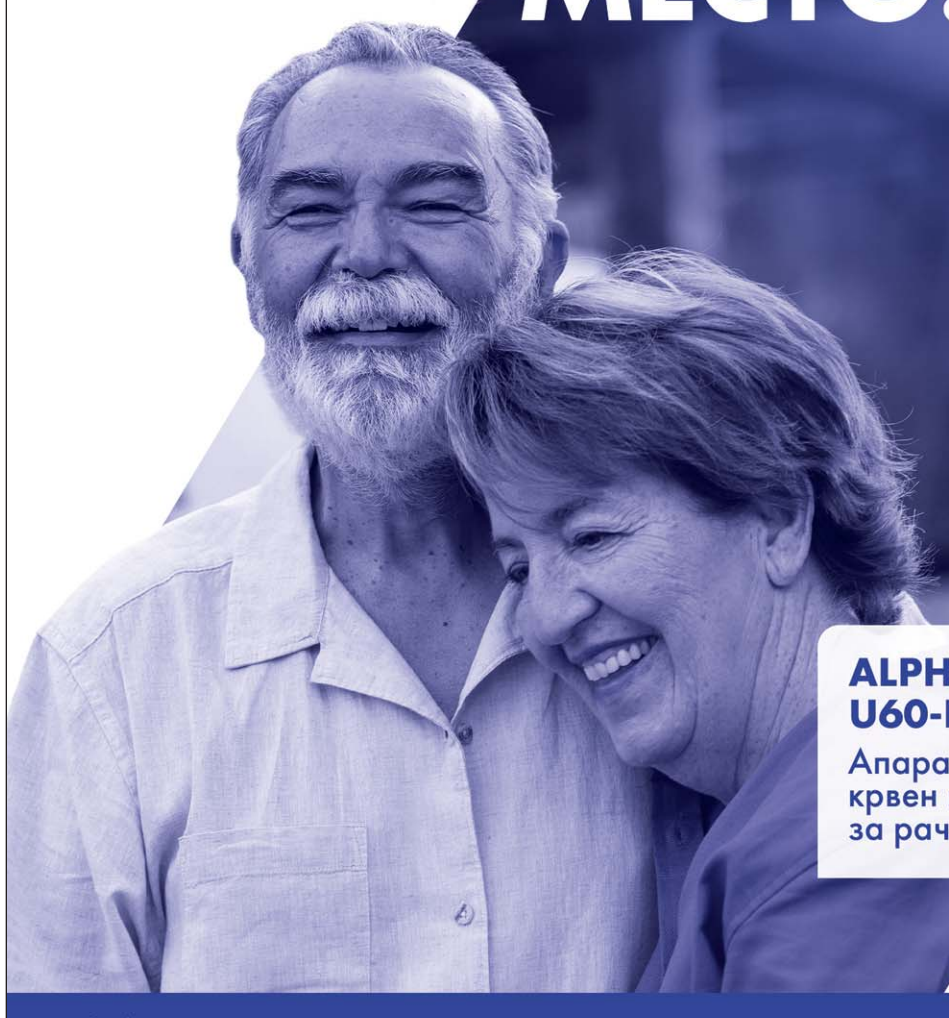
НЛБ Сребрен пакет
- Visa Electron дебитна картичка
- ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
- Зегин - НЛБ Банка картичка
- Кредитни картички
- Трајни налози
- Сребрен кредит за пензионери
- Депозити за пензионери

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



Мерете го редовно вашиот ***крвен притисок.***

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЗП ТЕТОВО

30-та јубилејна мултиетничка средба на пензионерите

На 31 октомври 2026 во ресторанот „Тетекс–Арена“ во Тетово, во организација на ЗП Тетово се одржа 30–тата јубилејна мултиетничка средба на пензионерите, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

На оваа средба беа поканети и присуствуваа: Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, претседателот на Советот на Општина Тетово, Јусуф Абдули, претставници на здруженијата на пензионери од Поградец и Грачаница, како и претставници на 20 здруженија на пензионери, членки на СЗПМ. Вкупниот број учесници на оваа мултиетничка средба на пензионери беше 380. Присутните се забавуваа со акордите на музичките групи „Маестро бенд“ од Тетово и „До Ре Ми“ од Гостивар, а се пееше и играше и на албански и на македонски песни.



На почеток на пензионерите им се обрати претседателот на Собранието на ЗП Тетово, Мирко Јовчевски, потоа претседателот на Извршниот одбор на ЗП Тетово, Селвер Мемети и Претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова.

Двајцата раководители на ЗП Тетово Јовчевски и Мемети во обраќањата до присутните, меѓу другото, истакнаа дека на ЗП Тетово му претставува задоволство организирањето средба од овој тип и со ваков размер, на која се собираат пензионери од повеќе градови на нашата земјата. Здружението на пензионери на Тетово чувствува посебна чест кога гледа толкав број пензионери собрани на едно место, кои реализираат контакти, размена на мислења и создаваат нови познанства или ги обновуваат старите, изјавија раководителите на ЗП Тетово.

Претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова, обраќајќи се на пензионерите, учесници на оваа мултиетничка средба, го издвои ЗП Тетово како одличен организатор на вакви средби и потенцираше дека Здружението на пензионери на Тетово негува долга традиција во организација на ваквите собири и дека секој сегмент на организирањето е детално испланирано и нема простор за никакви пропусти.

Мултиетничката средба во Тетово овојпат имаше и церемонијален карактер, бидејќи тетовското здружение потпиша Меморандум на соработка со Здружението на пензионери на Поградец и со Здружението на пензионери од Грачаница. За Поградец Меморандумот го потпиша претседателот Хајруш Чолаку, за Грачаница Веско Стојковиќ, додека за ЗП Тетово, Меморандумот го потпиша претседателот Селвер Мемети.



Базирано на изјавите на учесниците на оваа мултиетничка дружба на пензионерите, може да се резимира дека таа се одржа и беше организирана на најдобар можен начин. Дури имаше и мислења според кои манифестацијата се одвивала во најдобар ред, како никогаш досега, што е за секоја пофалба.

М. Мурсели

Шаховски турнир во чест на 13 Ноември Денот на ослободување на град Скопје

Скопските пензионери вљубеници во шаховската игра достојно го одбележаа 13 Ноември Денот на ослободување на Скопје, односно „82 години слободно Скопје“, во ресторанот „Јужна пруга“ со организирање традиционален шаховски турнир кој се одржа по 24–ти пат во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје.



Турнирот го отвори претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје, Томислав Татабитовски. Тој меѓу другото се осврна на историското значење на Денот на ослободувањето на градот Скопје, на 13 Ноември 1944 година и рече:

– На 13 Ноември Скопје било ослободено од македонските партизани со протерување на последните германски окупациони сили кон Качаник, долината на реката Вардар, кон Радуша и кон правецот Скопје –Групчин – Тетово. Најтешки судири со окупационите сили се воделе кај селата Орман, Ново Село, Оризари, Глумово и Матка. Во таа борба од македонските партизани својот живот го дале 426 ослободители. По тој повод секоја година со низа свечености и манифестации низ целиот град се одбележува 13 Ноември, Денот на ослободување на градот Скопје, а една од тие активности е и овој традиционален шаховски турнир на скопските пензионери.

Потоа го прогласи за отворен Шаховскиот турнир 2026 година.

На оваа празнична шаховска средба учествуваа шахисти од здруженијата на пензионери „Солидарност – Аеродром“ – Скопје, Гази Баба, Кисела Вода, Чаир, Шуто Оризари, Илинден, Центар и Воените пензионери. Турнирот го следеа покрај претседатели на здруженија на пензионери, претседателот на градски шаховски сојуз Ѓорѓи Миновски и љубители на шахот.



Првото место на турнирот кој помина во мирна и фер игра го освои–ја шахистите на ЗП „Гази Баба“, второто место шахистите на ЗП „Чаир“, а третото ЗП „Солидарност – Аеродром“ – Скопје.

За најдобри шахисти на турнирот беа прогласени Миле Трајковски од ЗП „Гази Баба“ и Миле Буковски од ЗП „Солидарност – Аеродром“, Скопје. **Славољуб Зафировски**

ЗП СТРУГА

Одбележани 82 години од слободна Струга

На 8 ноември 2026 година, во Струга со свечена церемонија и положување на свежо цвеќе на Споменикот на револуцијата и паднатите борци во Струга беше одбележан 8–ми ноември денот на ослободувањето на Струга. Свежи цвеќиња положија: Основната организација на борците од Струга, делегација на Општина Струга, општинските организации на политичките партии, почитувачите на делото на Тито, ЗП Струга, делегации од основните училишта и поединци. Денот на ослободувањето на Струга, и осмоноемвриските настани и свечености беа во организација на Сојузот на борците од Народноослободителната и антифашистичката војна во Македонија.

Свеченостите започнаа пред Споменикот на револуцијата во Струга, со полагање свежо цвеќе на повеќето делегации, во знак на почит, кон борците што се заслужни за денешната слобода. Пред големиот број граѓани претседателот на СБМ Струга Ајредин Мемеди, зборуваше за одбележувањето на 82 години од слободна Струга. „Во осмоноемвриската есен 1944 година, Струга беше исправена во сите аспекти на својата локална и национална егзистенција пред еден нов историски почеток. Беше тоа време на еден нов градителски елан и занес. По долгогодишните крвави години под фашистичката чизма, Струга се буди во горко–расно утро. Утро на слобода и смрт, солзи за оние што не го дочекаа тоа и надеж за еден нов историски почеток“.



С. Кукунешоски

ЗП ЛОЗОВО

Празнично дружење

ЗП Лозово, по повод верскиот празник Параскева – Петковден, на 27 октомври 2026 години беше домаќин на повеќе здруженија на пензионери, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, кои заедно со месното население во црквата Света Петка, го одбележаа овој ден.



Откако се проследија верските обичаи во црковниот храм, честитки за празникот до пензионерите и останатите гости упати претседателката на ЗП Лозово, Марија Моневска.

Градоначалникот на Општина Лозово, Бошко Цветковски, ги поздрави и им го честита празникот на сите и во своето обраќање нагласи дека има добра соработка на локалната самоуправа со ЗП Лозово. На присутните им се обрати претседателот на Собранието на СЗПМ, Добре Иванов, покрај поздравите и честитките за празникот, тој говореше и за значењето на пензионерското организирање.

Традиционално секоја година едно здружение на пензионери е кум на празникот на црквата. Оваа година беше ЗП Тетово, а кумството за наредната година го зедоа пензионерите од ЗП Свети Николе. Одбележувањето на празникот беше во знак на јубилејот, осумдесет години од пензионерското организирање. ЗП Лозово симболично го претстави јубилејниот роденден со роденденска торта, со бројот 80. Многубројните гости беа послужени со црковен ручек. **М. Моневска**

ЗП ШТИП

Традиционален осмоноемвриски турнир во шах и табла

Веќе неколку години ЗП Штип организира спортски турнир во чест на ослободувањето на Штип. Така на 4 и 5 ноември 2026 година, во просториите на клуб–бифето се одржа турнир во шах и табла.



Секретарот на здружението Димитар Јаковлев, нагласи дека натпреварувачите со селекција беа одбрани од ОО, а потоа ги запозна присутните дека турнирот е поделен на два дена за да може мирно да се одвива играта. Тој им посака спортска среќа и најдобриот да победи.



Дончо Јорданов–Фишер, го водеше турнирот и ги запозна натпреварувачите со правилата на играта. Паровите се добија со жребка. Шах играа осум натпреварувачи на четири табли, секој со секого додека не се добие победникот. Во табла има поголем интерес, играат на осум табли шеснаесет натпреварувачи. Победници во шах се: Стојанче Колевски златен медал, Ванчо Марчев го освои второто место и доби сребрен медал, а на искусниот Андон Павлов кој не се предава, освои трето место и бронзен медал. Во табла играта траеше подолго, а златен медал освои Кирчо Јованов, сребрен медал освои Емил Костадинов, а третото место му припадна на Ангел Костадинов. Медалите на натпреварувачите ги додели Дончо Јорданов – Фишер.

На овој турнир во ЗП Штип настапи единствената жена Снежана Симоновска, победничка на Републичката спортска олимпијада во Скопје во организација на СЗПМ, таа освоила златен медал во женска конкуренција.

Цвета Спасикова

ЗП КИЧЕВО

Промоција на првата стихозбирка на Менка Дическа

Во просториите на кичевското Китино кале, беше промовирана првата стихозбирка на пензионерката Менка Дическа, „Мојата обновена надеж“. По завршувањето на средното образование, животот го продолжила во Кичево. По загубата на сопругот, целиот свој живот го посветила на семејството, на синот, ќерката и внуците, за кои, како што вели, претставуваат нејзина обновена надеж.

Издавањето на стихозбирката е финансирано од Општина Кичево, во соработка со Министерството за култура на Република Македонија, во годината кога Кичево ја носи титулата „Град на културата“ за 2026 година. Промоторка на стихозбирката беше поетесата од Битола, Дана Тембелеска. Дел од творбите на Менка Дическа ги прочитаа претседателката на литературното друштво „Китка“, Оливера Ширгоска, Горан Несторoски, како и внуката на авторката, Ѓорѓина Дическа.

Менка Дическа е претседателка на месен пензионерски огранок во рамките на ЗП Кичево. Своето слободно време и годините од третата доба ги посветува на творештвото. Таа е членка на литературната секција на пензионери–творци при ЗП Кичево, како и на литературното здружение „Китка“ од Кичево.





Рецензентка на стихозбирката „Мојата обновена надеж“ е поетесата и писателка Вера М. Самарџанин, која денес живее во Канада. Во својата рецензија, таа вели.

– Во песната „Третото доба“, поетесата Дическа отворено се соочува со стареењето и копнежот по младоста. Но, посебно место зазема семејството. Мајката, бабата, дедото, внуците и домот, кои се столбови на светот што го создава авторката“, – истакнува рецензентката.

На крајот Вера М. Самарџанин, им ја препорачува стихозбирката „Мојата обновена надеж“ на читателите, со уверување дека секој од нив во овие стихови ќе пронајде барем едно свое сеќавање, една своја болка, една своја љубов и една своја надеж.

Д. Р.

ЗП КАВАДАРЦИ

Промоција на книгата „Потомците на поп Арсо“

На 29 октомври во библиотеката во Кавадарци беше промовирана книгата „Потомците на поп Арсо“ од пензионерката поетеса Гордана Кароловска, во издание на библиотеката Феткин. Пред присутните се обрати директорот на библиотеката, Петар Гурев, кој рече дека поддршката за локалните автори станува важен дел од работата на библиотеката и секогаш сме тука за роднокрајните автори.

Промотор на книгата беше Трајанка Атанасова, а поетесата Данче Младенова Христова читаше извадоци од книгата. Атанасова проговори за животниот пат и творештвото на авторката. Кароловска е родена во селото Бохула и има издадено неколку дела: „Кожуф“, „Виножито во квечерина“, „Простувања“ и „Љубовна визија“. Учествува на многубројни манифестации и настани, каде што добива награди, дипломи и пофалници.

Во книгата е семејното стебло на поп Арсо, поп Арсениј и неговата сопруга Анастасија. Децата, внуците и нивните потомци добиваат карактер, глас, темперамент, свои радости и свои животни маки.

Авторката му дава на поп Арсо поширока животна приказна. Во поглавјето „Љубовта на Анастасија и Арсениј“ е опишана нивната младешка љубов и создавањето на домот. Нивната порака е јасна, коренот некогаш никнува токму таму каде што некој успеал да преживее. Посебно место зазема Бохула, родното место на авторката. Куќите, патиштата, реката, црквата Свети Атанасиј Велики и спомените од детството стануваат дел од една поширока слика за животот. Со тоа семејната приказна прераснува и во сведоштво за обичаите и за менувањето на генерациите.





Ваквите книги се вистински мостови меѓу минатото и иднината. Тие се наследство од вредности: чесност, трудољубивост, солидарност, љубов кон семејството и почит кон родното место. Тука порачува авторката, таа нека биде потсетник дека дрвото расте високо, само кога неговите корени се длабоки. А нашата најубава благодарност кон предците е да ги паметиме и нивните приказни да ги пренесуваме понатаму.

Лилјана Илиева

ЗП КОЧАНИ

Пејачката и игроорната група настапи во Зрновци

Здружението на пензионери Кочани на 8 ноември, Митровден, беше дел од свечената програма со која Општина Зрновци одбележа 30 години од основањето и воедно го празнуваше денот на општината. Во музичкиот дел пејачката и фолклорната група учествуваа со одбрани песни и ора, со кои измамија бурни аплаузи од публиката. Тоа е прво учество на здружението на одбележувањето на празникот на општината, а се очекува во иднина ваквата соработка да стане традиционална, во интерес на населението на најмалата општина во државата.





Инаку, во рамки на кочанското здружение функционираат пензионерите од Општина Зрновци, кои во општинскиот центар имаат свој пензионерски клуб, во кој се одржуваат состаноци, како и дружење со играње шах, табла, домино и карти. За денот на општината пензионерите од Зрновци и Кочани одиграа ревијални натпревари во шах и табла, а по завршувањето градоначалникот Ванчо Митев на сите учесници им додели благодарници.

Лазо Димитров

МАКЕДОНСКИ БРОД

Светилиште за христијани и за исламски верници

Храмот „Свети Никола“ и теќето Х’д’р Баба многу векови му пркоси на времето. На еден мал простор собрана е целата историја на овој храм. Постарите раскажуваат дека тој е подигнат на темелите на друг манастир, кој прво бил дом за живеење на некој старец, кој селаните многу го почитувале зашто ги спасил од смртоносната чума која се ширела на почетокот на XIV век. Неговата последна желба била тука да почива во мир. Желбата му била исполнета. Луѓето од овој крај, утврдиле дека човекот со бела брада всушност бил светецот Николај, легенда која опстојува до денес. Подоцна овој манастир бил наречен Свети Никола.

Турците, каде што по разни приговди се празнувал некој празник. Христијаните носат вапсани јајца, цвеќиња, а муслиманите дарови, минуваат со бројаниците, се мијат





со вода од ѓумовите и на крајот со заеднички ручек се поздравуваат со зборовите „Еден е бог за сите“.

Една приказна раскажа и покојниот свештеник Марко Трпески: „Дојдоа доцна навечер, ми рекоа дека нивниот 6–годишен син не може да зборува. Им кажале да дојдат тука и на полноќ да му ја прочитам молитвата за да му се помогне на детето. Му ја читав молитвата што им ја читаме во вакви пригоди. Потоа со детето три пати го обиколивме гробот. Уште на тремот детето на татко му рече: „Бабо, бабо“ а потоа почна да зборува сосем течно“.

Целиот простор со децении останува непроменет, а тоа може да се види по големиот стар даб израснат пред храмот на чија кора издлабени се 20–тина крстови. Обичајот наречен трето заклинување на Исус Христос се прави на вториот ден на Велигден при што се зарежува крст. Храмот Свети Никола и Х’д’р Баба теќето на секој Велигден и Ѓурѓовден ги пречекува сите гости и од христијанската и муслиманската вероисповед човечки да ги прославаат празниците. Ваков храм е единствен не само во Македонија туку и пошироко на Балканот.

Рате Савев

ТЕТОВО - ПРОМОЦИЈА

Песната за Тута - инспирација за роман

Неколку песни во својот автентичен состав повеќе од 100 години се пеат во три града: Тетово, Призрен (Косово и Метохија) и Врање (Србија). Сигурно се знае дека таков е случајот со „Отвори ми бело Ленче...“, „Благуњо дејче пожаранче“, „Дилбер Тута Јоргушова“. Инспирирана од третата песна, роман има напишано Лела Марковиќ, сега пензионерка од Србија, што го именувала со Дилбер Тута Јоргушова. Иако овој роман е за српско јазично подрачје, издаден во 2022 година, дури неодамна беше промовиран во Тетово, а според зборовите на авторката, наскоро ќе биде промовиран и во Врање. Инаку, првата и официјална промоција на романот била благовремено по излегувањето од печат, во градот во кој сега живее, Белград. Промоцијата во Тетово ја организираше Здружението на Срби и Македонци „Бранко Чајка“, и истата побуди голем интерес кај тетовските љубители на пишаниот збор.

Романот „Дилбер Тута Јоргушова“ практично претставува распеана содржина на биографијата на Султана (наречена Тута) призренката, која е родена во Призрен, каде покрај детството имала и еден неуспешен брак, а потоа 20 години живеела во Тетово каде оформила семејство, а на 30 октомври 1933 година се венчала во соборната црква „Св. Кирил и Методиј“, која се наоѓа во стариот дел на Тетово во населбата „Два бреста“.

Низ содржината на романот се среќава дека Тута во бракот во Призрен немала пород, што било причина по 30 години брачен живот со Лазар, да се одлучи да дојде во Тетово, каде веќе престојувал нејзиниот брат Благој. Овде се запознала со Благуња Пожаранка, која била во брак со Чедомир. Овие две, Тута и Благуња станале јатрви.

„Тута често доаѓала во Тетово, а последниот пат останала подолго. Тоа условило да се омажи за мојот девер Миле. Со Тута често знаевме да пееме песни од трите градови (Тетово, Призрен и Врање) и да ги одушевуваме тетовци кои минуваа по сокаците каде што ние живеевме. Тута беше весела, секогаш спремна за шега, со песна во устата и дајре во рацете на времето“, – се присетувала Благуња.



Во тоа време, пред повеќе од 100 години, се создадени најубавите народни песни – музички бисери, кои имаат трајно место во музичкото творештво. Во тие времиња, непознатиот автор (автори) без музичка обработка ги создале и отпеале песните карактеристични за Тетово за Трпана Аноа, Благуња Пожаранка, Епса Димишова, Васка Евгова, Ѓорушица, а препеана е и песната за Дилбер Тута Јоргушова.

Како што запишала авторката, за одделни детали во романот користела содржини објавени во дневниот печат во Македонија, чиј автор е нашиот дописник од Тетово Гојко Ефтоски, а пред сè насловот „Легендите од животот на Тетовските песни“, од кои посебно ја издвојуваме онаа за Тута:

Се разболе дилбер Тута, дилбер Тута Јоргушова и викаше стара мајка: Што ти е бре дилбер Туто, дал си болна од болести?

Инаку, авторката Лела Марковиќ – Призренка, спаѓа во редот на мошне плодни објави во романи, поезија за деца и возрасни, антологии, хрестоматија на знаменити призренци, патописи, репортажи, рецензии, приредувач е на туристичкиот каталог за Призрен, нарекувајќи го српски Јерусалим. Добитник е на повеќе награди, пофалби и признанија.

Г. Е.

ПРАШАЊА ОД ЛИНИЈАТА „АЛО - ПЕНЗИОНЕРСКИ ПРАШАЊА“

Вакцинацијата против грип е важна за постарите луѓе

Со наближувањето на зимската сезона, често пензионерите се интересираат за вакцинацијата против сезонскиот грип. Се интересираат за ефикасноста, полезноста и придружните ефекти од вакцинацијата.

Нашиот совет е задолжително да се вакцинираат бидејќи вакцината покрај тоа што е бесплатна, таа штити од потешки компликации при заболување и има лесни нуспојави – лесна болка на местото на убод и лесно покачена температура.

Вакцинацијата против грип е дополнително многу важна кај постарите луѓе бидејќи дејствува превентивно против кардиоваскуларните инциденти како мозочен удар, инфаркт на срцето и др.

Денес се смета дека вакцинацијата против грип е четвртиот столб во превенцијата на кардиоваскуларните инциденти, покрај регулирањето на дијабетот, хипертензијата и зголемените маснотии во крвта.

Д-р. Димитар Димитриевски

Прашањата од лекување до творештво

На линијата „Ало – пензионерски прашања“ добиваме различни прашања од прашања за разни болести до информации од интерес на највозрасните луѓе. Така најчесто прашуваат за болести поврзани со временските услови односно болести кои се јавуваат кога е лето или зима. Бараат совети за разни симптоми поврзани со промена на временските услови, но прашуваат и кога ќе излезе „Пензионер плус“, или кога ќе има конкурс за поддршка на творештво, дали се исплатува социјална помош, кога ќе почне да се исплаќа пензија и друго.

Д-р. Сојанче Стефаноски

Како да ја препознаете разликата меѓу настинка и грип?

Обичната настинка најчесто започнува постепено, со затнат или растечен нос, кивање и болки во грлото.

Грипот, пак, често започнува нагло, со покачена температура, болки во мускулите, главоболка и изразена слабост. Сепак, симптомите можат да се преклопуваат. Кашлица, температура и замор можат да се појават и кај грип, ковид–19 и други респираторни инфекции. Затоа, само врз основа на симптомите не може со сигурност да се утврди кој вирус ја предизвикал инфекцијата. Кога е потребно, лекарот може да препорача тестирање.

Како може да се намали ризикот од инфекција

Една од најважните мерки за заштита е редовното миење на рацете со вода и сапун, особено по користење јавен превоз, престој во продавници или контакт со површини што ги допираат многу луѓе. Подеднакво важно е редовното проветрување на просториите, бидејќи респираторните вируси можат да се пренесуваат преку честички во воздухот.

Избегнувањето близок контакт со лица што имаат симптоми, како и останувањето дома кога сме болни, помага да се намали ширењето на инфекциите. Во затворени и преполни простории, добро приспособена заштитна маска може да обезбеди дополнителна заштита.

Правилната исхрана, доволното спиење и редовната физичка активност го поддржуваат нормалното функционирање на организмот. Сепак, ниту една намирница или витамин сам по себе не може да гарантира заштита од настинка или грип.

Што да направите кога ќе се појават првите симптоми?

Ако почувствувате температура, болки во мускулите, кашлица или слабост, најважно е да му дадете време на организмот за закрепнување. Одмор, доволен внес на течности и следење на симптомите се основните мерки при полесни вирусни инфекции.

Лековите за намалување на температурата и ублажување на болките може да помогнат, но треба да се користат според упатството и советот на лекар или фармацевт. Особено важно е да не се земаат антибиотици на своја рака. Антибиотиците дејствуваат против бактерии, а не против вируси, па затоа не помагаат при обична настинка или некомплициран грип. Нивната непотребна употреба придонесува за развој на антибиотска резистенција.

Кога на лекар?

Иако повеќето вирусни инфекции поминуваат без компликации, одредени симптоми бараат лекарска процена. Особено внимание треба да се посвети на високата температура што долго трае, влошувањето на состојбата по почетно подобрување, изразената слабост и неможноста за внесување доволно течности. Отежнатото дишење, силната или постојана болка во градите, конфузијата или други знаци на сериозно влошување бараат итна медицинска помош.

Д-р. Снежана Макревска

ЗИП ПРИЛЕП

Засадени 500 дрвја во акцијата „Не биди трупец засади дрво“

Во организација на Здружението на дијабетичари од Прилеп, а по повод 14 ноември, светскиот Ден на дијабетесот, по четврти пат „Сина револуција“ ја организираше акцијата за засадување на млади фиданки. Овојпат ученици од средните училишта од Прилеп, доброволци, пензионери и други организации се одзваа на повикот и организирано засадија 500 садници на багрем во близина на



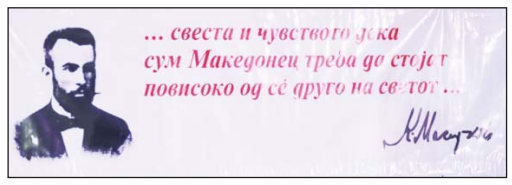
манастирот Св. Димитрија кај селото Селце. Акцијата за пошумување под мотото „Не биди трупец засади дрво“ беше поддржана од „Бехтел Енка“ што го гради автопатот – коридорот од Прилеп до Битола. Во оваа акција придонес дадоа со своето учество и пензионерите од инвалидското здружение на пензионери од Прилеп. Присутните најпрво ги поздрави Еш Рао раководител од „Бехтел Енка“. Во оваа акција зеде учество и градоначалникот на градот Прилеп, Дејан Проданоски.

– Овој настан секако беше можност „Бехтел Енка“ да излезе надвор од градилиштето и да придонесе за доброто на заедницата. Да придонесеме за подигање на свеста за дијабетесот и да се солидаризираме со лицата кои живеат со оваа состојба, а и со нивните семејства, – истакна Еш Рао од Бехтел Енка. Во акцијата учествуваа пензионери од прилепското здружение на инвалидски пензионери кои на свој начин им покажаа на младите како практично се засадуваат фиданките багрем.

– Пензионерите од ЗИП Прилеп зедовме учество во оваа добротворна и корисна акција за зачувување на еколошката состојба на животната средина, бидејќи во нашето здружение членуваат доста членови – дијабетичари. И, ние секако сме дел од оние 500 членови од нашата општина кои имаат проблеми со оваа би рекол опака болест, – рече Благоја Стојкоски од ЗИП Прилеп. **К. Р.**

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

И пензионерите го чествуваа Мисирков



Во Домот на култура „Крсте Мисирков“ во Свети Николе, на 18.11.2026 година се одбележа 100 години од смртта на Крсте Петков – Мисирков. По повод чествувањето на Мисирков беше одржан целовечерен концерт на ансамблот „Студио Фолклор“ од Скопје, а како гости учествуваа од фолклорниот ансамбл „Јанко Глигоров“ од Свети Николе.

Во знак на добрата соработка со Домот, Здружението на пензионери од Свети Николе доби покана да биде дел од свеченоста. Голем број пензионери се одзваа на поканата и им беше задоволство и чест што присуствуваа на оваа прослава. На лицата им се гледаа искрена радост и среќа, гледајќи ги прекрасните изведби на македонските ора и интересните кореографии. На некои од присутните пензионери учествуваа и нивните внуци, така што нивната среќа беше уште поголема.

И ова вечер за многу пензионери беше исполнета со весели мигови, со задоволство потсетувајќи се на некои македонски песни и ора во изведба на фолклористите. Два часа поминати со музика и со пријателите ќе им остане во долго сеќавање. **Вукица Петрушева**

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Аплаузите стивнаа, но спомените живеат

На масата беше албум со слики со Јагода Стојчева. Од една фотографија гледаа очи полни со гордост, додека традиционалниот вез на народна носија како да го чува одекот на едно поубаво, поразиграно време. Нејзиниот глас со децении го претставуваше нашето здружение на регионалните и Републички ревии на песни, музика и игри, на многу натпревари како и во Долнени. Жена уметник во душата, денес во 86–тата година од животот, сцената е празна, нема аплаузи, а нејзиниот глас е заменет со неправедна тишина. Беше дел од женската пејачка група „Суница“ во состав на Јагода Стојчева, Македонка Миланова и Ленче Донева, во ЗП Свети Николе.

Јагода живее во пензионерскиот дом. По неколку операции тешко и бавно се движи. Но, задоволство и е да гледа низ прозорецот во убавиот парк, глетка која и го разубавува денот. Многу пати во раката го држи телефонот чекајќи покана од пријателите, роднините, а тој ретко ѕвони. И видот и е ослабен. Ведрината, веселиот дух кој го имаше, не ја напушти и сега знае да потпевне, да каже нешто весело и да се насмее.

– Моето патување низ животниот виор, беше прекрасно, интересно, мирно, отколку со бури кои секогаш знаев да ги смирам и не дозволував да ме совладаат. Нашата убава македонска, традиционална изворна песната е дел од мојата душа, секогаш живее во мене и така ќе биде. Највесел дел од мојот живот беше учеството, пробите, настапите, дружењето со трио „Суница“ во нашето здружение.



Со гордост сме го претставувале нашето здружение низ земјата. Ме напушти младоста и убавината, сега здравјето ми е нарушено, но тоа не е причина да не запеам и со песната да ставам мелем на душата, да се насмеам, да го величам живот. Благодарна сум на мојата внука Бети и нејзината фамилија, на мојата пријателка Македонка, тие секогаш се тука кога е потребно... Јагода уште долго раскажуваше... Иако од сцената веќе е заборавена, од нас не е, сеќавањето на нејзиниот глас носи топлина во срцето.

В. Петрушева

ЗП ПРИЛЕП

Прилепско-украинский стројник

Не дека нема во Македонија, или пак поблиску во регионот немажени девојки кои се во години, но така останала навика, практика. А можеби еве и со години, како да е традиција, македонските неженети ергени во поодминати години бараат невести токму од Украина. Едно време неженетите мажи од Прилепско, а и пошироко „трчаа“ или по сила на приликите од што мораа даваа пари за да се оженат од соседна Албанија. Такви беа времињата. Како што вели народот „време слама продава“. Сега состојбата е поинаква. Барем години на ред со „стројниклак“, меѓу оние што не се оженише навреме, на годините како што е редот, во Прилепско, а и пошироко во регионот, ако не и во цела Македонија го знаат „стројникот“ од Прилеп, Павле Мојсоски. Павел, како што тој вели во Украина го викаат Павел, го знаат многумина, иако тој е од село блиску до градот, Веселчани. На Павле „стројниклакот“ некако му оди од „рака“. Павле по неколку пати во годината заминува на долг пат на „печалба“ заедно со зетот што треба да се жени во Украина. Тој, со ова се занимава повеќе од 15 години. Пред да биде во пензија работел како сменоводач во текстилната индустрија „Билјана“ и оттогаш, иако таму е војна и често се слушаат сирени за напади Павле, со еден, или двајца кандидати за женење, зависно од интересот заминува за Софија, па за Пловдив, а оттаму, како што кажува го чекаат турскиот автобус, за Русе, потоа преку Романија стигнуваат во Украина.

– Јас, бев женет со Украинка, затоа добро го владеам украинскиот јазик. Тој не е ист со рускиот. Поживеав во Украина. Сега каде што одиме во Украина во одредени градови, Запорожје, Херсон, Луганс, а погото во селата, ме знаат како Павел. Пред три дена си дојдов оттаму. Далеку е, не е време, ама јас сум таков, сакам да им помагам на луѓето. Имам носено со мене, заради познанството на јазикот а и заради луѓето што таму ме знаат, ергени и од Битолско, Неготинско и од каде не. Не им барам пари. Таму, има многу жени. Мажите се во војна, или се кријат за да не ги земат да се борат. Ми се случи носев со мене двајца млади од прилепскиве села и кога слеговме од автобусот во Черновски ни пријде украинска воена полиција. Ни ги побараа пасошите, а јас му кажав зошто сме дојдени. Повеќе време го држеа пасошот на помладиот кандидат за женење, мислеа дека е нивни, кога видоа дека е од Северна Македонија, не пуштија.



Павле не е непознат во Прилеп. Тој е пензионер на 78 години. Во Украина има пријателки кои го „подготвуваат“ теренот. Бараат и се договараат со идни девојки кои сакаат да бидат македонски невести. Некои остануваат во Македонија, некој си заминуваат. Дали му даваат по нешто, дали го честат Павлета за „стројниклакот“? Не се знае.

Павле Мојсоски од Веселчани, вели иако е војна во украинските градови и села се чувствува сигурен, како да е во неговото Веселчани.

К. Ристески

Mbledhja e 9-të e Kuvendit të LSHPM

Më 3 nëntor 2026 u mbajt mbedhje e nëntë e Kuvendit të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë me të cilën kryesonte kryetari i Kuvendit Dobre Ivanov. Në mbledhje morrën pjesë kryetari i Këshillit mbikëqyrës të LSHPM Mitre Stojanovski, kryetari i Komisionit statutar të LSHPM Stevan Acevski dhe kryetari i Forumit juridiko-ekonomik Fidanço Stoev. Mbledhja u zhvillua sipas këtij rendi ditor:

1. Shqyrtimi i kërkesës - Iniciativë për përmirësimin e punës së Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë nga ana e Këshillit Iniciativ.

2. Propozim - Raport financiar për ecurinë e të hyrave dhe dalave në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë për periudhën janar-shtator 2026, me raport të Këshillit mbikëqyrës.

3. Të ndryshme.

Kryetari i Kuvendit Dobre Ivanov dha sqarim për kërkesën - Iniciativë për përmirësimin e punës së Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë nga ana e Këshillit mbikëqyrës dhe tha:

- Unë aspak nuk desha të shqyrtojmë sot në mbledhje një të tillë kërkesë, por e respektoj vendimin e Këshillit iniciativ edhepse kishte ardhur një asi vendimi që për mua është jolegjitim. Konform Statutit të LSHPM neni 17 alinea 1, jepet mundësia të dorëzohet kërkesë për mbajtjen e mbledhjes së jashtëzakonshme të Kuvendit të Lidhjes me qëllim përmirësimi të punës, aktiviteteve tjera të Lidhjes, si dhe tema tjera. Kuvend të parakohshëm mund të kërkohet edhe nëse kërkesa i dorëzohet kryetarit të Kuvendit. Mbledhja e jashtëzakonshme duhet të përcaktohet në afat prej 30 ditësh. Vetëm atëherë mund të thirret mbledhje e jashtëzakonshme.



Në vijim Kryetarja Stanka Trajkova iu drejtua të pranishmëve dhe tha:

- Anëtarë të nderuar të Kuvendit, pikë së pari ju falemnderohem që erdhët në këtë mbledhje që është shumë e rëndësishme, mbledhja e 9-të, e cila është e thirrur nga kryetari i Kuvendit Dobre Ivanov, bashkë me Këshillin iniciativ që të shqyrtohen këto dy pika të rendit ditor. Kjo mbledhje ka karakterin e mbledhjes së rregullt, pasi është në pëputhje me Statutit dhe rregulloren e punës së Kuvendit.

Ju para 4 vitesh, këtu në këtë sallë, me zgjodhët për kryetar të Lidhjes dhe të Këshillit egzekutiv, njëzëri, me asnjë votë kundër. Dhe pastaj unë si kryetar vazhdova të punoja me ju për realizimin e qëllimeve dhe detyrave të Lidhjes të përcaktuara me Statutin e Lidhjes. Dhe bashkë me ju në këtë mandat, ne arritëm që Lidhja të fitojë epitetin e organizatës qytetare me karakter publik. Puna jonë ishte nën mbikëqyrje dhe kontrollë të organeve shtetërore, poashtu vlen të theksohet edhe kontrolla e bërë në Lidhje nga ana e Entit për të hyra publike dhe 5 vite rradhazi në ato raporte nuk është evidentuar asnjëfarë veprimi joligjor i Lidhjes gjatë punës së saj. Ky raport qe dorëzuar dhe vazhdonte të dorëzohej edhe në vitet në vazhdim edhe në vitin 2025 në komisionin për sistem shoqëroro-politik. Edhe aty ishte i pranuar pa asnjëfarë vërejtjesh.

Kohëve të fundit kishte dezinformata se kryetarja e keqpërdorte gazetën "Penzioner plus", me shkrimet e veta. Po, shkruaj kohë pas kohe për tema serioze fushash të ndryshme. Ajo që shkruaj është rezultat i përkushtimit im, funkcionit dhe profesionalizmit. Të vazhdojmë të angazhohemi sa të mundemi. Gjatë këtij mandati, tani të gjithë për gjithçka drejtohen tek Lidhja. Avansohet edhe bashkëpunimi ynë ndërkombëtar, me Serbinë dhe Sllovenininë. Të vazhdojmë të angazhohemi sa të jetë e mundur të mbajmë gjallë frymën e karakterit qytetar të shoqatave tona që nuk duhet të shndërohen në shtabe partiake apo forma të tilla organizimi. Lidhja dhe SHP nuk janë pronësi e individëve, kryetarëve ose grupeve kryetarësh, por janë vatër e përbashkët e të gjithë pensionistëve.

Në këtë linjë foli edhe kryetari i Komisionit statutar Stefan Acevski, i cili tha:

- Kërkesës i janë bashkangjitur edhe 18 pajtueshmëri nga SHP për përcaktimin e mbledhjes së jashtëzakonshme, por të gjitha janë me tekst të njëjtë ku është dhënë pëlqyeshmëria. Kërkesat nuk shoqërohen me asfarë materiali tjetër. Komisioni statutar marrë parasysh validitetin dhe bazën e kërkesës së tillë, vlerësoi se në këtë kërkesë nuk ekziston bazë për të thirrur mbledhje të jashtëzakonshme.

Pas diskutimit u sollën këto vendime:

1. Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë me organet ligjërisht të formuara, Kuvendi, Këshilli ekzekutiv dhe organet dhe trupat tjerë të vazhdojë edhe më tej të punojë në drejtim të realizimit të qëllimeve dhe detyrave të përcaktuar me Statutit dhe aktet tjera të Lidhjes në interes të shfrytëzuesëve të pensionit.

2. Si fryt i punës së deritanishme të suksesshme kryetarit aktual të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë i jepet përkrahje e plotë, si kryetar ligjërisht i zgjedhur për ta ushtruar funkcioni kryetar i Lidhjes.

3. Kryetari i Kuvendit të ngarkohet me detyrë që në kohë të shpallë zgjedhjet e rregullta në LSHPM për periudhën mandatare 2027-2031 dhe ato të realizohen konform rekomandimeve të aprovuara në mbledhjen e 8-të të Kuvendit të Lidhjes, mbajtur më 29.4.2026, të cilat u janë përcjellur të gjitha shoqatave të pensionistëve.

4. Konkluzionet e aprovuara me dokumentacionin përkatës të dorëzohen në Qeverinë e Republikës së Maqedonisë, Ministrinë për politikë sociale, demokraci dhe të rinj; regjistatorit kompetent dhe drejtorit të Regjistrit qendror, me qëllim që të evitohet regjistrimi i ndryshimeve eventuale pa përmbushjen e kushteve të përcaktuara me Statutin dhe aktet tjera të Lidhjes.

5. Marrë parasysh bashkëpunimin e deritanishëm me organet shtetërore, dhe me qëllim që të ndalohet veprimi joligjor i disa kryetarëve të shoqatave e duke respektuar autonominë dhe pavarësinë e punës së shoqatave pensionale, zhvillimin e zgjedhjeve të rregullta do të evitohet adresimi deri te Komisioni evropian dhe reakcionet më masovike të shfrytëzuesëve të pensionit.

Konkluzionet u sollën njëzëri.

Në mbledhjen e Kuvendit u larguan nga anëtarësia dy delegatë: Riste Netkov dhe Stojna Todorovska, për shkak se një periudhë më të gjatë destruktivisht punonin kundër Lidhjes. Propozimi kaloi në votim: me dy vota kundër dhe një të përmbajtur, u njëjti u aprovua me shumicë.

Pastaj u vendos në rend të ditës Propozim-raporti financiar për qarkullimin e të hyrave dhe dalave të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë për periudhën janar-shtator 2026, me raport të Këshillit mbikëqyrës.

Pa diskutim propozimi u pranua njëzëri. **LSHPM**

SHP TETOVË

Nga takimi multietnik i pensionistëve i mbajtur me 31 Tetor 2026 në restorantin "Teteks-Arena" në Tetovë

Në këtë takim ishin të ftuar për pjesëmarrje dhe ishin të pranishëm përfaqësues të Shoqatave të pensionistëve, përfshirë Lidhjen e Shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në krye me kryetaren Stanka Trajkova, Kryetari i Këshillit të komunës së Tetovës, Jusuf Abduli, përfaqësues të Shoqatave të pensionistëve nga Pogradeci dhe Graçanica si dhe përfaqësues të 20 shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Numri i përgjithshëm i pjesëmarrësve në këtë takim multetnik të pensionistëve ishte 380. Të pranishmit u argëtuan nën tingut e grupeve muzikore "Maestro Bend" nga Tetova dhe "Do Re Mi" nga Gostivari, në gjuhën shqipe dhe maqedonase.



Takimi multietnik i pensionistëve kësaj radhe ishte jubilar sepse mbahet për të 30-tën herë, pra që nga viti 1996.

Fillimisht pensionistëve në këtë takim iu drejtuan Kryetari i Kuvendit të SHP Tetovë, Mirko Jovçevski, Kryetari i Këshillit ekzekutiv dhe kryetar i Shoqatës, Selver Memeti dhe Kryetarja e LSHPM, Stanka Trajkova.

Dy udhëheqësit e SHP Tetovë Jovçevski dhe Memeti gjatë përshëndestjes drejtuar të pranishmëve, midis tjerash deklaruan se për Tetovën është kënaqësi të zhvillohet një takim i kësaj natyre dhe me përmasa siç është ky i sotmi, ku në një vend janë grumbulluar pensionistë nga më shumë qytete të vendit. Në këtë drejtim, Shoqata e pensionistëve të Tetovës, ndjen kënaqësi të veçantë kur i sheh në një vend kaq numër të madh të pensionistëve, të cilët mes vete realizojnë kontakte, shkëmbim mendimesh, njohje të ndërsjella, etj, deklaruan udhëheqësit e SHP Tetovë.

Kryetarja e LSHPM, Stanka Trajkova, duke iu drejtuar pensionistëve pjesëmarrës në këtë takim multietnik, veçoi SHP Tetovë si organizatore e shkëlqyeshme e takimeve të kësaj natyre. Shoqata e pensionistëve të Tetovës ka një traditë të gjatë të organizimit të takimeve të këtilla, çdo segment i organizimit është përpunuar me përpikshmëri dhe ska mundësi të ketë lëshime në organizimin dhe mbajtjen e këtij takimi apo takimeve të tjera me pensionistë, nënvizoi Trajkova.

Takimi multietnik i Pensionistëve në Tetovë, kësaj radhe kishte edhe karakter ceremonial, sepse shoqata tetovare nënshkroi Memorandume bashkëpunimi me Shoqatën e pensionistëve të Pogradecit dhe atë të Graçanicës. Për Pogradecin memorandumin e nënshkroi kryetari Hajrush Çollaku, për Graçanicën Vesko Stojkoviq. Ndërkaq për SHP Tetovë memorandumin e nënshkroi kryetari Selver Memeti.

Bazuar në deklaratat e pjesëmarrësve të këtij takimi multietnik të pensionistëve, mund të konkludohet se i njëjti është organizuar dhe realizuar në mënyrën më të mirë të mundshme. Madje kishte mendime sipas të cilëve, ky manifestim kësaj radhe ishte i nivelit të lartë si asnjëherë më parë. **M. Murseli**

SHP ÇAIR

Tetori muaj dedikuar shëndetit femëror

Fjongoja rozë që është simbol i ngritjes së vetëdijes për kancerin e gjirit nga viti 1992 në vazhdimësi përhapet nëpër botë dhe gratë sivjet shënojnë 34 vjetorin e ekzistimit dhe veprimit të kësaj nisme. Fjongoja është krijuar nga Evelin Lauder, dhe ka për qëllim t'i përkujtojë gratë të bëjnë mamografi dhe eho kontrolle të rregullta me synim të prevencionit të hershëm të kancerit të gjirit. Misioni fillestar i këtij simboli ka qenë të vendoset në produktet femërore, dhe një pjesë e përfitimeve nga shitja e tyre të dedikohen për hulumtime dhe përforcime të kapaciteteve laboratorike për testim masovik. Evelin Lauder me 1993 e themelon Fondacionin për hulumtimin e kancerit të gjirit, Fondacion ky që ekziston edhe sot e kësaj dite.

Femrat në mbarë botën zgjedhin forma të ndryshme, manifestime dhe apele që ta shënojnë muajin tetor kushtuar shëndetit femëror. Kështu edhe Aktivi i pensionisteve i SHP Çair u inkuadrua në shënimin e muajit me fjongon rozë. Në njërën nga mbledhjet e rregullta anëtaret me nga nje fjongo rozë biseduan për këtë sëmundje të rëndë dhe përgjithësisht për shëndetin femëror dhe për atë se sa është e rëndësishme çdo grua të ndajë kohë për vete, t'i dëgjojë sinjalet e trupit të vet dhe të mos anashkalojë egzaminimet e rregullta shëndetësore.

Tetori përveç që është muaj dedikuar shëndetit të femrës, poashtu është edhe muaj me shumë ditë të shënuara, festa dhe data kushtuar shëndetit, arsimimit, natyrës, kulturës dhe të drejtave njerëzore. Anëtaret e Aktivit të pensionisteve në mbledhjet e tyre të rregullta shënuan edhe një pjesë të këtyre datave të rëndësishme. Kështu 1 tetori - Dita ndërkombëtare e kujdesit për personat e moshuar u shënua me shoqërim me shfrytëzuesit e Shtëpisë për personat e moshuar "Idila". 11 tetori - Dita e kryengritjes popullore dhe 23 tetori - Dita e luftës revolucionare maqedonase enkas u shënuan me porosinë të përkujtojmë historinë, ta ruajmë trashëgiminë kulturore dhe të përçojmë kujtesën historike tek gjeneratat e ardhshme.

Anëtaret e Aktivit të pensionisteve të SHP Çair morrën pjesë edhe në promovimin e përmbledhjes poetike "Jehona nga dheu" nga Mendo Dimovski. Për këtë përmbledhje poetike poeti thotë "Nga klithma e pazëshme e rinisë së pushkatuar në Shumaricë (1941) dhe Vatashë (1943) lind kjo jehonë dheu. Kjo nuk është vetëm kujtesë e dhembjes, por edhe front poetik i cili nga secili prej nesh kërkon të luftojë për botë pa luftra".

Pensionistët e SHP Çair nuk ndalen me aktivitetet e tyre, por me zell vazhdojnë më tutje.

Ubavka Tasevska

SHP STRUGË

Vizitohen dy manastrire në Dibër

Kryetari i ri i SHP Strugë, Minir Mamudi, përpiqet t'i kthejë në vepër premtimet dhe të realizojë dhe organizojë ekskursionet e planifikuara për pensionistët. Me të drejtë mund të thuhet se vjeshta në SHP Strugë është plot aktivitete.



Përveç të tjerave, në tetor u organizua ekskursione fillimisht me vizitë bukurive natyrore të kanjonit të lumit Radika, e cila buron në 2.200 metra lartësi. Nga burimi deri te derdhja në Liqenin e Dibrës, lumi ka gjatësi prej 67 kilometrash. Në atë pejsazh të mrekullueshëm, në rrugën ndërmjet Gostivarit dhe Dibrës është i vendosur Manastiri Bigorski, kushtuar Shën Jovan Pagëzuesit. Emri i manastirit vjen nga fakti se është i ndërtuar nga materiali bigor, në lartësi mbidetare prej 770 metrash dhe është një nga objektet më të bukura të ndërtimtarisë maqedonase. Kisha ka një syresh ikona artistikisht të punuara dhe vepra unikale të drugjdhendjes. Zbukurimi më i bukur i kishës është ikona e madhe, e mrekullueshme dhe unikale në botën e ortodoksisë, punuar nga mjeshtrit e Mijaçkës.

Pas vizitës së Bigorski manastirit, pensionistët u drejtuan kah manastiri Rajçica, kushtuar Shën Gjorgji Fitimtarit. Para hyrjes në Dibër, në vetë rrugën ndodhet manastiri femëror Rajçica, që është nga manastiret më të bukura maqedonase, ku mbizërojnë paqja dhe qetësia. Këtu 180 vjet ruhet pjesa e kryqit ku është kryqëzuar Krishti. Në kuadër të manastirit ekziston punëtoria ku pikturohen ikonat e shenjta, ndërsa murgeshat, siç shpjegojne edhe vetë, merren me qepje, si dhe përpunimin e veshjeve tradicionale të priftërinjëve dhe murgjëve.

Gjatë vizitës dy manastireve dhe qytetit të Dibrës, pensionistët kaluan një ditë të bukur interesante.

S. Kukuneshoski

Përktheu lindita Kadriu



Прегледот кај уролог е највисок чин на лична одговорност



Во современиот свет, каде што сè почесто зборуваме за квалитетот на животот, менталната кондиција, здравата исхрана и фитнесот, една тема сè уште се турка под тепих – уролошкото здравје на мажите.

Како уролог, во мојата секојдневна практика премногу често се среќавам со последиците од задоцнетото доаѓање на преглед. Реченицата „Чекав да помине, мислев дека не е ништо сериозно“ ја одразува можеби најчестата и најопасната заблуда меѓу машките пациенти. Во нашата културна матрица сè уште е длабоко вкоренето сфаќањето дека мажот треба да побара помош дури кога болката ќе стане неподнослива.

Но вистината е сосема поинаква: најсериозните уролошки заболувања во своите почетни фази не болат. Меѓутоа, токму во тие рани фази тие се 100 % излечиви или успешно се контролираат.

За да ја демистифицираме посетата кај урологот, во овој детален водич ги разгледуваме клучните фази во животот на секој маж, прегледите што мора да се направат и симптомите што никогаш не смеат да се игнорираат.

Периодот по 40-тата и 50-тата година: фокус на простатата

По четириесеттата година, под влијание на хормоните, простатата природно почнува да се менува. Најчесто станува збор за бенигна хиперплазија (зголемување), но ова е и периодот кога драстично се зголемува ризикот од појава на рак на простатата – еден од најчестите видови рак кај мажите низ целиот свет.

Клучни симптоми што сигнализираат проблем:

– Станување во текот на ноќта за мокрење повеќе од двапати.

– Слабеење, прекинување или распрскување на млазот при мокрење.

– Чувство дека мочниот меур не се испразнил целосно.

– Тешкотии или чекање за да започне мокрењето.

– Ненадејна, неодложна потреба за мокрење.

Каков е протоколот за прегледи?

– Лабораториски тест – PSA (простатен специфичен антиген): Простатниот специфичен антиген е протеин што го произведува простатата. Зголемените вредности во крвта можат да укажуваат на воспаление или зголемување на простатата, но и на малиген процес.

– Ако имате семејна историја на рак на простатата (татко, брат или дедо): Првиот PSA–тест и уролошкиот преглед треба да ги направите уште на 40–годишна возраст.

– Ако немате наследен ризик: Рутинскиот скрининг започнува на 50–годишна возраст.

– Уролошки преглед и ултразвук: Рутинскиот преглед опфаќа ехо (ултразвук) на бубрезите, мочниот меур и простатата, како и клинички преглед што му дава на урологот целосна слика за состојбата. Овој преглед се прави еднаш годишно.

Машкото уролошко здравје како огледало на целиот организам

Уролошкиот систем не функционира изолирано од остатокот од телото. Честопати, уролошките симптоми се првиот предупредувачки знак за други, подлабоки системски нарушувања во организмот.

– Хормонска рамнотежа (андропауза): Со возраста, нивото на тестостерон постепено опаѓа. Намалената енергија, хроничниот замор, губењето на мускулната маса, зголемувањето на масните наслаги околу стомакот и промените во расположението се симптоми за кои вреди да се консултирате со уролог–андролог.

– Камења во бубрезите и уринарни инфекции: Недоволниот внес на вода и неправилната исхрана се сè почести причини за формирање кристали и камења во уринарниот тракт, што може да предизвика силни, акутни болки (бубрежни колики).

Што опфаќа еден уролошки преглед?

Многу мажи избегнуваат одење на лекар поради страв од болка, непријатност или срам. Но реалноста е дека современиот уролошки преглед е брз, професионален и безболен:

– Разговор (анамнеза): Лекарот поставува прашања за вашите навики, мокрењето, евентуалните тегоби и семејната историја на заболувања.

– Ехо (ултразвук): Неинвазивен преглед на абдоменот и карлицата со кој се гледаат структурата и големината на бубрезите, мочниот меур и простатата.

– Палпација и ректален преглед: Доколку е потребно, се прави брз и безболен преглед што трае само неколку секунди, а му дава на лекарот непроценливи информации за цврстината и текстурата на простатата.

Мал потсетник: навики за здраво уролошко утре

За зачувување на здравјето на уринарниот и репродуктивниот систем, препораките се едноставни, но ефективни:

– Хидратација: Пијте барем два литра вода дневно за редовно исплакнување на уринарните патишта.

– Физичка активност: Редовното движење ја подобрува циркулацијата во карлицата и го одржува оптималното ниво на тестостерон.

– Балансирана исхрана: Намалете го внесот на прекумерно солена и зачинета храна, рафинирани шеќери и алкохол, а зголемете го внесот на зеленчук, јаткасти плодови и храна богата со антиоксиданси, цинк и селен.

– Справување со стресот: Хроничниот стрес негативно влијае врз хормонскиот статус и уринарната функција.

Порака до читателите

Закажувањето редовен уролошки преглед не е знак на слабост, ниту, пак, причина за срам. Тоа е знак на висока здравствена култура, зрел пристап и одговорност – како кон самите себе така и кон вашето семејство. Не чекајте телото да ве предупреди со болка. Одвојте половина час годишно за превенција. Запомнете: навремениот преглед денес е гаранција за мирен и квалитетен живот утре.

д-р Нерхим Туфекџиоски специјалист уролог

Силата што ја чуваме за утре

Кога сме млади, ретко размислуваме за мускулите. Ги земаме здраво за готово, исто како што го земаме здраво за готово одењето, качувањето по скали или носењето на тешките кеси од пазар. Но, со текот на годините почнуваме да сфаќаме дека најголемото богатство не е само во тоа да живееме долго, туку да живееме самостојно, достоинствено и активно.

По шеесеттата година човекот природно почнува да губи дел од мускулната маса. Тоа е тивок процес што не се забележува веднаш. Најпрво станува потешко качувањето по угорнина, потоа заморот доаѓа побрзо, а задачите што некогаш биле лесни почнуваат да бараат повеќе напор. Многумина мислат дека тоа е неизбежен дел од стареењето и дека ништо не може да се направи. Но, вистината е поинаква.

Мускулите не служат само за сила. Тие се чувари на нашата подвижност, рамнотежа и независност. Благодарение на нив стануваме од кревет, одиме на прошетка, работиме во дворот, си ги посетуваме пријателите и си ги гушкаме внуците. Кога мускулите се слаби, и најобичните секојдневни активности можат да станат предизвик.

Особено е важно што добрата мускулна кондиција го намалува ризикот од падови. А еден пад во подоцнежните години може значително да го промени животот на човекот. Затоа секој чекор направен денес е инвестиција во сигурноста и слободата на утрешниот ден.

Добрата вест е дека телото никогаш не престанува да одговара на движењето. Не е потребно човек да стане спортист во пензија. Доволно е редовно пешачење, работа во градина, лесни вежби дома или неколку минути посветени на истегнување и зајакнување на телото. Мускулите сакаат движење и ни враќаат повеќе отколку што бараат од нас.

Во нашето време многу се зборува за лекови, терапии и медицински достигнувања. Сето тоа е важно. Но, постои еден лек што не се купува во аптека. Тој се наоѓа во секојдневното движење, во прошетката низ паркот, во грижата за цвеќето, во чекорите што ги правиме и тогаш кога ни се чини дека ни е тешко.

Староста не треба да се гледа како време на откажување, туку како време на мудро чување на она што ни е подарено. А меѓу најголемите дарови што ги имаме е телото кое верно нè служело со децении. Затоа треба да му возвратиме со внимание и грижа. Зашто мускулната сила не е прашање на суета или младост. Таа е прашање на слобода. Колку подолго ја чуваме, толку подолго ќе можеме сами да чекориме низ животот, со исправена глава и со радост во срцето.

Маја Белева

Не е добро да се пие вода од пластични шишиња

На тоа предупредува италијанскиот инфектолог Матео Басети, лекар во болницата „Сан Мартино“ во Џенова, проценува дека секоја недела во организмот внесуваме количество микропластика еднакво на тежината на една кредитна картичка.

„Знаете ли што има во пластичните шишиња? Во 64 отсто од случаите тоа е вода од чешма, каква што имате дома, на која можеби ѝ е додаден филтер за подобрување на вкусот“, вели д-р Басети.

Проблемот често не е во самата вода, туку проблемот е во амбалажата и долгото складирање. Водата во шишињата во просек стои меѓу една и пет години, а шишињата често не се чуваат на соодветен начин.

– Често стојат на отворено и се изложени на сонце, поради што пластиката достигнува високи температури. Поради тоа, пластичните честички навлегуваат во самата течност, – наведува д-р Басети.

Внесувањето микропластика во организмот, според зборовите на Басети, може да има сериозни последици. Предизвикуваат воспаленија, и со текот на времето тоа може да доведе до развој на хронични воспалителни состојби. Иако понекогаш е тешко целосно да се избегнат пластичните шишиња, тој советува да не се користат секојдневно, особено во домашни услови, туку да се пие вода од чешма и, секогаш кога имате можност за тоа, да се пие од стаклено шише или чаша.

Ј. Милковски

Дали правилно ја миете зелената салата?

Експертите во Велика Британија предупредуваат за голем број заболени по консумирањето неизмиена добро зелена салата која е контаминирана со бактерии. Нова студија покажала дека дури 17 проценти од луѓето во Велика Британија признаваат дека занемаруваат да ја измијат добро зелената салата, значително зголемувајќи го ризикот од инфекција со потенцијално смртоносни бактерии како што е листеријата, бактерија која може да биде фатална. Оваа бактерија предизвикува висока температура, општа слабост и дијареја. Во некои случаи, може да доведе дури и до развој на смртоносни состојби како што се менингитис или сепса.

Експертите за безбедност на храната спровеле истражување кое го поврзале со епидемија на E. coli (STEC) и разни готови сендвичи кои содржеле зелена салата. Тие предупредуваат дека е важно да се подигне свеста за бактериите што можат да се кријат во зелената салата, дури и оние спакувани со етикета на која пишува дека е измиена, со цел да се минимизира труењето со храна.

Листовите од зелена салата се чест извор на патогени, вклучувајќи норовирус, хепатитис А, криптоспоридиум, гиардија, токсоплазма, салмонела, E. coli, кампилобактер, јерсинија и листерија. Зеленатa салата се контаминира во практично секој чекор од процесот на производство, од контакт со почва и вода до ракување со зеленчукот, контакт со опрема или складирање – истакнува семејниот лекар д-р Дебора Ли, предупредувајќи дека сите зеленчуци, особено зелената салата, вклучително и оние што се веќе измиени, треба темелно да се измијат пред консумирање. Таа го смета ова за клучен чекор во подготовката на храната за да се намали инциденцата на гастроентеритис.

Салатата што е измиена пред пакувањето се мие со хлор, кој е средство за дезинфекција, а потоа се плакне со чиста вода. Иако ова убива повеќе од 90 проценти од бактериите, многу од нив сè уште остануваат на листовите.

Важно е да се напомене дека храната контаминирана со бактерии, како што е листерија, можеби не изгледа расипано и нема лош мирис, но сепак може да предизвика сериозни, а понекогаш и фатални инфекции. За многу луѓе, труењето со листерија се чувствува како грип, предизвикувајќи висока температура, болки во мускулите, треска, гадење и повраќање. Симптомите обично се повлекуваат по неколку дена, но листериозата кај некои луѓе може да биде и фатална. Затоа е многу важно да се мие дури и веќе измиената зелена салата, бидејќи тоа ги зголемува шансите дека се отстранети сите преостанати патогени. За уште подобри резултати од миењето, секогаш сушете ги листовите од зелена салата пред да ги јадете, бидејќи влагата на нив може да го поттикне растот на бактерии и мувла.

Студијата, исто така, открила дека повеќе од 70 проценти од луѓето веруваат дека плакнењето на зелената салата под млаз вода од чешма е доволно, а дека само 10 проценти користат раствор од вода и оцет за чистење на зелената салата. Лекарите нагласуваат дека не е доволно само да се храните здраво, туку е подеднакво важно да јадете безбедна храна.

М. Д.

Иако сте ја отсраниле мувлата, останатиот дел од храната не е безбеден

Малку мувла на лебот или на површината на домашниот џем често ја отвора истата дилема: дали отстранетиот дел не е расипан и може да се јаде? Кај многу прехрамбени продукти, видливата дамка е само дел од проблемот, бидејќи мувлата може да се прошири и под површината. Некои видови мувла создаваат токсични соединенија што можат да го направат расипан и останатиот дел иако тоа не се гледа. Според СЗО (Светската здравствена организација), мувлата ја има во житарици, јаткасти плодови, сушено овошје, зачини и други производи, а може да настане при одгледувањето, бербата или складирањето.

Здравствените последици зависат од видот на токсинот, внесената количина и изложеноста. Некои токсични соединенија можат да предизвикаат акутно труење, додека долготрајната изложеност на одредени соединенија е поврзана со оштетување на органите и зголемен ризик од рак или да го оштетат црниот дроб.

Важно е да се знае дека едно случајно залче мувлосана храна неизбежно ќе предизвика болест години подоцна. Предупредувањето се однесува на намалување на навиката редовно да се јадат производи со знаци на расипување.

Така на пример, кај лебот, отсекувањето на зелената или белузлавата дамка не е доволно, затоа што порозната структура на лебот овозможува мувлата да навлезе подлабоко од делот што го гледаме. Затоа мувлосаниот леб не треба да се јаде. Слично важи и за џемот и слаткото. Отстранувањето на горниот слој не е гаранција дека остатокот е безбеден. Препораката е да се фрли сè.

И варењето и печењето не е сигурно решение. Многу микотоксини се хемиски стабилни и можат да преживеат вообичаена обработка на храната. Отстранувањето на самата мувла не значи дека се отстранети и соединенијата што таа ги создала бидејќи не се гледаат. Кај сирењата, важно е за каков производ станува збор. Меки сирења, крем-сирење, јогурт и павлака со мувла треба да се фрлат. Исклучок може да биде големо парче тврдо сирење, како чедар или пармезан, со мала, ограничена дамка. Препораките предвидуваат отсекување најмалку 2,5 сантиметри околу и под зафатеното место. Ножот не треба да ја допира мувлата и потоа да ја пренесе на остатокот, а зачуваното парче треба повторно да се спакува во чиста обвивка. Постојат и сирења што намерно се произведуваат со избрани култури мувла, како горгонзола и рокфор. Контролираната мувла што е дел од производството се разликува од расипувањето на храната во домашниот фрижидер.

Најдобрата заштита почнува со правилното чување. Житарките, јаткастите плодови и сушеното овошје треба да се чуваат на суво и соодветно ладно место. Чистите садови, приборот и редовното чистење на фрижидерот го намалуваат ризикот мувлата да се пренесува меѓу производите.

М. Дамјаноска

ИНТЕРВЈУ СО ВЕСНА ОГНЕНОСКА, ДИПЛ. ФАРМАЦЕВТ, СОПРУГА, МАЈКА И БАБА, ДОНОР НА ОРГАН, ПЕНЗИОНЕРКА

Личност за пример и почит

● **Почитувана Весна, најпрво претставете им се на нашите читатели, Ве молам.**

Родена сум во Скопје 1962 година. Основно и средно образование завршив во Скопје.

По завршувањето на гимназија како одличен ученик, мојата голема дилема беше кој факултет да биде мој избор. Се двоумев меѓу фармација и медицина од едноставна причина што во детството и младоста бев опкружена со родители кои ја всадија желбата и љубовта во мене да им помагам на другите, особено во здравствените проблеми.

Мајка ми работеше како професор во средно фармацевтско училиште, татко ми беше лекар–хирург. Поголемиот дел од летниот распуст го поминував во лабораториите на фармацевтското училиште. Можеби токму тоа помогна да ја одберам мојата идна професија: фармацијата.

По дипломирањето на почетокот на 1985 година, се вработив во ЈЗУ Градска аптека Скопје. Првите десет години ги поминав на работно место дипл. фармацевт, потоа бев раководител на аптека, па раководител на работна единица... Покрај во работата бев и општествено активна. Специјализацијата по фармацевтски менаџмент и маркетинг ја завршив во делот на полагање на сите испити, но токму во моментот кога требаше да ја одбранам темата, ми се случи многу непријатен и болен период во мојот живот, па одбраната на темата падна во втор план, не ја завршив. Тоа што ми го наруши професионалното напредување, конечно после деветгодишна борба заврши со позитивен исход. Интересно е што ме поставија за ВД директор на ЈЗУ Градска аптека – Скопје се случи на истиот датум како и моето прво вработување, но после 19 години работен стаж. Директор на ПЗУ Градска аптека бев се до 2007, кога дадов отказ, по што следеше нова етапа во моето аптекарско работење: отворив приватна аптека, каде што работев се до моето пензионирање 30.7.2024 година. Работниот век го поминав максимално вложувајќи се во постојана едукација, грижа за здравјето на пациентите, несебично пренесувајќи го искуството на помладите генерации. На 7.9.1985, стапив ви брак со Гоце, а плод на нашата љубов се Огнен и Деница. За најголем мој, односно наш успех со сопругот не го сметам професионалното напредување, туку децата и тоа што нашето несебично долгогодишно вложување во нив вроди со плод. Тие се академски образовани, успешни вредни млади луѓе, професионални, амбициозни, семејни. Имаме четири сонца – внуци Матеј, Катја, Бојан и Петар. Викендите ни се посветени на нив. Позитивната енергија што тие ни ја пренесуваат нема цена.



● **Покрај „функциите“ сопруга, мајка и баба, Вие имате уште една многу важна и несекојдневна функција. Вие сте донор на орган на својот сопруг, нешто несекојдневно, хумано и за секоја почит. Раскажете нешто за тоа.**

Ако во 1985 склучивме граѓански брак со сопругот, во 2010 црковен, на 14.2.2024 судбината не спои на еден поинаков начин. Години наназад сопругот се бореше со бубрежна инсуфициенција. Постојано прегледи, контроли, терапии... но ништо не вродуваше со плод. Се наложи трансплантација. Години пред да се случи интервенцијата, јас одлучно си реков: доколку сме компатибилни, јас ќе бидам донор. Ги направив сите можни потребни испитувања. Излезе дека сме компатибилни. Сопругот категорично одбиваше до последен момент, но мојата упорност беше пресудна. Сакав да продолжиме да живееме заедно, радувајќи се на нашите деца и внуци, да патуваме, да создаваме и понатаму заеднички спомени. Во ниеден момент не помислив дека нешто нема да биде добро. Бев убедена дека сè ќе биде како што треба. Така и беше, но ништо немаше да биде така без тимот на експертите за трансплантација проф. д–р Спасовски – невролог, проф. д–р



Дохчев – уролог и секако целиот медицински тим, кои беспрекорно и професионално ја завршија својата работа, за што сме им многу благодарни.

● **Како ги минувате пензионерските денови? Вие и вашиот сопруг, речиси сте го свртеле светот. Каде сè сте биле и која земја Ви оставила посебен впечаток?**

Додека децата растеа и се образуваа, немавме ниту доволно финансии, ниту време за патувања, но последните десет години практикуваме барем еднаш до два пати во годината да одиме на некое патување. Според моја евиденција имаме поминато низ повеќе од 30 земји во Европа, Азија, Африка, за останатите континенти верувам ќе имаме време, бидејќи желбата и целта се присутни. Која е најубава земја? Одговорот е нашата Македонија, бидејќи каде и да одиш дома ќе си дојдеш, а домот е секогаш мирно пристаниште каде што се чувствуваш најубаво. Лично не можам да одвојам некоја земја посебно, но од континентите тоа е можеби Европа со својата богата историја и култура. Можеби сепак би ги издвоила Виетнам, Камбоџа, Малезија со нивните култури и менталитет во однос на нас. Ако патот можеби повторно би не однел таму, причина ќе се нивните насмеани лица, љубезност и беспрекорно гостопримство... Убави се и Малдивите со неверојатните плажи, водата со нереална сина боја, но и Шпанија, Италија, Турција со својата гастрономија...

● **Освен што патувате со што уште ги исполнувате Вашите пензионерски денови?**

Живееме во семејна куќа. На сопругот опсесија му е уредување на дворот. Денот вели му е краток да ги заврши сите обврски околу него. Имаме и наша мала еко–градина, во која одгледуваме зеленчук и овошје за нас, за децата, за зимница... Јас, пак, сум задолжена за домот. Уживам во кујната, постојано нешто подготвувам. Член сум на неколку групи на социјалните мрежи, споделуваме подготвено, учам ново, експериментирам, љубовта кон кујната ми ја вроди мајка ми и баба ми. Секако дел од слободното време го користам да прочитам некоја интересна книга, да погледам добар филм, но и да пишувам... Се надевам дека можеби еден ден ќе излезе нешто од моите записи?

● **Почитувана Весна, Вие сте пензионерка, но на Вашата става, изглед и ведрина можат да Ви позавидат и многу помлади од Вас. Која е Вашата тајна?**

Благодарам на комплиментот. Нема некоја посебна формула, можеби е до генот, но ја користам и формулата на мојот покоен татко: престанувам да јадам кога ми е најслатко. Јадам многу зеленчук и овошје, секако термички необработени... Не дека не јадам месо, но повеќе варено отколку на скара, морски плодови обожувам. И многу сум активна и позитивна! Го сакам животот, моите најмили, сите...

● **Кои се вашите идни планови и желби?**

Планови имаме многу, како да сум во „цутот на младоста“, а не во седмата деценија од животот. Посакувам барем повеќето од нив да ми се остварат, само здравјето да ме служи, другото ќе си го наредиме.

● **Вие сте умна интересна личност од која множат да се добијат и совети и многу животни пораки. Што би им препорачале, на колегите фармацевти, на старите и на младите, на сите?**



Препорака прво до младите колеги фармацевти: постојана едукација, посветеност на работата и грижа пред сè за пациентите. Никогаш профитот да не им биде пред професионалниот однос. Совесното работење ќе донесе повеќе пациенти, па и профит. Добриот глас се слуша далеку, но лошиот уште подалеку. На сите останати и младите и возрасните луѓе им препорачувам да бидат активни, да се грижат за себе, да се дружат, да патуваат... Секој ден е нов предизвик, секој ден е спомен повеќе, работете го тоа што ве прави среќни и ве исполнува, опкружени со саканите, со најмилите!

Калина Сливовска-Андонова



Проѕирен фотоапарат без екран

Јужнокорејскиот стартап „Лутра“ го претстави фотоапаратот ХОА А1 (НОА А1) кој наместо екран користи само рамка од своето куќиште и притоа ги сертифицира фотографиите во моментот на снимањето.

Компанијата „Лутра“ од Јужна Кореја лансирала марка фотоапарати под називот „Hjumans of autentisiti“ (ХОА). Првиот модел на брендот, го привлекло вниманието со специфичниот дизајнерски концепт, досега невиден во категоријата на дигитални фотоапарати. ХОА А1 целосно ги отфрла класичниот визир и екранот, кои се вообичаени за класичните фотоапарати. Наместо нив, самата правоаголна рамка на уредот е осмислена да служи како визир. Производителот истакнува дека рамката е дизајнирана низ неа да се гледа со двете очи, со што сцената се бележи точно онолку колку што корисникот ја гледа во просторот. Истовремено, субјектот кој се фотографира може директно да ги види очите на фотографот. Од техничка страна, уредот носи вграден прајм објектив со фокусна должина еквивалентна на 26 мм со отвор на блендата f/1,75. Објективот е впарен со 16–мегапикселен сони–сензор IMX со големина од 1/2,53, па корисниците и покрај големиот отвор на блендата не би требало да очекуваат плитка длабочинска острина. Снимените фотографии имаат резолуција од 4656 x 3104 пиксели. Се претпоставува дека записите се исклучиво во JPEG формат. Покрај специфичната оптика, ХОА А1 става акцент и на докажувањето на изворноста на фотографиите. Секој снимен кадар се сертифицира во самиот момент на снимањето преку дигитален воден печат, со што се обезбедува доказ за автентичност. Уредот тежи 140 грама, додека вградената батерија обезбедува до 8 часа работа во состојба на подготвеност. Овој необичен фотоапарат сè уште не може да се купи, туку само да се резервира. Првите 100 примероци кај купувачите од првата серија ќе стигнат на 21 декември, а кај другите испораките веројатно ќе стигнат подоцна, доколку воопшто има доволно интерес за проектот да остане во живот. Најавената цена е 289 американски долари.

Ј. М.

Единствениот остров во Македонија има змии, желки и древни цркви

Зошто вреди

Голем Град е место каде што природата и историјата се испреплетуваат на неколку хектари. Тишината, бистрата вода и погледот кон планините го прават една од најнеобичните дестинации во земјата.

Островот на змиите

Мештаните го викаат и Змиски остров. На Голем Град живеат илјадници водни змии рибарки. Не се отровни и не се опасни за луѓето – се хранат со риба од езерото. Покрај нив, на островот живеат копнени желки, а карпите ги користат корморани и други птици што гнездат покрај езерото.

Урнатини од цркви и древни населби

Голем Град бил населен уште во античко време.

Археолозите пронашле остатоци од населба, некропола и неколку старохристијански базилики. Најпозната е малата црква Свети Петар, од 14 век, која и денес стои на островот. Легендите го поврзуваат островот и со времето на цар Самуил, чија држава имала средиште токму во Преспа.

Како да стигнете

На островот се стигнува само со чамец. Најчесто се тргнува од селата Коњско или Стење, со локални сопственици на чамци, во сезоната од пролет до есен, кога времето е мирно. Пред тргнување распрашајте се за условите, бидејќи посетата зависи од ветерот и нивото на водата. Понесете вода, удобни чевли и внимавајте каде газите.

Понекогаш најголемите приказни се кријат на најмалите места – треба само да се качите во чамецот и да тргнете кон нив.

Ј. Милкоски

Цитати за ноември

Природата полека се подготвува за одмор, а нè потсетува дека секоја животна доба има своја убавина. Во боите на есента можеме да ја препознаеме и мудроста што доаѓа со годините.

„Есента нè потсетува дека промената е природен дел од животот, исто како што лисјата без отпор се претвораат од зелени во црвени, жолти и кафеави нијанси.“ – Непознат автор

„Беше ноември – месец на пурпурни зајдисонца, птици што се простуваат пред заминувањето, длабоки химни на морето и страсни песни на ветерот низ боровите.“ – Луси Мод Монтгомери

„Ноември е месец на плодови и размислувања. Иако на некои им изгледа студен и тажен, неговата жетва од мудрост и созреани мисли можеби е повредна од сите плодови што ги носат другите годишни времиња.“ – Хенри Дејвид Торо

„Есента чекори напред. Дури и страшилата се облекле во суви лисја.“ – Оцују Накагава

„Дали некаде го виде моето срце, во твојот замок од жолти лисја?“ – „Валцер за Зизи“

„Ноемвриските шуми се голи и тивки. Ноемвриските денови се ведри и убави. Пладнето на животот го растопува студот на неговото утро. Ноќта на животот им носи одмор на нозете што долго чекореле.“ – Хелен Фиске Хант Џексон

„Прекрасна есен! Целата моја душа е венчана со неа, и кога би била птица, би летала по земјата во потрага по есените што доаѓаат една по друга.“ – Џорџ Елиот

„Лисјата паѓаат, ветерот шепоти низ полињата, а селскиот предел полека ги соблекува летните памучни одежди и се облекува во зимска волна.“ – Хенри Бестон

„Не е ли прекрасен Њујорк во есен? Секогаш ми буди желба повторно да купувам тетратки и моливи. Да ги знаев твоето име и адреса, ќе ти испратев букет од свежо наострени моливи.“ – Нора Ефрон

„Ноември отсекогаш ми изгледал како Норвешка на годината.“ – Емили Дикинсон

„Што ги разведрува очите и буди насмевка на усните? Што така лесно нè враќа во минатото, како богатата тиквена пита?“ – Џон Гринлиф Витиер

„Животот повторно започнува кога воздухот ќе стане остар и свеж на есен.“ – Ф. Скот Фицџералд

Подготвила Маја Белева

КРСТОЗБОР

СЗ ПМ	1	2	3	4	5	6	СЗ ПМ	7	8	9	СЗ ПМ	10	11	12	13	14	15
16							17				18						
19					20								21				
22				23					24					25			
СЗ ПМ	26						27			28						29	
30		31						32			33						34
35				36					37					38			
39					40								41				
42							43				44						

Хоризонтално: 16., 17., 18. и 19. ДРЖАВЕН ПРАЗНИК–ДЕН НА ВОСТАНИЕТО НА МАКЕДОНСКИОТ НАРОД; 20. Лице што живее од рента; 21. Најмекиот минерал; 22. Место во Индонезија; 23. Област во Македонија во сливот на Радика; 24. Шумско животно; 25. Река во Швацарија; 26. Клучна личност на македонската литература меѓу двете светски војни и учесник во НОБ, Коста (1908–1943); 27. Историско место во Мала Азија; 28. Сила; 29. Самогласка; 30. Знак за кралот во шахот; 31.Светилка; 32. Автознак за Карловац; 33.Името на американската новелистка, сатиристка и поетеса Јонг (1942); 35. Името на словенечкиот музичар Сос (1930–1986); 36. Свечена отворена сала; 37. Италијанска пејачка, танчерка, презентерка, глумица и модел, Рафаела (1943–2021); 38. Кратенка за шпанската телевизија; 39. Градежен објект меѓу два брега; 40. Парче чисто, меко, сочно јунешко месо; 41. Работник во леарница; 42. Дел од електронски уред; 43. Сврзник; 44.Тревога (мн.).

Вертикално: 1. Електромоторна сила(крат.); 2. Заграден простор околу куќа; 3. Личност која не живее во реалноста; 4. Грчка буква; 5. Првата буква; 6. Советски писател, револуционер, новинар и историчар, Иља (1891–1967); 7. Жената на синот (мн.); 8. Автознак за Египет; 9. Лична заменка; 10. Облека за тренирање; 11. Самогласка; 12. Алпски врв во Швацарија (1251м); 13. Карактеристика на личноста; 14. Почва; 15. Прозорец; 17. Екот; 18. Белгиска тенисерка, Коленс (1970); 20. Слик; 21. Река во Пакистан; 23. Хемиски симбол за калциум; 24. Автознак за Скопје; 25. Главен инженер (крат.); 26. Река во Русија; 27. Аждер; 28. Документ (мн.); 29. Широк слој на народот (турц.); 31. Глас,звук; 32. Пријател (франц.); 33. Латински двоглас; 34. Одреден период(мн.); 36. Автознак за Тетово; 37. Слично (крат.); 38. Музичка нота; 40. Хемиски симбол за азот; 41. Знак за литар.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: ЕДИНАЕСЕТТИ ОКТОМВРИ, рентиер, талк, Сое, Река, елен, Рон, Рацин, Ис, снага, О, К, ламба, КА, Ерика, Ати, аула, Кара, ТВЕ, мост, рамстек, леар, антена, или, алармии.

Хумор

Разговараат двајца пензионери:

– Ех, откако сум во пензија, деновите ми летаат! Немам време за ништо!

– Па што правиш цел ден?

– Па, наутро станувам околу десет. Додека го испијам кафето, станало пладне. После ручам, па морам малку да прилегнам да одморам од ручекот. Кога ќе се разбудам, веќе е темно и време е за спиење. Се чудам како сум успевал да одам на работа!

* * *

– Ало?

– Добар ден!

– Ами, јас сум 35 години, пијам, пушам... кажете вие нешто за себе?

– Господине, ова е плац за градежни материјали!

– Ами зошто пише „Телефон за врска“?!

* * *

Отишол дедо во пензија на редовен преглед кај младиот доктор. Докторот го прегледува и му вели:

– Дедо, за твоите години изгледаш одлично! Срцето ти чука како саат, притисокот ти е како на момче. Која е твојата тајна?

Дедото се насмевнува и вели:

– Па, синко, јас сум во пензија и секој ден пешачам по 10 километри, рибарам, немам никаков стрес...

Докторот го прекинува:

– Ама чекај, тоа е супер, но има ли нешто и во генетиката? Колку години имаше татко ти кога почина?

Дедото зачудено го погледнува:

– Кој вели дека починал? Тој има 98 години и вчера се пријави да трча на маратон!

Докторот, во шок, прашува:

– Неверојатно! А дедо ти? Колку години имаше тој кога почина?

Дедото пак одговара:

– Абе синко, и тој е жив! Има 118 години и следната недела се жени!

Докторот веќе не може да издржи:

– Добро бе дедо, на 118 години, зошто би сакал воопшто да се жени?!

Дедото ги крева рамениците:

– Па, тој и не сака, ама неговите родители го тераат!

* * *

Седат двајца пензионери на клупа во парк и гледаат како покрај нив поминува згодна млада девојка.

Едниот воздивнува и вели:

– Ех, да имав сега 20 години...

Другиот го погледнува со неверување и му вели:

– Па дали си ти нормален? Сакаш повторно да работиш 40 години и да чекаш пензија за само пет минути гледање на згодна девојка која поминува?!

* * *

– Тато, сакам да живеам вечно, што да правам?

– Ожени се сине.

– И ќе живеам ли вечно?

– Не, но желбата ќе ти помине.

* * *

Трпе и објаснува на Трпана како цела вечер со Цветко биле во кафана...

Трпана го слуша и ќути... И Цветко во плакарот ќути.

* * *

Разговараат две пријателки:

– Мори, кој ти оној што го испрати пред малце од станот?

– Студент, четврта година.

– Редовен?

– Не, само кога маж ми е на пат!

* * *

Елена: Баш сум како Пепелашка, само готвам, перам, пеглам.

Горан: Е па, кога се омажи за мене, убаво ти кажав дека ќе живееш како во бајка.

* * *

–Трпе знаеш ли зошто балерините одат на прсти кога играат на сцена?

– Не!

– За да не ја разбуди публиката која заспала.

* * *

Мујо заглавил во затвор и Фата му оди на посета и го прашува:

Како ти е овде?

Мујо ѝ одговара:

Исто како дома.

Како мислиш како дома?, збунета е Фата.

Па, храната не е вкусна, облеката не ми е испеглана, нема секс и не смеам да излегувам.

* * *

Знаеш ли Трпе кој ручек е највкусен:

– Не знам!

– Ручекот што го јадеш кога си гладен!

* * *

Дошол некој пензионер кај Св. Петар. Св. Петар го прашал:

– Дали сте вршеле прељуба, синко?

– Седи да ти раскажувам...



ЗП КОЧАНИ

Со незаборавен концерт одбележан Денот на кочанското здружение

Осум фолклорни и пејачки групи, со стотина учесници, од Виница, Кавадарци, скопските општини Кисела Вода, Гази Баба и Центар, двете здруженија на пензионери од Република Србија, од Лесковац и од Врање, како и домаќините, ја наполнија големата сала на Центарот за култура „Бели Мугри“ во Кочани, создавајќи незаборавна концертна атмосфера, одбележувајќи на тој начин 54 години од основањето на кочанското здружение. Извонредните настапи изнудија бурни аплаузи од публиката, која на моменти заигра во ритамот на преубавите ора.



На настапите на учесниците на концертот им претходеа пригодни обраќања на претставници на Општината Кочани, на Советот на Општината, како и на претседателката на ЗП Кочани, Јелица Зафирова. Таа зборуваше за улогата и општествениот придонес на пензионерите, истакнувајќи дека деветте илјади пензионери од Кочанско се исто толку животни приказни, и луѓе што го граделе овој крај. На присутните, гостите и учесниците им посака успешни настапи и незаборавни моменти во Кочани, и да ја шират приказната за гостопримството на Кочанчани.

Во име на градоначалникот на Општина Кочани Владко Гроздановн, пензионерите ги поздрави Голубинка Георгиева, помошник-раководителка на Секторот за правни, општи работи и јавни дејности, која меѓу другото истакна дека пензионерите се чувари на вредностите, традицијата и колективната меморија на Кочани, и затоа општината стои зад нивните иницијативи и потреби.

Присутните ги поздрави и претседателот на Советот на Општина Кочани, Александар Андов, кој истакна дека благодарение на придонесот и искуството на пензионерите денес може да растат здрави генерации.

По свечениот концерт, следуваше дружење за време на кое им беа доделени благодарници за долгогодишна соработка на здруженија и поединци, а здруженијата на пензионери од Кисела Вода и од Кочани, потпишаа Повелба за збратимување.

Претставници на Здружението на пензионери на Општина Центар истакнаа дека е во тек активност за собирање донации, кои преку хуманитарните организации, ќе им бидат доделени на оние на кои им се најпотребни, од трагедијата во „Пулс“.

Лазо Димитров

ЗП КАВАДАРЦИ

„Пензионерски есенски фолклор, младо вино“

На 17 ноември во организација на ЗП Кавадарци и Општина Кавадарци, се одржа манифестацијата „Пензионерски есенски фолклор, младо вино“. Настанот се одржа во салата на домот на културата, а учесници беа здруженијата на пензионери од: Лесковац, Куманово, Кисела Вода, Штип, Кочани, Виница и секако здружението домаќин Кавадарци. На почетокот гостите ги поздрави и добредојде на учесниците им посака претседателот на ЗП Кавадарци Горан Ѓелов: – Големо задоволство ми претставува во име на пензионерите на Кавадарци да ве поздравам и ви посакам срдечно добредојде на манифестацијата „Пензионерски есенски фолклор, младо вино“, во организација на ЗП Кавадарци и секторот за култура при Општина Кавадарци. Денес сме собрани да уживаме во убавата македонска песна, оро, младото вино и пред сè доброто друштво. Ваквите средби нека продолжат да не зближуваат и да ги негуваат нашата традиција и пријателството. На сите ви посакувам убава дружба и добро здравје, да е за многу години оваа манифестација која се надевам ќе стане традиционална.“







Пред присутните гости се обрати и градоначалникот на Општина Кавадарци Митко Јанчев: – Овој настан е убав и за поздравување, бидејќи нуди вредности што траат. За мене пензионерите се изградени личности со свој интерес за семејните вредности и авторитетот на нашата нација и се важна алка во општеството. Општина Кавадарци е во тесна соработка со пензионерите и заеднички твориме за нашето Кавадарци и нашата држава. Општина Кавадарци и понатаму ќе ја поддржува соработката со здружението на пензионерите и активностите кои придонесуваат за поквалитетен и побогат општествен живот на повозрасните сограѓани.

Први на манифестацијата се претставија домаќините со пејачката група „Никола Бадев“, и добредојде им посакаа со песната „Дојдов на гости во Кавадарци“. По нивниот настап се редеа и другите учесници, секое здружение со своја програма, претставувајќи го фолклорното богатство на својот крај. Програмата беше исполнета со културно – уметнички настапи, размена на искуства и дружење со посебен акцент на негувањето на традицијата и културните вредности. Во секој случај манифестацијата ги оправда очекувањата на организаторите и секако учесниците. Останува желбата оваа манифестација да стане традиционална и секоја година да има што поголем број учесници, пензионери љубители на фолклорот и виното.

Лилјана Илиева

ЗП КАРПОШ - СКОПЈЕ

Животниот пат на пензионерката - Лилјана Андоновска



Од ЗП Карпош – Скопје со задоволство ја издвојуваме Лилјана Андоновска хуманитарка, претседател на Огранокот „Владо Тасевски„, како една од најистакнати членови по своите активности, особено во соработката со Црвениот крст. Како резултат на нејзината активност е соработката на ЗП Карпош со ОО на Црвениот крст – Скопје, со која на заемна иницијатива се реализирани значајни активности.

Лилјана Андоновска е родена 1947 година во Скопје. Во средношколските денови учествувала во повеќе секции поврзани особено со математиката, како и активностите поврзани со помош на своите другари. Дружењата со нив траат и до денес. По двегодишно студирање на Правниот факултет се вработува во Македонската телевизија, како филмски монтажер. Во тој период добива повеќе награди за емисии на тогашното југословенско ниво. По пензионирањето во 2004 година, по четириесетгодишниот стаж, станува член на пензионерското ЗП Карпош, во огранокот „Владо Тасевски“, каде што продолжува да биде активна и се спријателува со многу членови од различни возрасти, структури и професии. Често учествува во организирање средби и презентации со Црвениот крст и други институции поврзани со здравјето и состојбата на пензионерите. Учествува во организирање на новогодишни, осмомартовски средби, божиќни и велигденски празници, како и во изработка на ракотворби по тие поводи. За Лилјана дружбите се на прво место. Таа учествува во посета на немоќни членови, на деца со посебни потреби во разни училишта и друго, со цел, развивање и одржување на хуманитарната нишка.

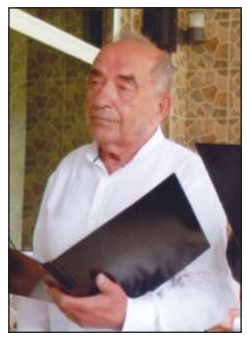
Во Здружението членувала во разни комисии: за култура, спорт, социјални работи, и други, каде што секогаш постигнувала забележителни резултати. Како претседател на огранокот „Владо Тасевски“, пензионерските денови ги поминува дружејќи се со секој пензионер, а не престанува да биде активна и во осмата деценија, во третата доба од животот, полна со енергија и пример за достоинствено стареење. Покрај со Црвениот крст во Даре Џамбаз, Лилјана успешно соработува и со народната кујна во „Ѓаконија“, каде што изработуваат и ракотворби.

Со ваквите членови, ЗП Карпош – Скопје активно успешно соработува со другите пензионерски здруженија во Скопје, како и во сите активности кои ги организира Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Душан Јовановиќ

ЗП СТРУГА

По хуманоста го препознаваат луѓето



Примариус д-р Слободан Попоски, специјалист уролог од Струга, е препознатлив по својата оддаденост во лекувањето на пациентите и по клучната улога во изградбата на современиот објект за нефрологија во градот. Неговата иницијатива довела до развој на тогашното уролошко одделение во реномирана медицинска институција. Во април 1984 година официјално бил пуштен во употреба новоизграденият Нефро-рехабилитационен центар во Струга, денешниот Завод за нефрологија, што означило почеток на неговото понатамошно стручно и творечко усовршување во интерес на пациентите. Во својата изјава, тој се осврнува на скромните почетоци на тимот:

– На почетокот ретко кој веруваше дека Уролошкото одделение во Струга ќе прерасне во медицинска институција. Нашите почетоци беа тешки, но сите ние што бевме во тој медицински тим тоа го прифативме како хумано-стручен предизвик и успеавме. Работевме исполнети со младост и полет, со несогорлив ентузијазам дека тоа што го вложивме во здравјето на луѓето нема цена и дека по секој успех доаѓа нов успех.

Примариус д-р Слободан Попоски во Уролошкото одделение го вградил сето свое знаење и современо менаџирање, а заедно со останатиот медицински персонал, резултатите од лекувањето и рехабилитацијата не изостанаа. Така, во Заводот за нефрологија, покрај тоа што наголемо се лекуваа пациенти од нашата држава, поради докажаната и потврдена стручност на медицинскиот тим почнаа да доаѓаат на лекување и пациенти од соседна Србија, Белгија, Холандија, но и од далечна Либија. Кај многубројните пациенти за време на својата работа, примариус д-р Слободан Попоски остави силен впечаток со својот хуман, неповторлив човечки однос и стручно знаење, па денес, додека спокојно ги минува своите пензионерски денови, му се јавуваат многубројни пациенти кои со воодушевување му изразуваат благодарност.

Поради својата несебична посветеност во пензионерските денови, примариус д-р Слободан Попоски ужива огромна почит меѓу стружани и пошироко. Воден од хуманоста како највозвишена човечка доблест, тој продолжува несебично да им помага на сите граѓани кои ќе му се обратат.

Покрај хуманитарната работа, д-р Попоски е автор и на монографијата на Заводот за нефрологија во Струга, каде што преку збор и фотографија го овековечи развојот на оваа успешна медицинска установа.

С. Кукунешоски

ЗП ДЕМИР ХИСАР

Седум децении посветен на занаетот



Во време кога занаетчиството претставувало темел на секое населено место, а вредните мајстори биле препознатлив белег на локалната заедница, во Демир Хисар своето име со чесна работа и посветеност го вградил единствениот лимар во Демирхисарско. Борис 70 години го работел лимарскиот занает.

Роден во с. Слоештица, својата професионална мајсторска приказна ја започнал уште како млад, кога како чирак заминува во Белград кај неговиот вујко мајстор Тоде и цели 7 години го учел занаетот. Без современи машини и алати, најголемиот дел од работата се изведувала рачно. Во Демир Хисар отвора лимарски дуќан, кај сегашната автобуска станица, а првата машина ја купува од Босна и Херцеговина.

Покрај работата во својот дуќан, уште од своето основање на поранешната „Сачмара“, а сегашна АД Железник, Борис посветено работел цели 20 години во одржување на печките, разни лимарски и браварски работи, се до своето пензионирање.

Иако времињата се менувале, технологијата напредувала, а многу традиционални занаети исчезнувале, тој останал верен на својот повик. Најголемото богатство на Борис се неговите 3 деца – двајцата синови кои живеат и работат во Германија и ќерката во Струга. Помалиот од синовите Димче, уште од мали нозе, покрај својот татко, го учел лимарскиот занает, впивајќи ги неговите мајсторски вештини и тајни. Иако животниот пат го однел во Германија, занаетот не го заборавил. Секогаш кога ќе дојде на одмор во родниот крај, знае да се фати за лимарските ножици. Зашто вистинскиот занает не се заборава, а она што таткото ќе го пренесе на синот останува вредност за цел живот.

З. Стевановски