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

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 13.30 ЧАСОТ НА МТВ 1 ПО ЕМИТУВАЊЕ НА ВЕСТИТЕ. ЕКИПАТА МЕСЕЧНО ПОДГОТВУВА 2 ПРЕМИЕРНИ ИЗДАНИЈА, А ПО ЕМИТУВАЊЕТО НА ПРЕМИЕРАТА, СЛЕДНАТА САБОТА ВО ИСТИОТ ТЕРМИН СЕ ЕМИТУВА РЕПРИЗНОТО ИЗДАНИЕ ЕМИСИИТЕ ДОПОЛНИТЕЛНО СЕ РЕПРИЗИРААТ ВО ДРУГИ ТЕРМИНИ, НА МТВ 1 И НА САТЕЛИТСКАТА ПРОГРАМА

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

29 август 2025 година
број 203

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

БОГАТА ИЗВЕШТАЈНА СЕДНИЦА ЗА АКТИВНОСТИТЕ НА СОЈУЗОТ

Поднесени извештаи за финансиската работа на СЗПМ во периодот од 1 јануари до 30 јуни 2025 и извештај за финансиска поддршка на творештво на пензионери - членови на Сојузот

➡ стр. 3

Член 13 од Законот за здруженија и фондации

Со одредбите на членот 13 од Законот за здруженија и фондации е утврдено дека здруженијата на пензионери не можат да вршат активности на политичка партија, односно не можат да обезбедуваат директно или индиректно финансирање на конкретна политичка партија и да влијаат на изборите.

➡ стр. 2

Извршниот одбор и Комисијата за спорт на СЗПМ одлучија 29-тите републички спортски пензионерски натпревари да се одржат на 9.9.2025 година во комплексот „Њу стар“ Скопје - Визбегово

➡ стр. 16

Уште од 2021 година Сојузот бараше намалување на провизиите при плаќање во банките

Донесената одлука по иницијатива на Народната банка и новиот гувернер Трајко Славевски, на трите најголеми и други банки да се намалат или за некои услуги да се укинат, со задоволство и благодарност е примена од Сојузот.

➡ стр. 5

Меѓународно пријателско дружење на пензионерите во Врање, Р Србија

На средбата, покрај дружењето беше разговарано и за понатамошната соработка според потпишаниот Меморандум меѓу Сојузот на пензионери на Србија и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, на сите нивоа.

➡ стр. 16

Одржан 15-ти состанок во Сараево, на директори на фондови, на институти за ПИО на државите од поранешна СФРЈ

➡ стр. 7

Терминот на емитување на емисијата „Трета доба“ се менува и не е постојан од програмски причини на МТВ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПЕНЗИОНЕРИТЕ НЕ ТРЕБА ДА СЕ ПЛАЌААТ ЗА СВОИТЕ ПЕНЗИИ стр. 2
МИСЛЕЊЕ - ИЗВЕСТУВАЊЕ ОД ИО НА СЗПМ стр. 3
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4
ТРИБИНА стр. 7
КУЛТУРА стр. 8

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ЛАБУНИШТА стр. 9
НОВ МЕТОД ЗА КРАЖБА ОД БАНКОМАТИ стр. 10
ЗЕМЈИТЕ ОД ЕУ МОРА ДА ЈА ЗГОЛЕМАТ СТАРОСНАТА ГРАНИЦА ИЛИ ДА ГО ПРОМЕНАТ ПЕНЗИСКИОТ СИСТЕМ стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ВЕШТАЧКАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА СМИСЛУВА РЕВОЛУЦИОНЕРНИ АНТИБИОТИЦИ стр. 13
МОЗАИК стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
18 септември
- Прилог за пензионери во „Коха“
26 септември
„Пензионер плус“

ДО
ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНЕРИ

ПРЕДМЕТ: ИЗВЕСТУВАЊА ОД ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СЗПМ

На 11 јули 2025 година на седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се разгледаа значајни прашања кои произлегуваат од Програмата за работа на СЗПМ, за 2025 година.

Како актуелно прашање, кое беше разгледано од Извршниот одбор е и однесувањето на здруженијата на пензионери во пресрет на претстојните локални избори.

Со одредбите на членот 13 од Законот за здруженија и фондации е утврдено дека здруженијата на пензионери не можат да вршат активности на политичка партија, односно не можат да обезбедуваат директно или индиректно финансирање на конкретна политичка партија и да влијаат на изборите.

Предвид на изложената законска одредба Извршниот одбор на Сојузот им препорачува на здруженијата на пензионери дека при **евентуални средби со идните градоначалници треба да истакнуваат само барања кои се во интерес и потреба за пензионерите особено барање за доследна примена на членот 22 од Законот за локалната самоуправа.**

Исто така, на Извршниот одбор во врска со учеството на ЗП Куманово и ЗП Крива Паланка на фестивалот „Трета доба“ – Љубљана, Сојузот како организатор препорачува покрај учесниците – фолклористи, **во делегацијата може да биде вклучен: претседател или потпретседател на здружението, претседател на Комисијата за културно-забавен живот и кореограф, односно само лица кои се непосредно вклучени за реализирање на настапот во Љубљана, со давање можност да учествуваат поголем број учесници-активисти.**

Извршен одбор на СЗПМ
Претседател
Станка Трајкова

ЗП ПРИЛЕП

Пензионерите не треба да се плашат за своите пензии

– Пензискиот фонд е во добра финансиска кондиција, односно за пензионерите ќе има доволно средства за нивните пензии, така што тие не треба да стравуваат, рече заменик–министерот за економија и труд, Марјан Ристески на новинарско прашање за состојбата со пензиските примања. Ние, како Влада досега реагиравме и на пензионерите им ги зголемивме пензиските примања по 2 500 денари. Тоа значеше редовно месечно зголемување на пензиите. Еве, сега повторно излеговме во пресрет на пензионерските примања и повторно со пензијата во октомври ќе има зголемување од по 1 000 денари месечно на секоја пензија, за секој пензионер. Во месец март, идната година, повторно ќе има зголемување на пензионерските примања по илјада денари. Тоа ќе значи за кратко време имајќи ја

тешката финансиска состојба на пензионерите оваа Влада изврши зголемување за 7 илјади денари. Тоа треба да се признае дека не е малку, значи мислиме за нашите граѓани од третата доба, додаде заменик–министерот Ристески.

Марјан Ристески укажа и на една друга позитивна состојба што оваа Влада успеа да ја спроведе минатата, а оваа година износот го зголеми. Имено, пред почетокот на училишната година донесе Одлука за намалување на цените на школскиот прибор за сите ученици, а има повластување и за студентите. Така од 15 август цените на сите училишни прибори ќе се враќаат на ниво како што беа во месец јуни, додаде заменик министерот на прес конференцијата во Прилеп. Така цените ќе бидат намалени за 10% до 15 %, односно од 800 до 2 000 денари по ученик помалку по семејство. Доколку семејството има два ученика намалувањето на цените на школските потреби ќе бидат некаде за околу 4000 денари во семејствата, рече Ристески. Ова е втора година како владата презема обврски за намалување на цените на училишните потреби. Доколку не се спроведе оваа одлука и не се намалат цените инспекторите ќе имаат „полни раце работа“, односно ќе има големи парични казни.

К. Ристески

ЗП ТЕТОВО

Предизборни средби со тетовските пензионери

Во пресрет на локалните избори во РСМ, кои се очекува да се одржат на 19 октомври оваа година, на кои одредени субјекти ќе имаат средби и со пензионерите.

Во текот на изминатиот период, во Полошкиот регион, кој ги опфаќа Општина Тетово и други рурални општини, се интензивираат активности, одржувајќи средби со граѓани, во месни заедници, надвор од градот, невладини организации, вклучувајќи го и Здружението на пензионери од Тетово, кое ги отвори своите врати за одржување средби планирани од сите субјекти. ЗП Тетово, како непартиска, непрофитна организација која работи и се занимава со остварување на интересите на своето членство, подготвија барања кои се во интерес на пензионерите и кои локалните самоуправи треба да ги исполнат.

Време е новите водечки структури на општината да ги земат предвид пензионерите и да се однесуваат кон нив како кон достојни граѓани, поддржувајќи ги во активностите што ги развиваат.

За разлика од нашето, другите здруженија на пензионери во земјата имаат многу подобар статус и конкретна соработка со локалните самоуправи, што се состои од редовни месечни контакти, директна материјална помош за секоја година, помош во спроведувањето на културните и спортските активности на Здружението и учество во работата на општинските совети, на седници кога се дискутираат прашања од интерес за пензионерите. Треба да се напомне дека ЗП Тетово е најуспешното здружение во земјата, во сите аспекти, почнувајќи од природата на организацијата на активностите, кулминирајќи со резултатите постигнати на регионално и на републичко ниво, како во спортските натпревари на пензионерите, така и во ревиите на песни, музика и игри.

Овие успеси не се само на Здружението, туку и на општината воопшто, затоа општината има обврска да ги поддржува и третира пензионерите како рамноправен дел од целото население.

Градот Тетово како единица на локалната самоуправа воопшто не обезбедува никаква грижа за пензионерите, на кои им е потребна грижа и помош од други страни, додека ваквите случаи се препуштаат на Здружението, или секој случај наоѓа начин да го третира како што може иако Здружението не е надлежно да ги третира ваквите случаи.

Друг проблем е недостатокот на градски парк за престој и дружење на пензионерите. Градот Тетово е единствениот во земјата што нема парк, и проценуваме дека така ќе остане уште долго време, со оглед на урбаните политики што се развиваат.

Исто така на градот му недостасува дом за стари лица. Нашите општински раководители треба да бидат свесни дека бројот на таквите лица на кои им е потребно колективно сместување се зголемува секој ден. Со заминувањето на младите во западноевропските земји, оваа состојба ќе продолжи да се влошува.

Се надеваме и бараме од идниот градоначалник и општинските советници да обрнат поголемо внимание на овие отворени прашања поврзани со пензионерите во наредниот период, со цел да се решат проблемите на старите лица, а тоа секако е во интерес на општината. Во оваа смисла, би било соодветно член на Здружението на пензионери да биде дел од општинската комисија, кој би учествувал на состаноци каде што би се дискутирало за старите лица.

Исто така, Здружението би можело да соработува со општинските органи за прашања како што се одржување на јавната чистота во градот, создавање кат–чиња за престој на пензионерите, организирање проверки со заеднички работни тимови во градот за спречување злоупотреба на водата за пиење и слично.

Во секој случај, ЗП Тетово, како дел од СЗПМ, за време на состаноците ќе ги спроведува препораките дадени од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, од која е дел.

М. Мурсели

ЗП ПРИЛЕП

Прилеп ќе добие Центар за дневен престој за стари

Во Општина Прилеп, во соработка со Центарот за развој и едукација, во градот, наскоро ќе се отвори Центар за дневен престој на стари лица за активно стареење. Просторот ќе биде адаптиран во старата зграда на месната заедница „Рид“, а реновирањето се очекува да заврши до крајот на идниот месец, односно до крајот на септември. Центарот ќе започне со работа од почетокот на 2026 година. Овој проект како што велат од локалната самоуправа во Прилеп е дел од грантот на Министерството за социјална политика, демографија и млади, со поддршка на Светска банка, и ќе биде петтиот центар од ваков вид во државата.

Установата ќе има капацитет за 48 корисници, кои ќе престојуваат во две смени, по 4 часа дневно, под надзор на тим од четири стручни лица.

„Центарот за дневен престој на стари лица со активно стареење претставува значаен чекор во градењето на хумано, инклузивно и грижливо општество. Овој центар не е само простор каде што повозрасните сограѓани ќе го поминуваат своето време, туку вистински ресурс за подобрување на нивниот квалитет на живот, преку промоција на концептот на активно стареење.

Со поддршка од Министерството за социјална политика, демографија и млади, како и Светската банка, реконструираме постоечки простор и воспоставуваме нови, адаптирани социјални услуги согласно со реалните потреби на повозрасното население.

Пред повеќе од една недела го потпишавме договорот за грант со Министерството, како дел од Проектот за подобрување на социјалните услуги, првиот конкретен чекор што денес го преточуваме во реалност. Горди сме што Прилеп воспоставува центар од ваков тип, со кој се зајакнува пристапот до социјална заштита и се демонстрира вистинска грижа за граѓаните. Овој центар е симбол на меѓугенерациската солидарност и потврда дека секоја категорија граѓани заслужува достоинствен живот“, истакна градоначалникот на Прилеп, Борче Јовчевски.

Од Центарот за развој и едукација – Прилеп истакнуваат дека ова е уште една успешна заедничка иницијатива со Општина Прилеп, која претставува значаен чекор во грижата за лицата од третата доба.

„Центарот ќе нуди социјална и здравствена поддршка за старите лица, работа со психолози, поврзување со здравствени работници, како и едукативни и културни активности. Сите услуги ќе ги обезбедува професионален кадар кој ќе биде вработен во центарот.

Вкупната вредност на проектот е околу 7 милиони денари – од кои 2 милиони се предвидени за реконструкција и опремување на просторот од 100 м², а преостанатите 5 милиони денари се наменети за вработување четири лица, режиски трошоци и обезбедување материјали потребни за спроведување на планираните активности во првата година“, изјави Марина Тошеска од Центарот за развој и едукација – Прилеп.

К. Ристески

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Реновиран пензионерскиот дом

По долгогодишни активности, претседателката на ЗП Радовиш успеа во септември 2023 година да го добие документот со кој пензионерскиот дом премина во сопственост на здружението на пензионери.

– Добивањето на имотниот лист, – вели претседателката на ЗП Радовиш и Конче, Ефтерпи Димитрова, – за нас како раководство значеше дека треба да се отпочне со инвестициска активност. Во минатата година покрај набавка на канцелариска опрема, се изврши комплетно реновирање на четири санитарни јазли, се изврши и замена на старата дрвена столарија во просториите на здружението и во двата клуба. Се изврши поплочување на платформата пред пензионерскиот клуб. Се направи комплетна замена на старата столарија на 13 станови во пензионерскиот дом, а во два стана се замени стариот под со ламинат и се реновира еден тоалет. При ова треба да се истакне и донацијата од проф. д–р Ванчо Чифлиганец, натстрешница пред влезот на пензионерскиот клуб, како и набавка на 29 фотелји за клубот на Активот на пензионерките.

ЗП Радовиш и Конче организираше и едукативни предавања за пензионерите на тема: „Превенција и заштита од кражби, пожари, измами и безбедност во сообраќајот“. На дебатата присуствуваше командирот на ПС Радовиш Душко Ќосев со своите соработници. Се потенцираше дека е голем бројот на пензионери што се измамени, а измамниците најчесто користат болести, сообраќајки и тешки операции.

На 25 јули 2025 година се одржа предавање за пензионерите. Темата беше: „Превенција и рано откривање на карцином на репродуктивните органи“. Предавач беше д–р Васко Спасов, кој ја истакна важноста од редовни прегледи, не игнорирање на симптомите и навремена превенција на заболувања.

Група пензионери присуствуваа на Галичката свадба, каде што се запознаа со богатата традиција на обичаи при склучувањето брак во Галичник. Пензионерите беа воодушевени од звукот на тапаните и зурлите и од познатото оро „Тешкото“. На враќање ги посетија изворите на Вардар во Вруток.

Мите Сарбаков

Богата извештајна седница за активностите на Сојузот

Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 8.8.2025 година ја одржа 28 седница. Седницата ја раководеше Претседателката на Извршниот одбор и на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова. Заради важноста на материјалите кои беа на дневен ред на седницата присуствуваа и претседателот на Надзорниот одбор, Митре Стојановски, д-р Фиданчо Стоев, претседател на Економско-правниот форум при Извршниот одбор на Сојузот, претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски и претседателот на времената Комисија за финансиска поддршка на пензионерите, членови на Сојузот, д-р Васил Тоциновски.

Како што е вообичаено Претседателката на Извршниот одбор и на Сојузот Станка Трајкова откако ги поздрави присутните рече:

– Во изминатиот период меѓу двете седници континуирано имаше повеќе активности, но јас би ја издвоила реакцијата на некои пензионери во врска со линеарното усогласување на пензиите.

Бидејќи ова усогласување беше дискутирано и третирано на Правно-економскиот форум во кој членуваат стручни лица со богато знаење и искуство од правно-економската проблематика, таа му даде збор на д-р Фиданчо Стоев, претседател на Економско-правниот форум при Извршниот одбор на Сојузот, кој меѓу другото рече:

– Заради интересот на пензионерите во врска со усогласувањето на пензиите ова усогласување беше разгледано на седница на Правно-економскиот форум. По анализата и опсежната дискусија на присутните се донесе заклучок констатациите на Форумот да му се изнесат на Ивршниот одбор на СЗПМ со предлог-мислењата да се испратат до работната група формирана од Владата на РСМ и да се побара мислење и од Уставниот суд на РСМ бидејќи пензијата е лично и неотуѓиво право обезбедено со сопствен придонес од корисникот на пензија. Мислење на Форумот е дека новото усогласување може да доведе до раздор и поделба меѓу корисниците на пензија, што во никој случај не е цел на ниеден пензиски систем.

После неговото излагање имаше сериозна дискусија поткрепена со факти и бројки од членови на ИО кои имаат искуство во овој домен. По дискусијата се донесе мислење-известување и беше одлучено истите да се објават во весникот „Пензионер плус", да се објават на веб-страницата на СЗПМ, да се пратат до Работната група формирана од Владата на РСМ за реформа на пензискиот систем и до сите здруженија, членки на Сојузот.

Одлуката беше донесена едногласно.

По финансискиот извештај за движењето на приходите и расходите, секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска даде концизен извештај за работата на Сојузот во периодот 1 јануари-јуни 2025 година. Овој извештај нема обврска да го прави Сојузот, но се изготвува заради транспарентноста и информирањето на членството. По Извештајот дискутираше претседателот на Надзорниот одбор, Митре Стојановски, кој рече дека Извештајот е сеопфатен и аналитички изработен и во целост ја прикажува работата на Сојузот во дадениот период. Тој потенцираше дека Сојузот работел во рамките на планираното. Извештајот беше едногласно усвоен.

За извештајот за реализација на регионалните спортски натпревари излагање имаше претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски во кое зборуваше за успешната реализација на 7-те регионални спортски натпревари во 2025 година, но и со критички осврт на одредени пропусти во реализацијата на натпреварите. Бидејќи извештајот беше доставен до членовите, а и извадоци од истиот беа објавени и во весникот „Пензионер плус" бр. 202, извештајот беше усвоен со следните заклучоци:

КОНСТАТАЦИИ И ЗАКЛУЧОЦИ

1. Во 2025 година 29-тите регионални спортски пензионерски натпревари организирани од Сојузот **успешно** се реализираа во 7 региони. Учество зедоа 47 здруженија, од кои 40 обезбедија прво место за учество на 29-тите републички пензионерски спортски натпревари и тоа 328 натпреварувачи од кои 196 во машка и 132 во женска конкуренција.

2. Во натамошна организација на регионалните спортски пензионерски натпревари посебно внимание, помош и поддршка да се даде на помалите здруженија, а активностите за поголемите здруженија ќе се одвиваат на начин како што е утврдено од Комисијата за спорт и рекреација на Извршниот одбор на Сојузот.

3. Се оценува за потребно одговорните лица за спортот во СЗПМ да имаат непосредни контакти со претседателите на здруженијата на пензионерите со цел да се вклучат понепосредно во подготовките за непречено и поквалитетно одвивање на регионалните спортски натпревари.

4. Извештајот за одржаните регионални спортски натпревари за 2025 година, да се достави до сите ЗП заради информирање во спроведување на регионалните спортски натпревари.

Републичките пензионерски спортски натпревари ќе се одржат на 9.9.2025 година во Скопје, во комплексот „Њу стар" во Визбегово.

На 28-та седница на ИО на СЗПМ извештај поднесе и претседателот на времената Комисија за финансиска поддршка на пензионерите, членови на Сојузот, д-р Васил Тоциновски кој рече:

– Оваа година доставени се 29 проекти. Проектите се со квалитетни естетски вредности и како такви се вградуваат во тековите и резултатите на македонското културно и уметничко богатство. Доделената поддршка го збогатува активното стареење на пензионерите. Финансиска поддршка добија 17 проекти и тоа:

1. Мерита Абази, роман
2. Јосиф Џочков, раскази
3. Драган Стојановски, роман во стихови
4. Васил Дрвошанов, публицистика
5. Благојка Филипчева, изложба
6. Славка Крстевска, изложба
7. Чедомир Шопкиќ, поезија
8. Светлана Жајгар, поезија
9. Милка Минкова, роман
10. Мендо Димовски, стихозбирка
11. Тодорка Андова, поезија
12. Славица Јанева, поезија
13. Јован Мазгански, поезија
14. Диме Ристов, роман
15. Христо Петрески, новели
16. Љиљана Тричковиќ, драма
17. Киро Донев, роман

Поделени се 250.000 ден. И овој извештај едногласно беше усвоен.

Со овој напис ќе бидат информирани членовите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија дека СЗПМ поддржува активност утврдена во Статутот на Сојузот со цел да се обезбеди активна трета доба со трајни вредности остварени од пензионерите во издавачката дејност и творештвото.

На седницата беа донесени и други одлуки за непречено работење на Сојузот.

СЗПМ

МИСЛЕЊЕ - ИЗВЕСТУВАЊЕ

1. Заради интерсот на пензионерите во врска со усогласувањето на пензиите Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија на седница одржана на 8.8.2025 година, по претходно одржана седница на Правно-економскиот форум ги информира пензионерите дека со Законот за измени и дополнувања на Законот за пензиското и инвалидското осигурување (Сл. весник на РСМ број 154/2025 г.) објавен на 29 јули 2025 година, членот 37 од спомекатиот закон не се применува во период од 1 септември 2025 до 31 март 2026 година.

2. Во тој период сите пензии што се во исплата на 1 септември 2025 година и на 1 март 2026 година се усогласуваат со ист износ добиен од процентот на порастот на платите и трошоците на животот, поделен со вкупниот број на корисници на пензија.

3. Линеарното зголемување на пензиите не е утврдено како трајно системско усогласување во Законот за пензиското и инвалидското осигурување како што истакнува група на пензионери што протестира и тоа не е став и мислење на здруженијата на пензионери - членки на Сојузот. Со линеарното усогласување на пензиите се изврши поделба на пензионерите спротивставувајќи ги нивните лични интереси, што не е цел на ниеден пензиски систем.

4. Од Работната група формирана од Владата на РСМ за реформи на пензискиот систем, се очекува да посвети соодветно внимание на институтот усогласување на пензиите, а Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија е согласен да даде свој придонес во претстојните реформи на пензискиот систем.

5. До Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија доставени се предлози и барања за оцена на уставноста на членот 37 од Законот за измени и дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување (Сл. весник на РСМ број 154/2025 година, како и поддршка на веќе поведените иницијативи до Уставниот суд. Притоа, Сојузот смета дека Уставниот суд ќе ги има предвид принципите на пензиското и инвалидското осигурување со цел заштита на пензијата како лично, материјално и неотуѓиво право, а со цел спречување на поделба на пензионерите.

6. На крајот, Сојузот ја истакнува околноста дека одлуките на Уставниот суд се конечни и извршни без оглед дали ќе се поведе постапка или ќе се интервенира во Законот, а одлуките на Уставниот суд имаат значење на уставно судска правда.

Извршен одбор на СЗПМ
Претседател: Станка Трајкова

Остварените приходи и расходи во периодот јануари - јуни 2025 година ја одразуваат реално финансиската состојба

Надзорниот одбор на одржаната 11-та седница на 29.7.2025 година го разгледуваше Предлог-финансискиот извештај за остварените приходи и извршените расходи на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за период јануари – јуни 2025 година. Од расправата која се водеше од членовите на Надзорниот одбор и претставниците на раководството на Сојузот се констатира следната состојба:

1. Вкупно остварените Приходи изнесуваат 4.870.250 денари, при што бележат раст од 4,7% во споредба со истиот период од претходната 2024 година.

Според податоците на ПИОМ, вкупниот број корисници на пензија на 30.06.2025 изнесува 345.643 споредени со 30.06.2024 година, кои бележат раст од 1,5% од кои по основ на старосна пензија порастот изнесува 3%, а сите други категории бележат пад.

Просечната пензија на 30.06.2025 година изнесува 26.207 денари, споредена со 30.06.2024 година бележи раст од 23,4%, како резултат на усогласувањето во септември 2024 година и март 2025 година. Оттука и заклучокот дека соодносот на просечната пензија со просечната плата која во мај 2025 година изнесува 45.796 денари или 57,2%, што се разбира е недоволен, а оптимален би бил ако е над 60%.

2. Вкупните Расходи изнесуваат 4.309.286 денари, кои бележат раст од 1,1% во споредба со истиот период од претходната 2024 година.

Од погоре наведеното Надзорниот одбор го донесе следниот

Заклучок:

Финансискиот извештај за остварените приходи и расходи во периодот јануари – јуни 2025 година ја одразува реално финансиската состојба, ги содржи сите сегменти со аналитички приказ по ставки на **приходите** и **расходите**, со дополнителни информации за бројот на корисниците на пензија и нивниот раст како и информации за просечните пензии по категории.

Врз основа на дадените податоци оценката е дека трошењето на средствата е наменско, економично и законито, при што Надзорниот одбор го прифати Финансискиот извештај едногласно без забелешки.

Претседател на Надзорниот одбор,
Митре Стојаноски

ЗП ГАЗИ БАБА

Спортско - работно дружење

На 15 август 2025 година се одружа работно спортско дружење на пензионерите од збратимените здруженија Гази Баба и Здружението на пензионери Штип. Дружењето се состоеше од два дела: спортски дел и работен дел. На седницата како гостин присуствуваше и претседателот на ЗП Ѓорче Петров со кое исто така ЗП Гази Баба е збратимено, Митко Стојаноски.

Во пријатна и спортска атмосфера, во организација на ЗП Гази Баба, како домаќин, се одржа дружење на пензионерите од ЗП Гази Баба и од ЗП Штип. Настанот започна со пријателски двомеч на спортското поле, со што се потврди долгогодишната традиција на негување на спортскиот дух и другарството меѓу пензионерите од двете здруженија.

По завршувањето на спортските активности, се одржа и заедничка седница на извршните одбори на двете здруженија, на која се сумираа досегашните заеднички активности и се дискутираше за нови иницијативи и форми на соработка во интерес на членовите.

Досега двете здруженија разменија искуства на повеќе полиња, а како најзначајни беа потенцирани посетите на нивните ограноци во кои директно се одвиваат активностите на здруженијата. Исто така, двете здруженија имаат организирано посета на театарски претстави, заеднички музички концерт и друго. Како нови активности беше договорено да организираат заедничка екскурзија и да воведат нова дисциплина во натпреварите: спортски риболов.

Спортските натпревари беа на две локации: во клубот и на терените на ЗП Гази Баба. По завршувањето на натпреварите сите беа победници во дисциплината дружење.

На крајот претседателката Тодоровска рече:

– Упатуваме искрена благодарност до нашите пријатели од ЗП Штип за учеството и пријателската атмосфера, со желба оваа соработка да продолжи и понатаму со уште поголем интензитет.

С. Тодоровска

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Активности за пример

По согласност со годишната програма за организирање и реализирање на излети при крајот на месец јули ЗП Ѓорче Петров организираше еднодневна екскурзија до Поградец, Р Албанија. Попатно пензионерите неколку часови се задржаа во Свети Наум во Охрид а потоа продолжија за Поградец. По пристигнувањето беа посетени неколку туристички места а потоа го разгледаа градот, некои отседнаа во многубројните кафулиња, а имаше и пензионери кои сакаа своето присуство да го искористат капејќи се во топлите води на Охридското Езеро.

Во доцните попладневни часови пензионерите се вратија за Скопје оставајќи зад себе едно убаво и незаборавно другарување.

Како секоја, така и оваа година на 2 август пензионерите од нашето здружение присуствуваа на централната прослава по повод националниот празник Илинден што се одржа на Мечкин Камен во легендарното Крушево.

Игроорците од ЗП Ѓорче Петров заедно со група на игроорци од КУД „Григор Прличев“ учествуваа на меѓународниот фолклорен фестивал „Добричка бисерница – Јасеница“ што се одржа на 26 јули 2025 година во село Житораѓе – Владичин Хан, Република Србија. Игроорната група пред многубројната публика настапи со македонското оро „Малешевка“.

По повод одбележувањето на годишнината од трагично загинатите наши бранители, кои во 2001 година на сè уште непознат начин ги загубија своите животи бранејќи го територијалниот суверенитет и интегритет на нашата независна, самостојна и суверена Република Македонија, делегација од ЗП Ѓорче Петров положија свежо цвеќе пред споменикот на бранителите во селото Волково.

Љубинко Ристов

ЗП КРИВА ПАЛАНКА

Учество по повод Илинден во Јабука, Р Србија

Фолклорната група при ЗП Крива Паланка предводена од претседателот на здружението Трајче Давидовски, учествуваше на централната прослава во Јабука, Војводина, Р Србија по повод националниот празник Илинден, која беше во организација на Македонската заедница во Јабука во соработка со македонските заедници од Глогањ и Националниот совет на заедниците во Р Србија. Со фолклорната група патуваа и пензионери кои имаат роднини во Јабука, Глогањ и Качарево. Патувањето беше на покана на Јовица Ангеловски, претседател на ЗП во Јабука и на претседателот на Македонската заедница во Јабука, Благој Соколовски.

Првата вечер на прославата, во организација на претседателот на пензионерите на Јабука, Јовица Ангеловски, кој прв се обрати честитајќи го празникот Илинден на присутните, а на гостите од Македонија им посака добредојде. Поздравно обраќање имаше и претседателот на ЗП Крива Паланка Трајче Давидовски кој се придружи кон поздравите и честитките и наедно се заблагодари за убавиот и добар прием. За здравје и среќа на сите пензионери претседателот Ангеловски имаше организирано и кршење на славски колач.

На Втори август, прославата започна со свечена седница која ја раководеше претседателката на Националниот совет на заедниците во Р Србија, Зорица Митровиќ. На истата беа присутни претседатели на македонските заедници од Јабука, Глогањ, Качарево и други гости. Гостите од ЗП Крива Паланка ги предводеше претседателот Трајче Давидовски. Вечерта на Илинден на фолклорниот концерт настапи и фолклорната група на ЗП Крива Паланка, фолклорна група од Вевчани од РС Македонија и фолклорни групи формирани од македонските заедници од Србија. Фолклорната група на ЗП Крива Паланка се претстави со сплет ора и песни карактеристични за кривопаланечкиот крај.

Претседателот на ЗП Крива Паланка Трајче Давидовски во знак на почит и добро гостопримство на претседателот на Македонската заедница од Јабука Благој Соколовски му даде подарок со обележје на македонскиот фолклор. Додека на Зорица Митровиќ, претседател на Националниот совет на заедниците во Р Србија и подари украс во форма на симит изработен од срма кој се произведува само во Крива Паланка. По заминувањето сите беа среќни и оние кои се видоа со своите роднини. Така се стекнаа нови пријателства, а старите се зацврстија. Соработката продолжува.

Б. Стојчевска

ЗП ДЕМИР ХИСАР

Достојно одбележување на Денот на Републиката

Во легендарното и слободољубиво Смилево, традиционално се одбележаа 122 години од Илинденското востание и одржувањето на Смилевскиот конгрес, под покровителство на Општина Демир Хисар.

Свеченостите започнаа со полагање цвеќе и оддавање почит со поклонување на Могилата на великанот и обелискот на смилевските илинденци – Даме Груев, а потоа и во Спомен–паркот во местноста Умалишта на споменикот на Даме Груев, од страна на општинска делегација и владина делегација, претставници од Кабинетот на Претседателката на РС Македонија, Собранието на Македонија, политичките партии и од делегација од Здружението на пензионери Демир Хисар.

Делегацијата предводена од претседателот Кирило Блажевски, го посети и Меморијалниот музеј – Смилево, при што следеше централната манифестација за одбележување на Денот на Републиката – 2 Август.

Претседателот Блажевски, во неформална средба со смилевските пензионери им го честиташе празникот и истакна дека со Илинден ја потврдуваме нашата национална самосвест и припадност од коишто никогаш нема да се откажеме. Смилевци се горди што токму оттука почна идејата за Илинденската епопеја и бараат да се посвети поголемо внимание на ова историско место, затоа што како што велат тие – „Смилево беше столбот, Крушево беше пламенот. Без едното, нема друго“.

Свечената централна манифестација беше одбележена и со културно–уметнички перформанс, настап на членовите на КУД „Илинден“, Демир Хисар, оркестарот и фолклорната група, како и со Сара Ковачка и групата Секвенца.

Овој празник е вечно потсетување на она што го имаме и што го живееме денес, на оние што со гордост и почит им изразуваме вечна благодарност и се потсетуваме на судбоносното значење и големината на илинденските идеали кои ја поттикнаа и побудија надежта на македонскиот народ, за слобода и сопствена независност.

Зоран Стевановски

ЗП КРАТОВО

Продолжува реализацијата на програмските активности

Здружението на пензионери од Кратово преку своите органи и тела и во летниот период продолжи со реализацијата на своите програмски активности.

Преку Комисијата за спорт и рекреација учествуваше на регионалните и Републички спортски игри, како и на меѓуопштинските пензионерски спортски игри меѓу Кратово, Пробиштип, Свети Николе, Злетово и Крива Паланка. Шеесет пензионери беа на екскурзија во Тетово и Попова Шапка, а на средбата во Герман, на Македонско-српската граница учествуваа 20 пензионери. Шеесет пензионери беа на организиран годишен одмор во хотел „Коловери Ресорт“, Голем Драч во Албанија.

Комисијата за култура и културно–забавен живот, со тамбурашите пензионери учествуваше на повеќе настани: Ден на имунизацијата, хуманитарни концерти и сл.

На 11.7.2025 година на покана на ЗП Виница тамбурашите имаа успешен настап на Павловденски видувања, на кои учество зедоа и здруженијата на пензионери од Куманово, Перник (Бугарија) и домаќинот Виница.

На 28.7.2025 година на покана на КУЗ „Распеани паланчани“, во рамките на Кривопаланечкото културно лето, тамбурашите–пензионери исто така, имаа одличен настап. На настанот учествуваа и гостите од читалиштето „Братство“ од Ќустендил (Бугарија) и домаќините од Крива Паланка.

Сè на сè голем број активности во рамките на Програмата за 2025 година.

Методи Мишевски

Уште од 2021 година Сојузот бараше намалување на провизиите при плаќање на сметки во банките

На линијата „Ало – пензионерски прашања" пензионерите покрај за поскапувањето на одредени прехранбени артикли, сè почесто се жалат на високите провизии при плаќање на режиските трошоци како што се надоместок за потрошена електрична енергија, телефон и телевизија, вода, за парно затоплување и друго, што негативно се одразува на стандардот на пензионерите со ниски пензии. Ако на ова се додадат и другите трошоци и доаѓа до заклучок дека овие трошоци значително го оптоваруваат пензионерскиот буџет. Пензионерите континуирано се жалат на високите провизии при плаќање на сметки во банките во кои и не се информирани колкави се овие давачки во одредени банки. **Затоа Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија уште во февруари 2021 година испрати допис до Македонската банкарска Асоцијација со молба да помогне во решавање на овој проблем.** За жал, до Сојузот испратија одговор само мал број банки, а оние кои одговорија главно ги посочуваа електронските плаќања, плаќањата на одредени електронски канали и плаќањата со траен налог. Информациите кои ги доби Сојузот не беа многу јасни, а постоеја и објаснувања дека ако се плаќаат сметките електронски, провизијата е за 50% помала, а не се наведуваше од кој износ!

Општопознато е дека голем број од пензионерската популација не е многу вешта со ракување на информатичките технологии и платформи и најчесто редовно сметките ги плаќаат на шалтер во готово или преку трансакциска сметка. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се обрати до Македонската банкарска Асоцијација и побара да се организира состанок.

На 17 февруари 2021 година се одржа средба со претставници на 17 банки, членки на Македонската банкарска Асоцијација на која присуствуваше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, а иницијатор на состанокот беше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Состанокот го водеше Милена Перчинкова, извршен секретар на Македонската банкарска Асоцијација. Состанокот се одржа преку ЈОИНГ МЕЕТИНГ платформата „ОН ЛИНЕ", заради заштита на здравјето од корона вирусот.

На почетокот на состанокот претседателката на Сојузот Станка Трајкова ги поздрави присутните и им се заблагодари што му посветиле внимание на овој проблем, како и за нивното присуство. Таа ги елаборираше пензионерските забелешки и барања со молба Асоцијацијата да помогне во решавање на овој проблем потенцирајќи дека нашата држава и според Уставот е социјална држава, а Сојузот смета дека и банките како општествено одговорни субјекти би требало да се прилагодат на состојбите и на најзагрозените категории, меѓу кои спаѓаат и дел од пензионерската популација, да помогнат со намалување на трошоците до ниво на **реални трошоци**. **Исто така, таа уште еднаш замоли по можност да се намалат трошоците за плаќање на шалтер, а во тоа да помогне Асоцијацијата со својот авторитет.** Трајкова ги потсети сите присутни на фактот дека ова е за сегашните и за идните пензионери, во кои, еден ден, ќе бидат и присутните.

Убава и опширна дискусија имаше претставничката на Стопанска банка, која ги пофали пензионерите дека од ден на ден се повеќе го користат електронското банкарство и трајниот налог. На крајот, Милена Перчинкова, извршен секретар на Македонската банкарска Асоцијација даде заклучни видувања и рече дека присуството на претставниците на банките значи дека тие уште еднаш ќе ги разгледаат барањата на пензионерите, а во меѓувреме и Асоцијацијата и Сојузот да работат на едуцирање на пензионерите преку брошури, работилници и друго. Исто така, таа информираше дека и Европската банкарска федерација сè повеќе обрнува грижа и внимание на едукација на возрасните. На состанокот беше договорено да продолжи соработката за ова и за други прашања во иднина, но ништо радикално не се случи и по ова прашање.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија континуирано бараше и бара решение за сите проблеми од интерес на членството, вклучително и за прашањето на банкарските провизии, со цел подобрување на стандардот на корисниците на пензија.

Неодамна донесената одлука по иницијатива на Народната банка и новиот гувернер Трајко Славески, како и на трите најголеми банки Стопанска, Комерцијална и НЛБ, да се намалат или за некои услуги да се укинат, со задоволство и благодарност е примена од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и од многубројното членство.

К. С. А.

НЛБ Банка се приспособува во корист на клиентите

НЛБ Банка е првата банка која веќе постави нова структура со намалени надоместоци за меѓународни плаќања преку СЕПА. Новите надоместоци за плаќања и приливи во евра во СЕПА, кои стапуваат на важност од 6 октомври годинава, се повеќекратно намалени и за граѓаните и за компаниите. И тука, посебен фокус е ставен на надоместоците кај електронските плаќања, со цел да се стимулира дигиталната трансформација.

Поконкретно, за кредитни трансфери преку дигиталните канали за физички лица, НЛБ Банка ќе понуди цени почнувајќи од 1 евро во денарска противвредност за најниските рангови на износи, односно 5 евра во денарска противвредност за најголемиот број кредитни трансфери. За приливите продолжува со цена од 0,16 евра во денарска противвредност за најниските рангови на износи, односно 3 евра во денарска противвредност за најголемиот број приливни трансакции. Во домашниот платен промет за плаќања по електронски пат за правни лица преку МИПС, НЛБ Банка го намалува надоместокот на износ од 90 денари, додека за плаќањата во рамките на банката го сведува на 7 денари.

Новите надоместоци во домашниот платен промет стапија во важност, веќе од 6 август 2025 година.

Примателите на странски платени и пензии директно преку НЛБ Банка, продолжуваат да ги реализираат приливите по овие основи без надоместок.

Истовремено за компаниите, банката ќе понуди и до седум пати намалени просечни тарифни провизии за плаќањата во СЕПА. Повластените провизии за плаќањата на физичките лица и компаниите помеѓу банките во рамките на НЛБ Групацијата остануваат непроменети.

Ценовното стимулирање на електронските плаќања наспроти плаќањата на шалтер е во насока на промовирање на користењето брзи и безбедни дигитални услуги, како и во насока на стратегијата на банката на среден рок да овозможи, максимален број на своите производи и услуги да бидат на располагање преку дигиталните канали. Сепак, банката воведе понискu надоместоци и за шалтерските налози, почитувајќи ги различните навики и потреби на клиентите.

Целокупната структура на новите провизии во домашниот и меѓународниот платен промет претставува повеќекратно намалување на досегашните надоместоци, со што банката прави значаен чекор кон овозможување на достапни, разумни и одржливи трансакции за граѓаните и компаниите.

НЛБ Банка, согласно со препораките и сигналите што доаѓаат од Народната банка, е во подготовка на измена на тарифата на услуги во домашниот платен промет, во насока на намалување на провизиите, а некаде и целосно укинување на одредени провизии. Новата структура на надоместоци во домашниот и во меѓународниот платен промет, пред сè, ќе значи големи заштеди за граѓаните и за компаниите. НЛБ Банка им носи дополнителна придобивка на своите клиенти – промотивна фиксна каматна стапка од 8,9% за сите безготовински трансакции направени во периодот од 1 август до 31 декември 2025 година.

Оваа поволност е наменета за корисниците на НЛБ haPPy, единствената кешбек кредитна картичка на македонскиот пазар, која овозможува поврат на средства за секоја трансакција на продажно место во земјава и странство и нуди бројни дополнителни бенефиции.

Главни предности на НЛБ haPPy картичката:

- Можност за кешбек до 12% од износот на трансакцијата при купување во рамки на партнерската мрежа;
- Загарантиран кешбек од 0,6% за сите трансакции надвор од партнерската мрежа, во земјата и во странство;
- Бескаматен грејс период до 45 дена;

Можност за плаќање на рати без камата на продажни места со кои НЛБ Банка ги намалува банкарските надоместоци во корист на клиентите.

- Бесплатна СМС нотификација за сите кредитни трансакции;
- Минимална месечна отплата од само 5% од вкупните доспеани обврски;
- Можност за промена на дневни лимити за трошење преку мобилната апликација НЛБ мКлик.

Таа е наменета за секојдневна употреба, за купувања дома и во странство, како и за подигање готовина, без провизија при плаќање на продажни места. Без надоместок, како и досега, останува месечно одржување на платежна сметка со основни функции, како и пакетот за млади од 18 до 25 години за мобилно банкарство кој вклучува: НЛБ мКлик со право на плаќање и дебитна картичка.

В. П.

Стопанска банка намалува дел од надоместоците и тарифите

Како дел од заложбите за зголемување на ефикасноста во платниот промет, Народната банка неодамна направи важна промена во моделот на работење на системот за порамнување на меѓубанкарските плаќања – МИПС. Со воведувањето нови правила и со намалување на трошоците за користење на овој систем, банките ќе остваруваат значителни заштеди.

Стопанска банка АД – Скопје, следејќи ги препораките на Народната банка од 5 август 2025 година во примена се намалени надоместоци за услугите во домашниот платен промет кои се процесираат преку системот на Народна банка (МИПС). Надоместоците за клиентите, за трансакциите кои се извршуваат преку филијалите на банката станува збор за значајни намалувања и до 70% за одредени надоместоци, поттикнати од променетиот модел за пресметка и наплата на надоместоци што банките ги плаќаат за користење и процесирање услуги преку меѓубанкарскиот платен систем (МИПС) на НБРСМ. Соодветно намалување има и кај правните лица. На овој начин, банката придонесува кон зголемена финансиска инклузија, но и кон раст на бројот на корисници и на трансакции на дигиталните канали каде што промените во надоместоците се и најизразени. Намалувањето на трошоците за банките, Стопанска банка го пренесува директно во корист на своите клиенти. Изменетата тарифна политика е насочена кон стимулирање на користењето дигитални канали, редуцирање на надоместоците за платен промет и унапредување на целокупното корисничко искуство.

Даден е **линкот** кој е споредбен приказ со новите надоместоци на банката со примена од 5 август 2025 година.

Дополнително од 6 август 2025 година во примена се намалени надоместоци за тарифни категории и услуги поврзани со платежните картички:

- За сите дебитни Visa/Mastercard картички издадени од Стопанска банка АД – Скопје, се намалува надоместокот за подигнување на готовина од банкомати на други банки во државата во износ од 2% од подигнатиот износ, но не помал од 70 денари.
- За Visa/Mastercard бизнис дебитните картички издадени од Стопанска банка АД – Скопје, се намалува надоместокот за подигнување на готовина од банкомат на Стопанска банка АД – Скопје на износ од 50 денари по трансакција.

Со измената на тарифата за надоместоци на услуги се укинуваат и намалуваат дел од надоместоците за извршување платежни услуги за физички и за правни лица, со посебен акцент на МИПС плаќањата како и на електронските плаќања преку дигиталните канали. Одржување на трансакциски сметки, надомест за електронско и мобилно банкарство, провизија за плаќање уплатница на шалтер, за повлекување пари од банкомат, за блокирање и одблокирање сметка, на некои надоместокот ќе се намали а на некои ќе се укине.

Поттикнување на користењето платежни услуги преку интернет и преку мобилната апликација е дел од заложбите на банката за унапредување на дигитализацијата и за развој на одржливи решенија во платниот промет.

Со одржување на висок степен на ефикасност, Стопанска банка е добро позиционирана да го продолжи својот раст и стабилно работење и останува посветена на креирање регулативи кои ќе поттикнат развој на достапни, квалитетни и ефикасни финансиски услуги за сите граѓани и компании.

В. П.

Комерцијална банка со значајни поволности за клиентите

Со цел да обезбедат поголемо корисничко задоволство и да ја поттикнат финансиската инклузија, од 1 октомври Комерцијална банка ги намалува надоместоците за платежни услуги за физички лица до 66 %, а дел од нив целосно ги укинуваме. Со овие измени Комерцијална банка значајно го олеснува користењето платежни сметки, банкарски картички и електронско банкарство, како и вршењето трансфери на средства.

Целосно ќе се укинат дел од надоместоците за физички лица и тоа: Кредитните трансфери во интерен платен промет кон платежни сметки на физички лица преку електронско банкарство **и натаму остануваат без надомест, а отсега без надомест ќе бидат и трансферите преку електронско банкарство кон платежни сметки на правни лица во Банката.** Се укинува и надоместокот за повлекување готовина од платежна сметка во девизи и од неорочени штедни депозити во девизи на резиденти физички лица. Исто така, Банката одлучи **електронското банкарство за физички лица да го овозможи без надомест** за клиентите што ќе изберат некој од КБ пакетите. Со новите услови наместо досегашните три, физичките лица месечно ќе имаат 10 бесплатни проверки на состојба со дебитна картичка на банкомат. **Стандардните дебитни картички за примателите на плата и пензија и натаму остануваат без надомест**, а водењето платежна сметка за физички лица, како и досега, ќе се наплаќа само доколку клиентот има активност во тековниот месец. Намалувањето се однесува на најразлични услуги поврзани со секојдневното финансиско работење на граѓаните: Еве некои од нив:

- Кредитен трансфер преку шалтерите на Банката кон платежни сметки на физички и правни лица во Банката – намалување во просек за 66 %;
- Кредитен трансфер преку шалтерите на Банката кон сметки во други банки преку КИБС – намалување во просек за 55 %;
- Кредитен трансфер преку електронско банкарство кон сметки во други банки преку КИБС – намалување во просек за 35 %;
- Месечен надомест за одржување платежна сметка со основни функции – намалување за 41 %;
- Месечен надомест за користење електронско банкарство намалување во просек за 45 % и **ќе се наплаќа само доколку клиентот ја користи услугата во текот на месецот;**
- Повлекување готовина со дебитна картичка од банкомат на друга банка во земјата – намалување за 40 % кај минималниот надомест;
- Повлекување готовина од платежна сметка во денари и од неорочени штедни депозити на резиденти преку шалтерите на Банката – намалување за 66 % кај минималниот надомест.

Овој потег на Комерцијална банка е израз на мотото „Полесно е заедно". Како банка која ја има довербата на над 300 000 клиенти физички лица со активни сметки и над 23 500 компании со активни сметки, Комерцијална банка останува доследна на својата мисија да обезбедува иновативни, пристапни и кориснички ориентирани финансиски решенија, кои го олеснуваат секојдневието на луѓето и придонесуваат кон успешен и напреден економски систем.

К. С. А.

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

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

Од весникот Хрватски умировљенички лист

Одржан 15-тиот состанок на директори на фондови, на институти за ПИО на државите основани на територијата на поранешна СФРЈ

Одржан 15-тиот состанок на директори / директори на фондови / институти за пензиско и инвалидско осигурување на државите основани на територијата на поранешна СФРЈ, во Сараево од 2 до 4 јуни 2025 година, во организација на Федералниот институт за пензиско и инвалидско осигурување на Босна и Херцеговина.

Состаноците, чија централна тема беше иднината на пензиските системи – предизвици и перспективи, официјално ги отвори г. Аднан Детиќ, министер за труд и социјална политика на Федерацијата Босна и Херцеговина, а покрај домаќините присуствуваа и претставници на институти и фондови од Република Хрватска, Република Србија, Република Словенија, Црна Гора, Република Северна Македонија и Република Српска, со присуство на претставници од Република Австрија.

Хрватскиот институт за пензиското осигурување го претставуваа директорот Иван Сердар и неговите соработници.

Учесниците беа информирани за актуелните промени во регулативата во областа на пензиското и инвалидското осигурување од претходните состаноци, беа презентирани статистички податоци и индикатори за состојбата на пензискиот систем во земјите учеснички, беа разменети искуства и беше истакната важноста и ефектите од воспоставената електронска размена на податоци за смртта, а беа поведени и иницијативи за дополнително подобрување и проширување на електронската размена на податоци.

Заменик-директорката Сузана Филиповиќ одржа презентација за новините во пензиското осигурување на Република Хрватска и ги претстави најважните промени во согласност со нацртот на конечниот предлог на Законот за пензиско осигурување, кој моментално е во собраниска процедура. За централната тема на состанокот, заменик-директорката Антонија Кроло Васиљ презентираше историски и основни податоци за моменталната состојба на пензискиот систем, проекциите за долгорочна одржливост и адекватност на пензискиот систем, како и идните трендови и предизвици со кои треба да се соочиме со цел подобрување на пензискиот систем преку зголемување на адекватноста на пензиите.

Петнаесеттите средби ја покажаа важноста на добрата меѓусебна соработка на сите земји учеснички, важноста на размена на искуства и подигање иницијативи за понатамошно подобрување на размената на податоци, со цел осигурениците и корисниците да можат што побрзо и поедноставно да ги остварат своите права од пензиско и инвалидско осигурување.

Луѓето се повеќе се отуѓуваат од природата

Живеејќи во бетонските градови луѓето изгубиле 60% од поврзаноста со природата од 1800 година наваму. За толку од секојдневниот говор и од книгите биле искоренети зборовите за природата – како река, планина, мов или цвет... За да може човекот некако да ѝ се врати на природата, треба радикално да го врати зеленилото во урбаните средини и да ги воспитува децата од најрана возраст да ја сакаат природата.

Со компјутерско моделирање било следено оддалечувањето на природата од секојдневниот живот на луѓето во текот на 220 години. Мајлс Ричардсон, професор по поврзаност со природата на Универзитетот во Дерби, анализирал податоци за урбанизацијата и губењето на дивиот свет во населбите, но и за образованието и воспитувањето на децата за природата.

Со споредба на книги од 1800-тата до 2020-тата година, било утврдено дека се изгубиле 52,4% од зборовите за природни поими. Максимумот бил достигнат во 1990 година, кога се користеле 60,6% помалку зборови отколку пред два века.

Моделирањето предвидува континуирано исчезнување на искуството, при што идните генерации ќе продолжат да ја губат свеста за природата, која ја нема во урбаните средини.

Други студии покажале дека родителската поврзаност со природата е најсилниот предуслов за тоа дали детето ќе се зближи со природата.

Поврзаноста со природата сега е прифатена како една од клучните причини за еколошката криза. Таа е од витално значење и за нашето сопствено ментално здравје. Ги обединува луѓето и благосостојбата на природата, забележува Ричардсон.

Во време кога зазеленување на 30% од урбаните површини во градовите се чини како радикална интервенција, проекциите укажуваат дека зеленилото треба да се зголеми десет пати, за да ѝ се врати човекот на природата.

Паралелно треба да се засилат и програмите за воспитување на децата во согласност со природата, и во семејствата и во градинките. Ако се постигне тоа во следните 25 години, се проценува дека поврзаноста на човекот и природата би била самоодржлива.

Една студија покажала дека луѓето во големите градови во просек поминуваат само 4 минути и 36 секунди во природа секој ден. Тоа воопшто не е доволно, велат истражувачите.

К. С. А.

Август на планината

Зурли и тапани одекнуваат во малото гратче. Како да ја слушам александровата војска, мислам дека имам чуено дека и тој со тапани и зурли ја бодрел војската. Токму на тој такт поигрува срцето. Тоа е нашиот македонски такт, оти ние сме пред сè, срдечен народ. Но, кај нас не е развиено само срцето и доблестите кои произлегуваат од него, туку и умот ни е развиен, според онаа познатата изрека: „биди кроток како гулаб, а лукав како змија“. Целосниот човек се гради помеѓу тие две крајности. Добрината не смее да премине во глупост, а интелигенцијата без нежност и добрина е најлошо проклетство.

Август на планината е продолжено блаженство. Повторно е истата шема на полски работи, а оние кои имаат само градина, се разбира, ја наводнуваат. И така градината е централно место на летото. Таа е спој на полезното и убавото. Спој кој уште старите Грци го чествувале. Дождот навистина беше силен, по долгото очекување. Ми се чини не си дадов многу време да го слушам неговото биење и разладувањето кое го донесе. Во август се завршуваат и реновациите на домот и чистењето. Но, градинарите најчесто го чистат домот зиме.

Немам многу засадено во градината. Оваа година само домат и тиквички. На доматите им се става шеќер пред полевање, за да цветаат подобро. Дружењето со природата ми ги замени сите градски прошетки. Сите градски амбиции не можеа да се натпреваруваат со желбата да се биде поблиску до природата. Некои го оставаат тој момент по пензионирањето, а некои прават „салто мортале“. Исчекор и голема преселба на народите. Не во туѓина, туку на мала оддалеченост од градот. Не сите од семејството се воодушевени. Оти сите предизвици, промени и откажувања, за премин овде и промена на животот, не им се чинат добри на сите.

Како дојдовме до вакво решение, кое им е чудно на многумина? По многу размислување, читање, гледање клипови на луѓе кои го сториле тоа. Со читање книги од геостратегија, од социјален инженеринг, просто со желбата да се зачува здравјето. Нејќевме да бидеме како слугата од Новиот завет на кој господарот му дал еден талант, а тој го закопал в земја. Правилното е како што направиле оние слуги со два и пет таланти, ги умножиле, а талантот од мрзливиот слуга, бил додаден на оној со најмногу таланти. Талантите се сите „таленти“ кои ги имаме. Макар да имаме само еден, треба да го развиваме. Мене природниот живот ми се чини најпогоден за развивање на талентите. Оти конечно, сите тие таленти ги развиваме со умот и срцето исто и ги умножуваме. А во природа човекот е најцелосен. Во мир и хармонија.

Големиот филантроп Гејтс јавно кажува дека програмерите (coders), експертите за енергетика и биолозите ќе биле најисплатливи професии за во иднина. Сè „бриј“ на сите страни за вештачката интелигенција. Сепак најавувањето на таа „интелигенција“ личи на шарени лаги. И штом се работи само за интелигенција (каде е тука срцето?) тогаш нешто сериозно не е во ред. Крајната цел е секако воведување на трансхуманизмот. Доградувањето на човекот со технологијата и тоа е крај на оваа цивилизација. Дали само крај или и тотален пад и воведување на технолошки тоталитаризам. За ова најмногу се зборува деновиве.

Прво слушнав за бизнисменот-мултимилијардер кој се вика Петар Тиел (**Петер Тхиел**). Половината од сенаторите во Америка биле негови и бројот на фирмите и парите му се огромни т.е. неговите фирми ја развиваат вештачката интелигенција. Бизнисменот е врвен ерудит и познавач и на теологијата. Нема тема за која не може да разговара и нема книга која не ја прочитал. Таков впечаток добив. Тој со Илон Маск ни кажуваат каква ќе ни биде иднината. Па така се зачудив, како нашиве деца немаат поим од теологија во нејзината севкупност и димензии, не читаат книги, а ваквиот човек ете не испуштил на сите теми да се образува. Тоа си се зачудив на преминот од јули во август на планината, каде што јастребот нè буди со својот див повик.

Маја Белева

5 најмудри изреки на царот Соломон, кои можат да ви го променат животот засекогаш

Постојат мудрости кои можат да го сменат нашиот живот и став кон него – особено оние на цар Соломон, кој е последниот од трите цареви на Израелското-јудејско Царство, кој го наследил од неговиот татко Давид. Со своето царство тој управувал во средината на X век пр. н. ера.

Неговите мудрости се безвремени и актуелни и денденес. Еве само некои од неговите изреки кои ќе ви помогнат да го подобрите секој нов ден.

Сè поминува

Најголема утеха е изреката на Соломон: „Сè ќе помине. И ова ќе помине.“ Оваа мисла помага при секој тежок испит, кога срцето пати или кога ќе се скараме со пријателите. Таа не поттикнува само трпение за да ги надминеме непријатностите, туку нè учи дека после секој мрак доаѓа светлина, и дека секое бреме е минливо.

Контролирај ги емоциите: Вистинската сила е во воздржаноста

Современата психологија често препорачува да ги искажуваме гневот и болката, но Соломон советува на учење самоконтрола. Ако дозволиме емоциите слободно да се разлеат, тие лесно можат да ги повредат сите околу нас. Вистинската мудрост е да ги владееме чувствата и да не дозволиме гневот да се прошири како вирус. Ова е способност која се гради цел живот.

Не преценувај доверба - луѓето не се должни да те сакаат безусловно

Многумина ја прават истата грешка: сметаат дека се центарот во животот на другите, па очекуваат љубов и искреност од сите. Но, секој човек е исполнет со свои мисли и емоции. Соломон мудро потсетува: „А зарем и ти самиот никогаш не си зборувал лошо за некого?“ Ова е порака да не ја идеализираме довербата и да се научиме на реални очекувања.

Среќата е во одговорноста: Најголемите радости доаѓаат кога носиме грижа за другите

Во денешно време, често се промовира идејата за индивидуализам и бегство од обврски – семејството, пријателите, домовите стануваат товар. Меѓутоа, вистинската среќа ја наоѓаат оние што се осмелиле да преземат одговорност за своите блиски. Соломон учи: „Помагајќи на друг, растеш и ти!“ Не се работи само за доброто враќање, туку дека сами стануваме посилни и посреќни кога не се колебаме да ја покажеме својата грижа.

Подготвила М. Д.

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVIII – број **203**
август 2025 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова
(претседател)

Менка Темелковска
д-р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник
Васил Пачемски
уредник
Членови:
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифун Донев
Димитар Јаковлев

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП КАВАДАРЦИ

Распеани, разиграни пензионери на кавадаречко културно лето

Во пресрет на големиот македонски празник Илинден, а во рамките на Кавадаречкото културно лето, успешен настап на градскиот плоштад имаа членовите на КУД Никола Бадев при ЗП Кавадарци. Нивното претставување започна со настапот на фолклорната група,

која се претстави со одлична кореографија на звуците на песната „Едно име имаме“, за да продолжат со познатото тиквешко оро Чамчето. Не помалку успешен беше и настапот на пејачката група со неколку македонски песни од илинденскиот период, како и песни со локален патриотизам, како „Дојдов на гости во Кавадарци“, „Тиквешијо плодна“ и „Тиквеш крају најубав“.

На оваа културна манифестација со свои лични творби се претставија поетите: Милка Минкова, Љупчо Атанасов и Алимпије Лозоровски. Две членки од поетскиот клуб, Тодорка Андова и Марија Црвенковски учествуваа на Демирхисарското културно лето, заедно со 80 поети од цела Македонија и беа дел од осмата меѓународна поетска манифестација „Славко Крстевски“. По успешниот настап и читање свои лични творби и двете поетеси рекоа дека ова е ден, барем за нив, за паметење.

Членовите на фолклорната група при ЗП Кавадарци летово имаа успешен настап и на Меѓународниот фолклорен фестивал во Лесковац. Домаќин на овој фестивал е ЗП Лесковац, со кој ЗП Кавадарци е збратимено и долги години остваруваат успешна соработка. И овде полетните фолклорци, го привлекоа вниманието на публиката со изведбата на ора од тиквешкото поднебје, ни рече Благица Илиева, која е кореограф на групата и заслужна за нејзиниот успех.

Иако е лето, за песната и орото секогаш има расположение кај пензионерите, па така кавадаречките пензионери се расположени и за настап и на Тиквешкиот гроздобер, кој секоја година се одржува во Кавадарци. Со предвидените содржини оваа стопанско–туристичка манифестација го привлекува вниманието на љубителите на убавата забава и добрата капка вино.

Л. Илиева

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

КУД „Далги“ на „Илинденски денови“ во Битола

На платото пред офицерскиот дом во Битола започна 55. издание на фестивалот на народни песни и игри „Илинденски денови“, на кое, како и секоја година, му претходеше дефиле на фолклорни групи и друштва од државата и на-

двор од неа низ Широк сокак во Битола. Пензионерското културно–уметничко друштво „Далги“ од Охрид, во чест на празникот Илинден со своја програма учествуваше на најпрестижниот фестивал на народни песни и игри во Битола, на 28 јули 2025 година на вечерта за староградска музика, што се одржа на платото на офицерскиот дом.

Членовите на КУД „Далги“ многу успешно ги презентираа традиционалните изворни староградски охридски песни и ора. Секоја охридска песна и игра има своја приказна. Охриѓани во своето живеење имале весели, но и тажни моменти, затоа нивната песна и игра на моменти е весела, а понекогаш и тажна. Највозрасните игроорци и песнопојци со својот настап пред многубројната публика предизвикаа голем интерес и емоции добивајќи долготрајни аплаузи.

Посебен интерес предизвика прошетката со песна, свирка и игра низ Широк сокак, заедно со големиот број битолчани кои задово-

лни од глетката и случувањата аплаудираа и фотографираа упатувајќи пофалби за охридските пензионери.

Комисијата за информирање

ЗП СТРУГА

Промоција на книгата „Околу три по полноќ“ од Димитрие Дурацовски

„Околу три по полноќ“ е насловот на најновата книга на струшкиот пензионер, писател, сликар Димитрие Дурацовски промовирана во „Литература.мк“ во Скопје. Промотори беа Влада Урошевиќ, кој го напиша поговорот на книгата, и уредничката Оливера Ќорвезировска.

„Околу три по полноќ“ е уникатно издание, отпечатено со две различни корици: празничен примерок и делничен примерок. На неодамна доделените награди на Македонската асоцијација на издавачи, на Саемот на книгата 2025, книгата освои второ место во категоријата за највпечатлив целосен дизајн на издание за возрасни. „Околу три по полноќ“ е хибридна проза, експериментален роман, несекојдневен дневник... прегратка меѓу текстуалното и визуелното, меѓу дарбата и знаењето... но, над се раскошен каталог на едно широко време и едно длабоко постоење. Бесценет експонат од изложбата на современата македонска книжевност. Станува збор за речиси графички роман, каде што визуелното е еден вид доработка на раскажувачкиот ритам на Дурацовски. Во книгата се вклучени повеќе од 120 фотографии, плакати, омоти од книги и плочи, како и уметнички слики.

Во дизајнот на кориците, чиј автор е Марко Трпески, искористена е слика од самиот Дурацовски, врз која е интервенирано со негова фотографија. Колажната постапка на Трпески создава несекојдневен визуелен ефект, каде што авторот на книгата и на сликата се појавува како реален лик, еднаш во костум (празничен примерок), другпат во обична кошула (делничен примерок).

Димитрие Дурацовски е писател и сликар, кој работел како ликовен соработник во Народниот музеј во Струга.

С. Кукунешоски

ЗП ВЕВЧАНИ

Женскиот хор „Фрида“ настапи пред пензионерите

Неодамна женскиот хор „Фрида“ од Скопје, со свој концерт се претстави пред вевчанските пензионери, кој се одржа на отворено пред клубот на пензионерите во Вевчани. Организатор и диригент беше истакнатата македонска ТВ–водителка Сузана Туруншиева.

Седумдесетте хористи од „Фрида“ од Скопје при престојот во Вевчани,

ја посетија куќата на Китановци, која годинава бележи 120 години од изградбата и истата е прогласена за македонско недвижно културно наследство. Домаќинот Мишо Китаноски, истакнат хроничар на Вевчани, гостите ги запозна со вредностите на објектот и зачуваните артефакти што ја красат куќата. При посетата на куќата на Китановци гостите добија подарок што го симболизира овој значаен неимарски градителски објект познат во Охридско–струшкиот регион. Тој потоа како водич ги прошета хористите низ населбата при што ги посетија црквата Св. Никола и познатите Вевчански Извори, каде што направија и заеднички фотографии за спомен. За посебно одбележување беше настапот на концертот со кое беше одбележан почетокот на Вевчанското културно лето „ВЕВКУЛ 2025“.

С. Кукунешоски

ЗП ПРОБИШТИП

Од два фестивала две први места

За јубилејното 55–то издание на фестивалот на изворни песни и ора „Илинденски денови“ во Битола, не изостана учеството на КУД „Весели пензионери“ членови на ЗП Пробиштип. Од самото формирање на друштвото се определија да го негуваат и на својот репертоар да ги поставуваат изворните обичаи, песни и ора од пробиштипскиот регион. Посебна атракција се носиите кои изобилуваат со богат колорит и интересен облик.

Друштвото во кое членуваат исклучително пензионери го негуваат изворниот фолклор научен од нивните баби и дедовци и се трудат да го пренесат на своите деца и внуци. Интересни по носиите, по играта и музичките инструменти. Често се учесници на сите фестивали во Македонија и надвор од нашата држава. Годинава зедоа учество на фестивалот во Битола „Илинденски денови“ и на фестивалот „Пеце Атанасовски“ во Долнени, Прилепско.

Ванде Маневски раководител на друштвото рече дека и двата настапа биле со оригинален приказ на обичаите, ората, свирките. Инструменталистите на двата фестивала се претставиле со сплет на песни и ора, а Јовче Нанев ја испеал песната „Запали се Јанина планина“ за која ја добил првата награда.

Во Долнени покрај настапот на групата гајди, Јовче Нанев и Владимир Трајановски настапија со сплет ора на гајди, а Јовче Нанев и тука ја испеал песната „Запали се Јанина планина“, а жирито ги награди и двајца со прво место.

КУД „Весели пензионери“ од двата настапа во Битола и Прилеп му донесоа на ЗП Пробиштип две награди, две први места.

М. Здравковска

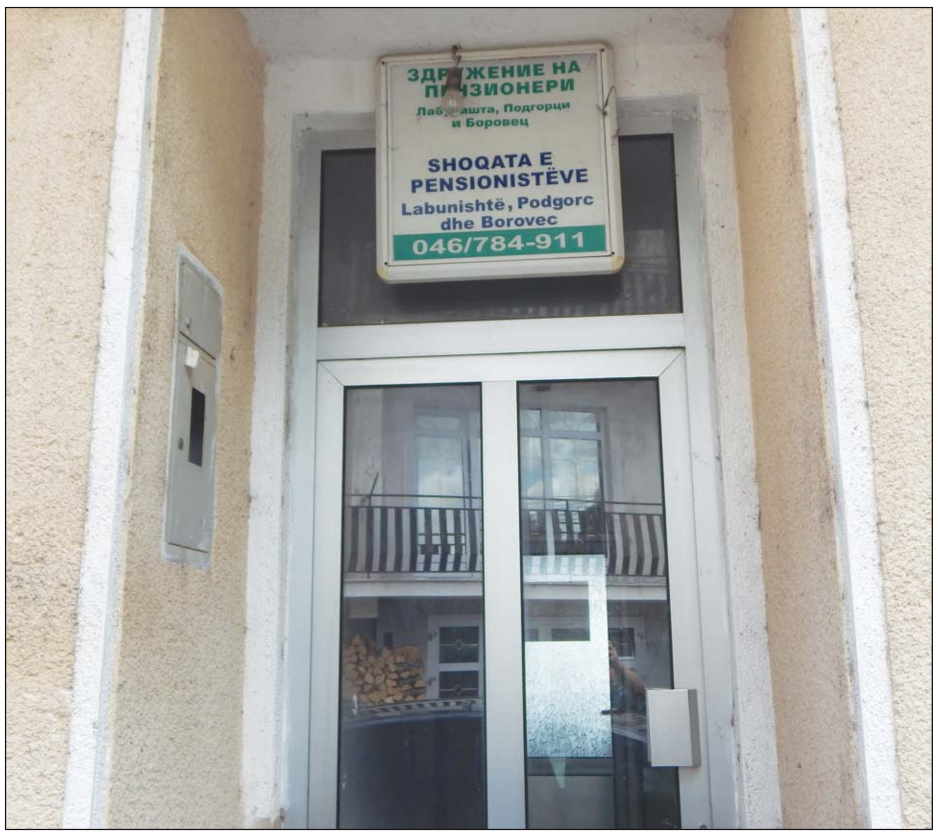
ЗП ПРИЛЕП

Распеани пензионери го развеселија градот

„Звуците на градот“ беше насловена неодамна одржаната музичка манифестација на отворено на платото пред Домот на културата „Марко Цепенков“ во Прилеп. Но, ако се има во предвид составот на пејачите и музичарите кои во повеќе од еден час ја забавуваа со староградски народни македонски песни многубројната публика која по секоја нумера изведувачите ги наградуваше со долготрајни аплаузи, манифестацијата едноставно може да се нарече „Пензионерите пеат за градот“. Оваа музичка манифестација веќе неколку години е во програмата на Домот на културата и се одржува секое лето. Годинава на „Звуците на градот“ зеде учество пејачката група на Здружението „Преродба“. И оваа група како и групата „Орхидеја“ составени се од пензионерки. Свој настап имаше и КУД „Пензионер“ од ЗП Прилеп. Во октетот „Прилеп“ кој исто така имаше свое учество со староградски пред сѐ прилепски народни песни, само еден пејач не е пензионер. Така е и во КУД „Пере Тошев“ кое имаше интересен музички настап претежно повеќето исполнители се пензионерки и пензионери. Сѐ на сѐ убаво замислена и реализирана културно–музичка манифестација со музички исполненија во групи и културно–уметнички друштва составени од пензионери, исполнители.

К. Р.

ЗП Лабуништа - лична карта



Здружение на пензионери Лабуништа

С. Лабуништа - Струга

Тел. 046 791 910

e-mail: zplabunista@yhoo.com

Лутвија Салоски

претседател на ИО и на ЗП Лабуништа

Здружението на пензионери Лабуништа е едно од помалите здруженија, членка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со членство од над 700 пензионери. Ова здружение е едно од неколкуте со мешана меѓуетничка припадност од други етнички заедници и е за пример како тие заеднички деполитизирано дејствуваат во сите сфери на живеење и работење преку органите на здружението. ЗП Лабуништа согласно со Законот за фондации и здруженија на граѓани, а според податоците на Регионалниот централен регистар од Охрид е формирано во 1998 година. Пред тоа пензионерите од ова здружение членуваа во ЗП Струга, од каде што се издвоија и формираа свое здружение. Иницијатори за формирање на здружението според сеќавања на постарите пензионери, биле активистите: Назив Имероски, Рамиз Ќазимоски, Дилавер Шаќироски, Билал Максудоски, Нихад Салоски, Невзад Мустафовски, Шеврит Демироски, Сафет Салоски, Фејзула Фејзулоски, Спасе Мариноски, Есад Авмедоски, Саид Сефиданоски и други. ЗП Лабуништа одлично соработува со СЗПМ каде што активно учествува и дава свој придонес во работата преку своите делегати во повеќе органи и тела на најголемата масовна мултиетничка невладина организација, како и со други организации. ЗП Лабуништа е организирано на територијален принцип со три месни ограноци и ги опфаќа селата: Бороец, Подгорци и Лабуништа, каде што се наоѓа и седиштето на ова здружение. Претседател на ЗП Лабуништа е Лутвија Салоски, а секретар на здружението е Алија Беќировски. Според Статутот здружението на ЗП Лабуништа сега го сочинуваат: Собранието со 21 член, Извршен одбор од 9 членови и Надзорен одбор, а во рамките на здружението дејствуваат и Статутарно–правна комисија, Комисија за спорт и рекреација и Комисија за култура. Претставник од ЗП Лабуништа во Собранието на СЗПМ е долгогодишниот активист–пензионер од ова здружение Тосум Јускоски.

ЗП Лабуништа е меѓу ретките здруженија во Републиката кое има свој Дом на пензионери изграден акцијашки со сопствени средства и со помош од пензионери и жители од селото, времено вработени во странство. Секако најголема донација за изградбата на Домот на пензионерите има дадено СЗПМ. Изградбата на Домот започнала во 1998 година, а завршила една година подоцна, односно во 2000–тата година. Домот кој е современо опремен, располага со административни простории, просторија за состаноци на организациите и телата, бифе и други неопходни просторни услови за нормално работење.

Собранието на Здружението на пензионери од струшкото село Лабуништа на редовната седница, донесе едногласна одлука за реновирање на пензионерскиот дом во Лабуништа. Собранието го задолжи Извршниот одбор со неговите органи и тела да ја реализираат оваа одлука. За таа цел Извршниот одбор распиша јавен оглас за прибирање понуди. На објавениот оглас се пријавија повеќе понудувачи од населбата, од кои беше избран изведувач со најповолни услови и најниска цена. За одбележување е тоа дека и неколку фирми од населбата Лабуништа помогнаа во овој зафат, како и СЗПМ кој исто така помогна со доделување на финансиски средства.

Инаку, ЗП Лабуништа има воспоставено добра соработка со здруженијата на пензионери од Струга, Вевчани, Дебар, Охрид и Дебрца и другите здруженија од западниот дел од Републиката. Секако соработува и со невладини организации и здруженија од Струга и со други здруженија од Републиката, но многу значајна е соработката со СЗПМ.

Здружението за својата активност има добиено повеќе награди и признанија, а секако најзначајно му е признанието од СЗПМ, по повод јубилејот 70 години од пензионерското организирање во Македонија. Здружението по овој повод доби признание за особен придонес во развојот на СЗПМ.

ЗП Лабуништа за своите членови организира екскурзии во земјата и странство. Пензионерите од ЗП Лабуништа и од ограноците од Подгорци и Боровец, имаа можност за незаборавно петдневно пролетно патување низ Босна и Херцеговина. Екскурзијата започна со посета на Врело Буне и познатото Благајско теќе, потоа имаше прошетка низ живописниот Мостар и малото гратче Јабланица. Сите пензионери беа заедно сместени во луксузен хотел во Сараево. Го посетија селото Ковачиќ и планината Требевиќ, омилено излетничко место со прекрасни панорамски погледи. Наредниот ден беше резервиран за истражување на срцето на Сараево, Баш чаршија, како и за посета на две значајни џамии, Разихусрев–беговата џамија, позната како џамијата на Султан Мехмед 2 Фатих.

ЗП Лабуништа учествува и на регионалните спортски натпревари, каде што зеде учество скоро во сите дисциплини.

Најдобар успех здружението имаше на регионалните и републичката фолклорна ревија на песни музика и игри. ЗП Лабуништа, на 16 мај 2023 година, по втор пат учествуваше на ревиите, овој пат зеде учество на 21–та регионална ревија на песни, музика и игри, од осмиот регион, на која домаќин беше ЗП Гостивар. На оваа регионална ревија ЗП Лабуништа, се претстави со две народни песни, во изведба на браќата Шабан и Исмаил во придружба на хармоника Ирфан Османоски и тарабука Екрем Мемиши, а со свој рецитал настапи и Шабан Адемоски.

На 11 мај 2024 година, ЗП Лабуништа како домаќин, за првпат беше организатор на Регионалната ревија на песни, музика и игри за здруженијата на пензионери од осмиот регион во организација на СЗПМ. Голем број пензионери и гости го следеа настапот на здруженијата учесници од Струга, Охрид и Дебрца, Вевчани, Кичево, Македонски Брод, Дебар, Гостивар и домаќинот Лабуништа. Учесниците на ревијата беа пречекани од домаќинот со леб и сол, по стар македонски обичај, од девојки облечени во

народна носија. На сцената најпрво настапија домаќините, машката група со песната „Потерала Јана гојдата“ а официјалниот дел започна со пригоден говор на претседателот на ЗП Лабуништа, Лутвија Салоски, кој ги поздрави учесниците и гостите и им посака добредојде. Потоа редоследно се заредија настапите на учесниците со пејачки и игроорни групи, со вокално–инструментални состави, придружувани со традиционални изворни инструменти. Исполнетите народни староградски песни на македонски и албански јазик на ЗП Гостивар и Дебар, оставија импресивни и незаборавни впе-

чатоци кај публиката која цело време ги наградуваше со многубројни аплаузи. Ревијата се заокружи со доделување благодарници за успешен настап на здруженијата.

На 14–тата републичка ревија на песни музика и игри 2024 година хумористот Шабан Адемоски од ЗП Лабуништа настапи со авторски хумористки. На 23–тата регионална ревија на песни, музика и игри музичкиот состав при ЗП Лабуништа ги исполни песните „Сношти сакав да ти дојдам“ и „Дали знаеш паметиш Милице“ и рецитал во изведба на хумористот Шабан Адемоски.

ЗП Лабуништа е мало здружение, но активно на сите полиња а ќе продолжи и во иднина да дејствува активно изнаоѓајќи нови содржини на активности.

СЗПМ

Центар за електронски услуги за вадење документи во Делчево

Отворањето на Центарот за услуги во Делчево се очекува во септември, а граѓаните ќе можат да ги користат сите услуги кои им се потребни на едно место.

Во новиот Центар ќе бидат достапни повеќе од 300 услуги, меѓу кои уверение за државјанство, имотен лист, потврди за стаж од Пензискиот фонд, услуги од Агенцијата за вработување и други електронски услуги од државните институции.

Во моментов на порталот се достапни 200 услуги, што претставува значителен раст во споредба со претходно. Граѓаните покажуваат голем интерес за дигитализацијата на услугите, што е охрабрувачки. Интересот за користење на порталот значително се зголемил – од 1.000 корисници месечно на 7.400 корисници месечно, што претставува зголемување за 7 и пол пати. Покрај Делчево, Министерството планира отворање на центри за услуги и во другите градови, меѓу кои Свети Николе, Крушево и Неготино.

(преземено)

АКТИВНОСТИ НА ООСБМ КИСЕЛА ВОДА - СКОПЈЕ

Оддадена достојна почит

Во текот на летниот период, Општинската организација на Сојузот на борци на Македонија – Кисела Вода Скопје, во која поголемиот број членови се пензионери, реализираше повеќе значајни активности во рамките на годишната програма.

На 25 јуни 2025 година група од повеќе членови го посетија спомeникот на паднатите борци во Жена парк, каде е врежано името на хероината Невена Георгиева Дуња. По тој повод беше прочитан реферат за нејзиниот живот, револуционерната дејност и борбите во кои таа го загуби животот. Членовите на организацијата положија свежо цвеќе и се поклонија. Настанот беше медиумски покриен.

На 27 јули 2025 год. членовите на СБМ ја посетија спомен–бистата на народната хероина Мирка Гинова, која се наоѓа во дворот на истоимената фабрика. Присуствуваа голем број членови и почитувачи на револуционерното дело на Мирка Гинова. Пред повеќе од 50 посетители и гости, меѓу кои имаше и повеќе пензионери, претседателот на СБМ Павлина Ристеска прочита реферат за животот и револуционерното дело на Мирка Гинова, која е борец од времето на НОБ и Граѓанската војна во Грција. Името на хероината и нејзината револуционерна дејност се опеани во голем број македонски песни под роденото македонско име Ирина Гини. Членовите на СБМ положија свежо цвеќе и се поклонија пред бистата.

Имињата на жените борци од НОБ се вечно забележани во македонската историја. Македонскиот народ со гордост се сеќава на нивната храброст и дело.

Василка Топаловска

ТЕТОВО - ГОСТИВАР

Достоинствено прославен Илинден

Денот на Републиката – Илинден, кој обединува три култни историски настани на Македонија: Илинденското востание, заседанието на АСНОМ и во 1991 година независна и самостојна Македонија, свечено и достоинствено беше одбележан во полошкиот регион. На свеченостите, масовно учество зедоа пензионери, кои организирано, или самостојно им дадоа содржина и масовност на собирите што се одржаа во селата долж подножјето на Шар Планина, Сува Гора и Жеден. Тетовските пензионери организирано и групно беа и на Мечкин Камен во Крушево во градот илинденец. Се разбира, најмасовно беше во населбите каде што празникот Свети Илија има карактер и на селска слава. Тоа се селата во кои има и православни храмови посветени на св. Илија, како што се Врапчиште и Долно Јеловце – Гостиварско, а Лукојца, Ротинце и Рогачево во тетовскиот крај. Во дворот на манастирската црква „Св. Илија", над селото Врапчиште традиционално, беа собрани многу жители од селото, иселеници, но и гости од соседните села Пожаране, Зубовце, Галате, Дебреше, како и од двата полошки града Тетово и Гостивар. Присутните, меѓу кои доминираа луѓето од третата доба, вистински се одушевуваа од она што овде го доживеаја: од свечената литургија на надлежниот свештеник, преку лицитации на се што верниците носат и подаруваат на храмот, во заедничкиот ручек и веселба. Се разлеваа македонски ора и песни во изведба на групата Фаворити. По ридиштата над Врапчиште се разлеаја песните за Трпана и Благуња, Ој Вардаре, Македонско девојче... што ги исполнуваше Снежана Радическа, позната македонска интерпретаторка. А таа, вешто ги пропоцираше сите да се фатат на оро, па дури и 90–годишниот Глигур Василевски, кој се радуваше не само затоа што се најде на орото, тукушто во негувањето на традицијата за празнување на симболот на нашиот непокор – Илинден, се повеќе се присутни луѓе и од помладите генерации, па и деца. Сето тоа ја правеше сликата разнолична и вистински празнична. Свеченостите завршија со примопредавањето на кумството меѓу дотогашните и новите кумови.

Гостувањата продолжија и по домовите на жителите на Врапчиште, кои уште еднаш ја потврдија својата гостољубивост во своите куќи на сите оние што имаа статус на дојдени, независно од каде потекнуваат. Инаку, за Врапчиште најдовме дека е голема населба која потекнува од 1461/62 година, според Јован Трифуновски, кој во својот труд „Полог" (антропогеографски проучувања), издадена во 1976 година на Српската академија на науките и уметностите, каде што и запишал: „Врапчиште е стара населба. Поменот е сочуван во пресуда од турскиот период". Во врска со црквата славеник, Илија Петрушевски во овој труд издаден во 2007 година пишува: „Во западниот дел на Врапчиште, на шарпланинската падина, по Балканските војни (1912/13) била изградена мала црква „Св. Илија". Била изградена врз постаро култно место за кое било сочувано преданието кое го потврдуваат турските документи од 15–ти век за постоење на стара црква, кога во селото имало шест, па и седум свештеници".

Сувогорското село Луковица – Тетовско, посетено беше масовно, а свеченостите и веселбата ги надополнија членовите на КУД „Бранко Чајка" од Тетово, кои вистински ги одушевија и домородците и другите присутни. Весело и свечено беше и во Ротинце и Рогачево. **Г. Ефтоски**

Нов метод за кражба од банкомати

Кој подигнува пари од банкомат треба да биде особено внимателен бидејќи е актуелна нова измама. Имено, банките предупредуваат за таканареченото „Cash Trapping". Методот што се користи за заклучување на системот. Клиентите често мислат дека банкоматот не работи правилно и си одат, дозволувајќи им на измамниците беспрекорно да ги украдат банкнотите оставени на машината. Ако мислите дека не работи, не заминувајте веднаш, туку внимателно проверете го отворот за исплата на пари и веднаш известете ги вработените во банката за какви било неправилности. Во надворешните простори, банките препорачуваат веднаш да се јавите во филијалата. Доколку филијалата не работи, засегнатите треба да се јават во полиција. Скоро 600.000 евра биле извлечени со методот на откажување на трансакции. Еве како: Членови на групата патувале во западноевропска земја и во Велика Британија. Таму, тие лажно подигнувале огромни суми пари од банкомати, кои подоцна ги инвестирале во недвижности или купувале сè и сешто, и на тој начин ги переле. Британската полиција прво започна истрага, која потоа довела до неодамнешно апсење на две лица во Романија, претрес на 18 куќи и запленување на неколку куќи, луксузни возила и готовина.

Криминалната група го користи таканаречениот метод на откажување на трансакции. Тие го отстранувале екранот на банкоматот и вметнувале банкарска картичка за да побараат пари. Но, пред да ги исплатат парите, ја откажувале трансакцијата (или ја враќале). Ова им овозможувало да подигнат пари пред банкоматот да ги подигне. Членовите на криминалната група се осомничени и за вмешаност во други криминални активности како што се кражба на идентитет, фалсификување картички, измама со кредитни картички... **(Вечер)**

Функција на клима-уредот што речиси никој не ја користи: Повеќе разладување и помали сметки

Многумина се прашуваат што значи опцијата Fan на клима-уредот, иако се работи за многу корисна функција. Fan режимот помага за проветрување на просторијата, одржува свежина и е енергетски ефикасен – без потреба од постојано ладење. Со правилна употреба, може значително да се намали потрошувачката на електрична енергија.

Што точно прави *Fan* режимот?

Кога е вклучен овој режим, работи само вентилаторот на климата, додека компресорот е исклучен. Тоа значи дека уредот не ја менува температурата или влажноста во просторијата, туку само го движи воздухот и овозможува рамномерна циркулација.

Кога е најкорисно да се користи?

- Наутро и навечер, кога надворешната температура е пријатна.
- Во пролет и есен, кога нема потреба од активно ладење.
- Ноќе, за циркулација на воздух без дополнително ладење.
- За подобрување на квалитетот на воздухот – филтрите на климата ќе задржат прашина и алергени.

По завршено ладење, за сушење на внатрешните делови и спречување појава на мувла и непријатни мириси.

Во влажни денови *Fan* режимот не е препорачлив, бидејќи воздухот само ќе циркулира без да се намали влагата. Во такви услови, подобра опција е режимот „Dry". **J. M.**

Незаборавна посета на Кратово

Над ритчето се назираше црвенкаста топка која го најавуваше раѓањето на новиот ден, на новото утро. Сè беше прекрасно, чисто, зелено, растреперено. Сончевите зраци се спуштија и почнаа да го стоплуваат малото гратче Свети Николе, кое се наоѓа во источниот дел на РС Македонија во котлината Овче Поле и е центар на Општина Свети Николе. Градот како населба датира уште од античкиот период, позната под името Пробатон. Во Свети Николе некогаш постоеле 40 цркви, во турско сите биле уништени освен најубавата на чудотворецот Свети Николај, затоа и градот го носи името Свети Николе. Денес Свети Николе претставува жив и динамичен простор кој овозможува пријатен живот со многу културни настани, разонода, комуникација и љубов. Свети Николе како модерна и урбана населба за многу луѓе претставува предизвик да живеат во пријатна и еколошки чиста средина.

Ова гратче за госпоѓа Зора е многу значајно. Во него се доселува да живее со својата фамилија како млада и перспективна жена. По дваесетина години се сели во друг град, но сеќавањата и спомените од Свети Николе ја следат низ сите наредни години. Чувствуваше потреба по долгиот временски период да дојде во Свети Николе, да се дружи со своите другарки сега сите пензионерки, но и да ги посети и другите градови во РС Македонија. Дојде, се сретна со своите другарки, сега сите пензионерки, возрасни... Колку времето е немилосрдно, младоста за миг пролета и ги донесе скоро сите во осмата деценија од животот. Годините не им пречеа да договорат еднодневна прошетка во Кратово. Зора беше иницијатор. Неколку нејзини пријателки значајно се погледнаа и со насмевка рекоа: „Знаеме Зорче, што ти се случува во главата. Ќе одиме и на нас ќе ни биде убаво да се потсетиме на нашата младост!"

До Кратово десетина пријателки и другарки патуваа со комбе. Патот им помина во весела атмосфера. Некои пееја, па не ни забележаа кога помина еден час, и еве првите куќи од Кратово ги поздравуваат.

Кратово се наоѓа во североисточниот дел на РС Македонија и е сместен во подножјето на планината Осогово која е бисер на убавина на Источна Македонија и посебно еколошки чиста средина. Осогово значи „Божјо место" настанато од зборовите на старогермански јазик osso (Господ) и gov (место). Кратово е сместено во кратер на изгаснат вулкан. Еден е од најстарите градови не само во Македонија туку и на Балканот. Името Кратово доаѓа од местоположбата на населбата, а по преданието неколку пати низ вековите го менувал името како: „Каритон", „Коритос". Кратово се спомнува и во Хомеровиот еп „Илијада" во шестиот век пр. н.е. Доказ за тоа се монетите пронајдени од тој период.

Кратово е интересно затоа што е и град музеј под отвореното небо, чист воздух, нечепната природа. Во Кратово има што да се види. Групата пензионерки решија најнапред да одат до Радин мост. Зора стоеше малку подалечена од групата. Тивкиот ветер ѝ ја мрсеше сега побелената коса. Во мисли со светлосна брзина и се враќаа спомените: едно симпатично момче го сретна прв пат тука на овој мост. Иако имаше само шеснаесет години почувствува дека се вљубува во тој непознат млад човек. Се случи љубов на прв поглед, се случија пеперутки во стомакот, се случи чудесна магија. Нивната средба беше една од судбоносните, а трагови од таа љубов останаа за цел живот. Создадоа свој пријатен дом, свој свет исполнет со смеа на малите срценца, осветлен со сјајот на нивната радост и љубов. Мечтаењето за среќен живот им се исполни. Минуваа денови и години во радост, мир, спокој, разбирање. Децата израснаа, а тие станаа баба и дедо. Внуци како волшебници им ја боеја есента на нивниот живот. Имаа две ќерки и два сина. Првата ќерка ја крстија Рада. Едвај чекаше да се врати дома и да му раскаже за Радин мост, заедно да евоцираат спомени.

Некои предложија да тргнат за Свети Николе, но Зора, сакаше да ги видат и средновековните кули и почна да им раскажува за нив. Ја посетија и црквата „Св. Ѓорѓи Кратовски" која е меѓу најстарите.

Во близина на Кратово е манастирот Свети Јоаким Осоговски и Лесновскиот манастир, но нив ги оставија за некоја друга прилика бидејќи сите брзаа да се вратат кај своите најмили, и се чувствуваа изморени заради годините!

Вукица Петрушева

Земјите од ЕУ мора да ја зголемат старосната граница или да го променат пензискиот систем

Од 2040 година, Данците нема да можат да се пензионираат пред 70-годишна возраст, што некои го гледаат како сигнал за можен поширок европски тренд. Во мај, данскиот парламент донесе закон со кој се утврдува возраста за пензионирање на 70 години за сите родени по 31 декември 1970 година. Во моментов, старосната граница е 67 години, а се очекува да се зголеми на 68 до 2030 година, а потоа на 69 до 2035 година. Премиерката Мете Фредериксен минатата година посочи дека е подготвена да го преиспита системот кога ќе го достигне прагот од 70 години.

Пензиските системи во Европа се тешки за споредување, бидејќи во некои земји дури и сега луѓето работат подолго од законскиот минимум. Во Германија, каде што се разгледуваат реформи поради слабата состојба на државниот пензиски фонд, сметаат дека треба брзо да ја зголеми старосната граница на 70 години за да „фати“ барем дел од генерацијата „бејби-бумери“, со оглед на тоа дека до 2035 година, околу еден милион луѓе ќе ја напуштат работната сила секоја година.

Промените во францускиот пензиски систем со децении се жешка тема за француските власти, редовно доведувајќи ги незадоволните граѓани на улиците и доведувајќи до социјални немири и општи штрајкови што ја парализираа земјата. Пред две години, се донесе закон со кој се зголемува општата возраст за пензионирање од 62 на 64 години, па затоа се чини дека прашањето е затворено.

Европа има два основни модела на пензиски систем – Бевериџ (британски, универзално покритие, финансирано од даноци) и Бизмарк (германски, базиран на осигурување и придонеси од работници и работодавачи), но многу земји користат хибридни варијанти. Бизмарковиот систем на Германија е под зголемен притисок поради стареењето на населението, недостигот на работна сила и зголемениот животен век, што значи подолги исплати на пензии и зголемен товар врз оние кои работат. Опциите се ограничени – или придонесите ќе се зголемат или износите на пензиите ќе стагнираат и ќе изгубат вредност поради инфлацијата, или нивоата на пензиите ќе се намалат. За повеќето луѓе, порането пензионирање е попривлечно, бидејќи овозможува повеќе слободно време и подобра физичка состојба во првите години по работата, а дополнително ја поттикнува потрошувачката.

Сепак, подолгиот работен век има предности – многумина во шеесеттите години се чувствуваат способни и мотивирани, а работодавците задржуваат искусен персонал, што го ублажува недостигот од квалификувана работна сила. Статистиката покажува дека законската и вистинската возраст за пензионирање ретко се совпаѓаат, бидејќи многу луѓе престануваат да работат рано поради физички ограничувања или професионално исцрпување.

Во земји како Нов Зеланд, Јапонија, Шведска или Грција, луѓето често работат над официјалната возрасна граница, од различни, честопати лични причини. Клучна улога во одлуката за пензионирање игра „бруто стапката на замена“ – односот на пензијата кон последната плата. Ако јазот е голем, многумина не можат да си дозволат да престанат да работат. За борба против ризикот од сиромаштија во староста, потребни се повисоки пензии, но оваа бара дополнителни ресурси што системите во моментов ги немаат, додека прекуменото зголемување на придонесите ја ограничува можноста на работниците приватно да штедат за старост. Оваа споредба го мери односот на просечниот износ на пензијата на лицата на возраст од 65 до 74 години со просечната заработка од работа на лицата на возраст од 50 до 59 години, исклучувајќи ги другите социјални бенефиции. На овој начин, се проценува колку пензии се доволни за живот.

Во 2023 година, просечниот однос на замена во ЕУ беше 58 проценти. Ова значи дека лице кое заработило 1.000 евра на возраст меѓу 50 и 59 години би добило пензија од 580 евра на возраст меѓу 65 и 74 години. Според европските земји, тој однос се движел од 35% во Хрватска до 78% во Грција. По Грција следуваат Шпанија (77%) и Италија (75%), додека Португалија е исто така над просекот на ЕУ од 61%. На дното на листата, по Хрватска, се Литванија (36%) и Ирска (39%), единствените членки на ЕУ со однос под 40%. Според податоците на Евростат, во 2022 година просечните годишни трошоци за старосни пензии по корисник во ЕУ изнесувале 16.138 евра, што е околу 1.345 евра месечно. Во рамките на ЕУ, износот се движел од 3.611 евра во Бугарија до 31.385 евра во Луксембург.

(интернет)

Физичката активност му користи на човекот

Низ вековите работата била водилка на човечкиот живот. Работата го осмислува и одржува човечкиот живот и таа претставува живот а животот работа. Таа е ликот на човекот, а желбата за работа и успех е мотивот за неговото постоење. Само истрајноста, посветеноста и напорната работа создаваат резултати. Тоа го прави човекот издржлив, му дава инспирација, го мотивира за нови идеи кои кога ги реализира се чувствува исполнето и среќно. Преку работата човекот добива сила за да се бори со предизвиците. Човечкиот живот без работа е губење време во здодевност, недостаток на енергија и волја. Човекот станува тромав, рамнодушен, поспан, немарен и неосетлив. Летаргичната состојба може да се јави и од стрес, неправилна исхрана, недостаток на сон, но и од преголем замор. Затоа треба човек да работи, но да знае и да се одмори. Со работата даваме пример на младите кои многу време поминуваат со компјутерите и телефоните. „Кој работи, не седи, повеќе вреди“.

Кога се чувствуваме мрзоволно, треба да го изразиме тоа со физичка активност, да исчистиме, да нацртаме нешто, да го полееме дворот и цвеќињата, да прошетаме, да посетиме некои пријатели. Ќе се чувствуваме исполнето и ако некои стари работи со нови идеи ги направиме употребливи. Многу пензионерки се вистински уметници и нивни слики ги красат просториите во здружението на пензионерите. Други прават прекрасни плетени работи, трети произведуваат секаков зеленчук, некои учат јазик. Многу пензионерки спортуваат и се дружат разменувајќи идеи. Убави се деновите и во староста кога времето сами си го кроиме и годините не ги броиме, здравјето си го чуваме и на животот му се радуваме.

Јанка Узунова

ЕКОЛОГИЈА

Јапонско „шумско капење“

Шумското капење, или шинрин-јоку на оригиналниот јапонски јазик, е практика на свесно престојување во природа. Овој метод стар неколку децении се базира на истражување кое покажува дека времето поминато во природа може да ги намали нивоата на стрес и да ја подобри концентрацијата. Неодамна, шумското капење станува сè попопуларно, делумно благодарение на социјалните медиуми, каде што луѓето ги споделуваат своите искуства со шумите и зелените оази, впивајќи сè што тие нудат.

Како влијае јапонското шумско капење?

– Се забавуваш! Уживаш! Се поврзуваш со природата со сите сетила, престојувајќи во природа, – објаснува Марк Елисон, сертифициран водич за шумска терапија и основач на Pinnacle Forest Therapy.

Капењето во шумата може да се прави самостојно или со водич. Кога сте во шума или парк треба да забележите што слушате, што гледате, мирисате и што чувствувате за време на прошетката. Овие шумски сесии обично траат околу час и половина, со минимален разговор за да се овозможи простор за медитација. Искуството понекогаш може да биде емотивно – некои луѓе плачат за време на прошетката. Некои луѓе бараат ваков вид искуство за да се справат со тагата.

Како „шумското капење“ помага на менталното здравје?

Престојот во природа може значително да влијае на нашето расположение. Една од клучните работи за шумското капење и начинот на кој го поддржува менталното здравје е тоа што, со користење на сите сетила, ни помага навистина да се смириме. Секогаш сме во брзање и постојано сме поврзани со технологијата во нашите домови, а ова е можност да се исклучиме од тоа. Додека се „капете“ треба да го исклучите телефонот или да го ставите на нечујно за време на овие прошетки за да го избегнете искушението да фотографирате или да проверувате нешто на интернет. Капењето во шума може да ја подобри и способноста за концентрација. Тоа се вклопува во таканаречената „теорија за обновување на вниманието“. Времето поминато во природа им помага и на „мускулите на вниманието“ да се релаксираат, така што тие функционираат подобро подоцна. Треба да се започне со мали дози за подобро да се доживеат придобивките од шумското капење.

„Шумското капење“, не мора да е в шума или парк. Тоа може да го правите и во вашиот двор, а друштвото на пријатели може да го направи искуството уште попријатно. Ова важи особено за повозрасните генерации. Исто така, прошетката не мора да трае 90 минути за да биде корисна. Можете едноставно да седнете покрај дрво во дворот и да поминете 15 минути. Ако тоа ви е удобно, постепено зголемувајте го времето. Започнете со мали чекори. За оние кои немаат пристап до зелени површини, може да се опкружат со природата дома: набавете растенија, закачете фотографии од прекрасни пејзажи или поставете ги како заднина на екранот и слушајте ги звуците на природата како океански бранови или птици.

Ваквото капење е корисно за сите генерации од 7 до 77 години.

Ј. М.

Нешта кои никогаш не треба да им ги давате на вашите возрасни деца ако сте во пензија

Колку е чуден нашиот живот по пензионирањето. Од некоја причина, децата се обраќаат со барања кон нас, а особено кон нас жените – мајки! Со изговор дека тоа не ви треба или ви треба помалку затоа што сте стари, со други зборови очекуваат да им го дадете сето она што е ваше: викендичка, стан, заштеди, слободно време бидејќи сето веднаш се смета за „заедничка сопственост“ на семејството. И најчесто тоа не ви пречи затоа што сакате да бидете потребни, исполнети, затоа што сакате да им помогнете, затоа што не знаете друг начин, затоа што мислите дека така треба, така е во ред.

Но, постојат работи што никогаш не треба да им ги давате на вашите возрасни деца, дури и ако не ви ги бараат, а вие сакате, дури и ако ви се чини дека ним тоа им е потребно. Овие работи се важни не затоа што ќе ви биде полошо ако се откажете од нив, туку затоа што ќе престанете да бидете еден ден задоволни од постапката и ќе се каете. Еве што не треба да правите и што не треба да давате:

1. **Не го подарувајте станот во кој живеете** – Ќе се изненадите колку приказни започнуваат со фразата: „Па, сакав да им биде полесно на децата...“ Некои родители го префрлаат станот на својот син, некои им дозволуваат на внуците да се вселат во нивниот еднособен стан, а тие одат да живеат на село итн. Некои составуваат документ за подарок или за доживотно издржување, за „да не мора да одат на суд подоцна“. Каков е заклучокот? Прашањето за домување ретко поминува без проблеми. Кога децата развиваат чувство на сопственост, тие развиваат и чувство на контрола. И одеднаш се претвораат од домаќини во непоканувани гости во сопствениот дом. Вие повеќе не сте тие што ги диктираат правилата, туку ви се вели: не правете бучава, не ги викајте пријателите, не садете вакви цвеќиња, не собирајте книги, не чувајте тука стари алишта... Дури и ако вашите деца се прекрасни, **не сте обврзани да им го дадете вашиот дом**. Имате право на личен простор до вашиот последен ден. Имате право, да имате агол каде што може да остарите во мир, а тоа не е луксуз. Ова е психолошка безбедност, особено во ова време, кога веќе има толку многу промени, а ние сакаме мир сè повеќе и повеќе.

2. **Не ги позајмувајте вашите заштеди** – Не станувајте банка со ниска камата. Обезбедувањето финансиска поддршка на вашите деца не е ваша должност, туку ваше право. Само ако го сакате, само ако ви одговара. Иако ви е непријатно, научете мирно да кажете **„не“**, без да се чувствувате виновни. Дали знаете колку луѓе не си купуваат нови чизми, добар крем, витамини, само затоа што мислат дека е подобро парите да им ги дадат на децата. Но, доаѓа ден кога ви треба нова протеза, пари за операција... И потоа истите тие деца велат дека треба да се грижите за себе и за своето здравје, а вие немате со што! Затоа чувајте си го својот дом и некој денар од вашата заштеда и за недај Боже и за дај Боже. Така ќе бидете независни и мирни!

3. **Не се откажувајте од одговорноста за вашиот живот** – Звучи парадоксално, но многу често, откако ќе им дадат на своите деца материјални ресурси, децата почнуваат да донесуваат одлука и им кажуваат на своите родители како да живеат, а тие со душа чекаат да бидат поканети на посета, се разбира, и во случај да си оствиле стан за себе. Ги прашуваат своите родени деца дали можат да им дојдат во посета?! Или не прават ништо без да добијат одобрение од нив! Што ако децата се зафатени? Или не се јават една недела? Родителите седат и си мислат: „Мора да чекаме, да не ги вознемируваме“. И тивко се гасат, како свеќа на провев, бидејќи сега целиот нивен живот зависи од расположението на некој друг, односно од расположението на нивните деца. **Но, пензионирањето не е крај. Тоа е почеток на ново, независно поглавје од вашиот живот. Сфатете дека не сте мајка или татко на повик кој чека да му дадат децата некоја задача!**

4. **Не трошете го времето** – Постои толку лукав збор – „мора“. Тој влегува во животот на родителите особено на жените. Морам да се грижам за моите внуци. Морам да им помагам на децата. Секогаш мора да бидете подготвени да помогнете, па на крајот на краиштата, сега сте „слободни“. Но, слободата не е кога многу време им посветувате на другите. Слобода е сами да одлучувате на што ќе го потрошите вашето време, само да помагате или на себе.

5. **Не губете надеж** – Ова е можеби најневидливото, но и најважното. Честопати не забележуваме како даваме не само работи, пари и енергија, туку и самата идеја дека сè уште можеме да имаме нешто. Ново. Радосно. Неверојатно. Премногу луѓе по седумдесеттата престануваат да веруваат дека животот сè уште може да донесе изненадувања. Тие мислат: „Па, моите години поминаа...“ И самите се претвораат во сенка – грижливи, мудри, но без свој сон. Но, сонот е она што нè држи. На шеесет и пет години можете да одите на одмор. На шеесет и осум години – да најдете пријател со кој ќе делите сè. На седумдесет години можете да почнете да учите јазик, дигитално да се описмените. Ова не е шега. Ова е реалноста на многу луѓе кои не дозволиле возраста да им ја украде желбата за живот. Живеевме за другите многу години: за децата, сопрузите, родителите... И тоа е во ред. Но, сега е време да живеете за себе. Не затоа што „заслужувате одмор од сето тоа дотогаш“, туку затоа што сте жива личност. А живеењето не значи само помагање, споделување, чекање... Да се живее значи да се радувате, да се дружите, да патувате, да избирате, да се грижите за себе.

К. С. А.

LAJMËRIM NGA KËSHILLI EKZKUTIV I LSHPM

Më 11 qershor 2025 në mbledhjen e Këshillit ekzekutiv të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë u shqyrtuan çështje me rëndësi që rezultojnë nga Programi për punë i LSHPM për 2025.

Çështje aktuale që u shqyrtua nga Këshilli ekzekutiv është sjellja e shoqatave të pensionistëve në vigjilie të zgjedhjeve lokale.

Me dispozitat e nenit 13 të Ligjit për shoqata dhe fondacione është përcaktuar që shoqatat e pensionistëve nuk mund të kryejnë aktivitete të partisë politike, respektivisht nuk mund të sigurojnë financim direkt apo indirekt të partisë konkrete politike dhe të ndikojnë në zgjedhje.

Konform kësaj dispozite ligjore të Këshillit ekzekutiv të Lidhjes u rekomandohet shoqatave të pensionistëve që gjatë **takimeve eventuale me prefektët e ardhshëm duhet të bazohen vetëm në kërkesa që janë në interes të pensionistëve, posaçërisht kërkesa nga respektimi adekuat i nenit 22 të Ligjit për vetëqeverisje lokale.**

Këshilli ekzekutiv i LSHPM
Kryetar Stanka Trajkova

LIDHJA E SHOQATAVE TË REPUBLIKËS SË MAQEDONISË

MENDIM - LAJMËRIM

1. Për shkak të interesimit të pensionistëve lidhur me harmonizimin e pensioneve, Këshilli ekzekutiv i LSHPM në mbledhjen mbajtur më 8.8.2025 pas mbledhjes paraprake të Forumit juridiko-ekonomik i informon pensionistët se me Ligjin për ndryshime dhe plotësime të Ligjit për sigurimin shëndetësor dhe pensional (Gaz.zyrtare e RMV nr 154/2025) botuar më 29 qershor 2025, neni 37 i Ligjit të sipërpërmendur nuk do të zbatohet në periudhën prej 1 shtatori deri më 31 mars 2026.

2. Në atë periudhë të gjitha pensionet që pagohen nga 1 shtatori 2025 - 31 mars 2026 harmonizohen me të njëjtën shumë të rritjes së rrogave dhe harxhimeve të jetesës, ndarë me numrin e përgjithshëm të shfrytëzuesëve të pensionit.

3. Rritja lineare e pensioneve nuk është e përcaktuar si zgjedhje e përhershme sistemore në Ligjin për sigurim shëndetësor dhe pensional siç thekson një grup i pensionistëve që protestonin dhe ky nuk është qëndrim dhe mendim i shoqatave të pensionistëve - anëtare të Lidhjes. Me harmonizimin linear të pensioneve kryhet ndarje e pensionistëve duke i kundërshtuar interesat e tyre personale që nuk është qëllim i asnjë sistemi pensional.

4. Nga grupi punues formuar nga Qeveria e RMV për reforma të sistemit pensional pritet të kushtojë kujdes adekuat për institutin harmonizim i pensioneve, ndërsa Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë pajtohet të japë kontributin e saj për reformat e ardhshme të sistemit pensional.

5. Në LSHPM janë dorëzuar propozime dhe kërkesa për vlerësimin e kushtetutshmërisë së nenit 37 të Ligjit për ndryshime dhe plotësime (Gaz.zyrtare e RMV nr 154/2025) si dhe përkrahje të iniciativave veçmë të dorëzuara në Gjykatën kushtetuese. Lidhja është e mendimit se Gjykata Kushtetuese do t'i ketë parasysh parimet e sigurimit shëndetësor dhe pensional si e drejtë personale, materiale dhe e patjetërsueshme, me qëllim të evitimit të ndarjes së pensionistëve.

6. Në fund, Lidhja e potencon rrethanën se vendimet e Gykatës kushtetuese janë përfundimtare dhe ekzekutive pavarësisht a do të ngrisë procedurë apo do të intervenohet në Ligjin dhe se vendimet e Gjykatës kushtetuese kanë domethënie të drejtësisë kushtetutare.

Këshilli ekzekutiv i LSHPM
Kryetar Stanka Trajkova

SHP TETOVË

Takimet parazgjedhore me pensionistët tetovar

Në prag të zgjedhjeve lokale në RMV, të cilat parashihet të mbahen me 19 Tetor të këtij viti, të ketë një takim parazgjedhor për pensionet.

Gjatë periudhës së kaluar, disa nga përfaqësuesit politik që veprojnë në rajonin e Pollogut të Poshtëm, që përfshinë komunën e Tetovës dhe komunat tjera rurale, i kanë intensifikuar aktivitetet e tyre politike, duke zhvilluar takime me qytetarë, në bashkësi vendore, lagje në qytet, organizata joqeveritare, përfshirë edhe Shoqatën e pensionistëve të Tetovës.

Natyrisht, Shoqata e pensionistëve të Tetovës të gjithë përfaqësuesit politik, pa marrë parasysh orjentimin e tyre politik, i ka hapur dyertë për t'i zhvilluar takimet e planifikuara nga subjektet politike.

Shoqata tetovare, si organizatë apartiake, joprofitabile që punon dhe angazhohet në realizimin e interesave të anëtarësisë, ka përpiluar një tekst me kërkesa që janë në interes të pensionistëve e që duhet t'i përmbushin vetëqeverisjet lokale. Pas konstatimit se që nga fillimi i sistemit shumëpartiak, në vitet e nëntëdhjeta e deri më tash, asnjë strukturë komunale nuk ka bërë pothuaj asgjë për të mirën e pensionistëve, është koha që strukturat e reja udhëheqëse të komunës t'i kenë parasysh pensionistët dhe t'i trajtojnë ata si qytetarë të denjë, duke i mbështetur në aktivitetet që ata i zhvillojnë.

Për dallim nga ne, Shoqatat tjera të pensionistëve në shtet kanë një status shumë më të mirë dhe bashkëpunim konkret me vetëqeverisjet lokale, e që përbëhet nga kontaktet e rregullta mujore, ndihmë të drejtpërdrejtë materiale për çdo vjet, ndihmë gjatë realizimit të aktiviteteve kulturore e zbavitëse të Shoqatës dhe pjesëmarrje në punën e Këshillave komunal, në seancat kur diskutohet për çështje me interes për pensionistët.

Do theksuar se Shoqata e pensionistëve të Tetovës është shoqatë më e suksesshme në vend, në të gjitha aspektet, duke filluar nga natyra e organizimit të aktiviteteve, rezultate kulminante të arritura në nivel Rajonal e Republikan, si në garat sportive të pensionistëve, ashtu edhe në Revytë folklorike të këngëve, valleve e muzikës. Tek ne, në nivel të komunës, këto rezultate fare nuk regjistrohen si suksese dhe të arritura të Shoqatës. Këto suksese nuk janë vetëm të Shoqatës por edhe të komunës në përgjithësi, andaj komuna ka obligim t'i mbështes e trajtojë pensionistët si pjesë e barabartë e mbarë popullatës.

Qyteti i Tetovës si njësi e vetëqeverisjes lokale, fare nuk ka ndonjë përkujdesje për pensionistët, të cilët kanë nevoj për përkujdesje dhe ndihmë nga personat e tretë, ndërsa rastet e btilla janë lënë në ngarkesë të Shoqatës, apo secili rast të gjejë mënyrën e trajtimit ashtu siç mundet, edhe pse Shoqata nuk është kompetente për trajtimin e rasteve të tilla. Një problem tjetër paraqet mungesa e parkut të qytetit, për qëndrim e shoqërim të pensionistëve. Qyteti i Tetovës është i vetmi në vend që nuk ka park, ndërsa vlerësojmë se kështu do të mbetet edhe një kohë të gjatë, duke pasur parasysh politikat urbanitike që po zhvillohen.

Një problem tjetër për qytetin është edhe mungesa e Shtëpisë për akomodimin e personave të moshuar, të cilin problem nuk e kanë qytetet tjera. Krerët tanë komunal duhet të jenë të vetëdishëm se për çdo ditë po rritet numri i personave të tillë, të cilët kanë nevoj për akomodim kolektiv. Me shkuarjen e të rinjve në shtetet e Evropës perëndimore, gjendja e këtillë do të përkeqësohet vazhdimisht.

Shpresojmë dhe kërkojmë nga Kryetari i ardhshëm i komunës dhe nga Këshilltarët komunal, në periudhën e ardhshme t'i kushtojnë më shumë kujdes këtyre çështjeve të hapura që kanë të bëjnë me pensionistët, me qëllim të zgjidhjeve të problemeve të moshave të treta dhe gjithsesi kjo është edhe në interes të komunës. Në këtë kuptim, do ishte e udhës që një anëtar i shoqatës së pensionistëve të jetë pjesë e ndonjë komisioni komunal, i cili do merr pjesë në takime ku do të diskutohet për moshat e treta. Po kështu Shoqata mund të bashkëveprojë me organet komunale për çështje siç janë rruajtja e pastërtisë publike në qytet, krijimi i këndeve për qëndim të pensionistëve, organizimi i kontrolleve me ekipe të përbashkëta pune në qytet për të parandaluar keqpërdorimin e ujit të pijshëm, e kështu me radhë.

Si do qoftë, Shoqata e pensionistëve të Tetovës, si pjesë e LSHPM, gjatë takimeve, do t'i zbatojë rekomandimet e dhëna nga Lidhja e Shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, pjesë e së cilës është.

M. Murseli

MBLEDHJE E KE TË LSHPM

Jjanë marrë vendime të rëndësishme

Këshilli ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të Maqedonisë mbledhjen e vet të 28-të e mbajti më 8 gusht 2025. Përveç anëtarëve të KE, morrën pjesë Mitre Stojanovski, kryetar i Këshillit mbikqyrës të LSHPM, kryetari për sport dhe rekreim Zdravko Popovski dhe kryetari i Komisioni të përkohshëm për veprimtari botuese dhe krijimtari Vasill Tocinovski Mbledhjen e kryesonte kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova. Përveç informatave për ngjarjet ndërmjet dy mbledhjeve, u diskutua mbi Raportin financiar për punën e Lidhjes për periudhën janar-qershor 2025, bashkë me raportin e Këshillit mbikqyrës, Raportin për garat e mbajtura sportive rajonale dhe Raportin e komisionit të përkohshëm për aktivitet botues

dhe krijimtari për ndihmë financiare dhe nxitje të veprimtarisë botuese dhe krijimtarisë pranë Lidhjes, në rend dite ishin edhe disa propozim-vendime të rëndësishme. Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova shkurtimisht informoi për aktivitete në periudhën ndërmjet dy mbledhjeve të KE. Ajo e paraqiti edhe çështjen e harmonozimit të pensioneve, gjegjësisht ndryshimet dhe plotësimet e Ligjit për sigurim shëndetësor dhe pensional që kanë të bëjnë me harmonizimin e pensioneve prej 1 shtatorit 2025. Kryetari i Forumit juridiko-ekonomik Fidanço Stoev theksoi se në mbledhjen e mbajtur kanë përgatitur lajmërim që KE duhet ta sjellë lidhur me harmonizimin e pensioneve dhe rritjes lineare të pensioneve. Me këtë një kategori e pensionistëve me pensione më të larta diskriminohet, respektivisht ndërhyhet në të drejtën e tyre personale materiale.

Pas pikës për Raportin financiar për punën e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë për periudhën janar-qershor 2025, raport të Këshillit mbikëqyrës paraqiti sekretarja e LSHPM Menka Temelkovska, kurse raportin nga Këshilli ekzekutiv e elaboroi Mitre Stojanovski, kryetar i KE të LSHPM.

Kryetari i Komisionit për sport Zdravko Petkovski theksoi se lojëra e 29-ta sportive rajonale u mbajtën në 7 rajone. Janë shoqëruar gjithsej 1903 pensionist, kanë marrë pjesë 47 shoqata prej të cilave 40 kanë siguruar vende të para, edhe atë 328 garues prej të cilëve 196 në konkurrencë mashkullore dhe 132 në atë femërore.

Kryetari Vasil Tocinovski i Komisionit për mbështetje financiare për nxitje të veprimtarisë botuese dhe krijimtari të Lidhjes paraqiti informacion se si janë ndarë mjete për veprat e pensionistëve të caktuar. Laramania e zhanreve ka ardhur në shprehje përmes librave me tregime, romaneve në poezi, romaneve në prozë, publicistikës dhe romaneve.

Më pas u sollën disa propozim-vendime.

LSHPM

Lajmërim për mbajtjen e Lojërave sportive republikane 2025

Siç është e ditur Lojërat sportive rajonale në organizim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë më 2025 u mbajtën në shtatë rajone:Butel, Krushevë, OPM Shkup, Ohër dhe Debërcë, Veles, Zletovë dhe Strumicë.

Sipas të dhënave, na Garat e 29-ta sportive rajonale të pensionistëve do të marrin pjesë 40 shoqata me 328 garues, edhe atë 196 meshkuj dhe 132 femra. Për mbarëvajtje të garave lajmërohen garuesit që të arrijnë në kompleksin "New Star" në 8,30. Hapja solemne do të bëhet në ora 9,00, fillimi i lojërave sportive në 9,30.

Njëherit ju informojmë për obligimet e secilit garues:

Çdo garues me vete duhet të mbajë letërnjoftim dhe çek pensional për identifikim, në të kndërtën ky mund të bëhet shkak për diskualifikim.

Në disciplinën gjuajtje me pushkë ajrore secili ekip sjell me vete pushkë dhe municion, kurse në disciplinën pikado secili ekip sjell më së paku 3 harkëza përr pikado klasike, jo më të rënda se 16 gram.

Çdo garues në disciplinat domino dhe tavëll sjell tavëll dhe domino.

Në disciplinat shah secili ekip mashkullor sjell nga 2 orë shahu dhe nga 2 garnitura shahu, ndërsa secila ekip në konkurrencë femërore sjell nga një orë shahu dhe një garniturë. Shpallja e fituesëve do të bëhet para pishinës ku mbahet hapja e lojërave, sukcesivisht pas mbajtjes së çdo discipline.

Ju lajmërojmë se harxhimet për referët e angazhuar (drekë dhe gjysëm-mëditje) janë në llogari të LSHPM, transporti në llogari të shoqatës, konform Rregullors për lojërat sportive pensionale.

Në vazhdim ju prezantojmë listë të garuesëve, referëve dhe mysafirëve tjerë që do të marrin pjesë në Lojërat sportive republikane në "New Star" të cilën listë ju lutemi ta vërtetoni në tel 071 330 499.

Me listën e dhënë ëdhtë përcaktuar numri i sportistëve, referëve dhe mysafirëve tjerë që do marrin pjesë në Lojërat sportive repblikane për të cilat Lidhja si organizatore merr përsipër të sigurojë vend, që don të thotë nuk guxohet të tejkalohet numri i pjesëmarrësve shkaku i hapësirës së kufizuar në dispozicion.

Pas mbajtjes së Lojërave sportive republikane në restoranin "New Star" do të organizohet shoqërim i përbashkët.

Kryetari i Komisionit për sport,
Zdravko Petkovski

Домат

Ако почувствувате некој од следниве симптоми, можеби припаѓате на група луѓе кои не треба да консумираат домати, според Brightside.me.

Гастричен рефлукс Доматите се многу кисела храна и затоа можат да предизвикаат горушица кај луѓе кои страдаат од гастритис или гастроезофагеален рефлукс. Дури и ако сте здрави и не страдате од овие проблеми со желудникот, ако јадете многу домати или доматен сос, и вие можете да ги почувствувате овие непријатни симптоми.

Болка во зглобовите Верувале или не, премногу домати во вашата исхрана може да предизвикаат болки во зглобовите! Причината е алкалоид наречен соланин, кој гради калциум во ткивата, а го има многу во доматите. Премногу калциум во ткивата може да предизвика воспаление, болка и оток во пределот на зглобовите.

Проблеми со бубрезите А ова има врска со складирањето на калциум. Доматите се исто така богати со оксалат, супстанција која тешко се метаболизира кога се зема прекумерно и може да резултира со формирање на камења во бубрезите. Црвеното сочно овошје содржи и многу калиум, што може да влијае на функцијата на бубрезите. Ако веќе имате проблеми со бубрезите, бидете особено внимателни!

Алергиски реакции Доматите содржат соединение хистамин, кое му помага на имунолошкиот систем да се бори против вирусите и бактериите. Не би верувале колку е честа алергиската реакција на доматите предизвикана од хистамин, а обично се појавува во форма на осип или оток на јазикот, заедно со други непријатни симптоми. Луѓето со дијагностицирана алергија на домати доживуваат многу потешки симптоми.

Синдром на иритабилни црева Ако страдате од синдром на иритабилни црева, доматите можат да предизвикаат симптоми како што се дијареја, болни грчеви, надуеност, гасови и запек. Во овој случај, подобро е да се држите подалеку од кисела храна како што се доматите.

Ликопенодермија Ликопенот е пигмент што се наоѓа во доматите, но и во многу други видови храна. Кога се консумира во вистинска количина, тој е одличен за срцето. Но, ако се претера, може да доведе до пигментација на кожата, состојба позната како ликопенодерма.

Проблеми со уринарниот систем Храната што е богата со киселина, како што се доматите, може да го иритира мочниот меур. Ако страдате од уринарна инконтиненција или сте склони кон други уринарни проблеми, најдобро е да избегнувате кисела храна. Готвењето домати нема да ви помогне ниту во овој случај, бидејќи сосот од домати и кечапот сè уште полоши избори, објавува Brightside.me.

М. Д.

Знаци дека ви недостасува цинк

Цинкот е одговорен за различни процеси низ целото тело, а недоволното внесување на оваа моќна хранлива материја може да има штетно влијание врз здравјето. Комбинацијата од цинк, витамин Д и витамин Ц е особено моќна во зајакнувањето на имунитетот. Се проценува дека околу 31 процент од светската популација има недостаток на цинк. Големи количини цинк добиваме од спанаќ, печурки, јогурт, семки од тиква и индиски ореви. Исто така, се наоѓа во месо како што се говедско, пилешко, рак, јастог и школки. Ако постои можност да имате недостаток на цинк во вашето тело, овие знаци ќе го покажат тоа.

Акни

Цинкот има силни антиинфламаторни својства, па затоа може да спречи појава на акни. Многу други работи можат да предизвикаат акни, вклучувајќи ја вашата рутина за нега на кожата, шминката што ја користите, хормонските проблеми и вашата исхрана, но ако ви се чини дека ги правите сите овие работи правилно и тоа не се причините за акни што нема да исчезнат, размислете за додавање цинк во вашата исхрана.

Проблеми со спиењето

Недостатокот на сон може да предизвика разни проблеми, вклучувајќи зголемување на телесната тежина, недостаток на концентрација, негативни мисли и зголемен ризик од повреда. Ако имате проблеми со спиењето, збогатете ја вашата исхрана со поголеми количини цинк. Цинкот помага во производството и регулирањето на мелатонин (хормонот на спиењето), па затоа недостатокот на овој минерал може да предизвика несоница и немирен сон.

Дијареја

Недостатокот на овој минерал влијае на имунитетот, а кога имунолошкиот систем е ослабен, може да предизвика дигестивни нарушувања во форма на дијареја. Дијарејата може да резултира со поголем ризик од бактериски инфекции – вклучувајќи ја и Escherichia coli. Овој проблем е особено распространет кај децата.

Проблеми со слухот

Истражувањата покажаа дека 12 од 100 луѓе со тинитус, зуење во ушите, страдаат од недостаток на цинк. Други студии покажаа дека губењето на слухот може подобро да се третира со цинк отколку со стероиди. Ова е веројатно затоа што цинкот има антиинфламаторни и антиоксидантни својства кои помагаат за здравјето на кохлеата, дел од внатрешното уво.

Рани што заздравуваат бавно

Ако страдате од недостаток на цинк, ослабениот имунолошки систем може да предизвика отворените исеченици да заздравуваат побавно. На телото му е потребен цинк за поправка на ткивата.

Повеќе алергиски реакции

Недостатокот на цинк доведува до зголемено производство на хистамин, што може да предизвика поголема чувствителност на алергени и други алергиски симптоми. Ова е особено распространето кај луѓе со хронични состојби, првенствено хроничен стрес, кој е одговорен за состојба наречена замор на надбубрежните жлезди, што може да предизвика недостаток на магнезиум, калциум и цинк.

Опаѓање на косата

Недостатокот на цинк често предизвикува губење на косата. Ризикот од овој симптом е уште поголем ако страдате од замор на надбубрежните жлезди. Погрижете се да внесувате доволно цинк преку вашата исхрана или со земање додаток во исхраната.

Ј. М.

Вештачката интелигенција смислува револуционерни антибиотици

Алгоритми со вештачка интелигенција помогнале да бидат дизајнирани антибиотици од сосема нова класа, различни од сите досегашни, за борба против супербактерии отпорни на лекови. Нов антибиотик не е откриен половина век. Им дале слобода на машините самите да креираат милиони разни молекули, а потоа им го проверувале дејството против инфекции на отпорните гонореја и MRSA.

Во обид да откријат потенцијални нови антибиотици за отпорни бактерии, истражувачи од МИТ со помош од алгоритми со вештачка интелигенција генерирале повеќе од 36 милиони можни соединенија, на кои потоа им биле проверени антимикробните својства. На големо изненадување, оние што биле издвоени како најефикасни немаат никаква сличност со сите постоечки антибиотици. Применуваат нови механизми за нарушување на мембраните на бактериските клетки.

Во фокусот биле neisseria gonorrhoeae i staphylococcus aureus (MRSA), која е отпорна на повеќе лекови, но новиот пристап ги охрабрува научниците дека ќе можат да го применат за да идентификуваат и дизајнираат соединенија активни против други видови бактерии.

„Возбудени сме поради новите можности што ги отвора овој проект за развој на антибиотици. Нашата работа ја покажува моќта на вештачката интелигенција од гледна точка на дизајнирање лекови и ни овозможува да искористиме многу поголеми хемиски простори што претходно беа недостапни", вели Џејмс Колинс, професор на МИТ.

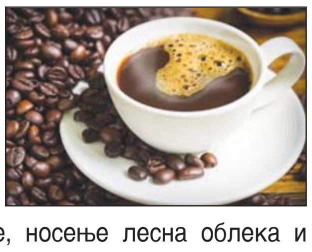
Нов тип антибиотик не е создаден речиси половина век. Американската Агенција за храна и лекови во изминатите 45 години одобрила за користење десетици нови антибиотици, но тие всушност се варијанти на постоечките. Застојот во развојот нови лекови им дава време на бактериите со мутации да ја засилат отпорноста од лековите. Се проценува дека низ светот денес има речиси 5 милиони смртни случаи предизвикани од супербактерии отпорни на лекови.

Тестирани биле голем број комбинации од кои 6 покажале силна антибактериска активност против MRSA во лабораториски услови. Водечкиот кандидат DN1 бил најефикасен во излекување на инфекција на кожата кај глувци.

Непрофитната организација Phare Bio, вклучена во проектот Антибиотици–ВИ, ја презела обврската за понатамошно модифицирање на лековите што ги создала вештачката интелигенција за да ги подготви за клинички тестирања на луѓето.

М. Б.

Знаци преку кои нашето тело нè предупредува за прекумерното консумирање кафе



Иако е познат позитивниот ефект на кафето врз нашиот организам, прекумерното консумирање кофеин може да има негативни последици. Покрај бројните студии кои укажуваат на бројни придобивки од кафето за нашето здравје, количеството кафе кое го надминува нормалното може да предизвика негативни реакции на телото. Сепак, иако е тешко да се препознаат знаците кои ни кажуваат дека пиеме прекумерни количини од овој омилен пијалак, еве неколку симптоми:

Чувство на вознемиреност – Како што објаснуваат диететичарите, ако често чувствуваме анксиозност и вознемиреност без посебна причина, тоа најверојатно се должи на кафето. Истражувањето спроведено на оваа тема покажало дека луѓето кои пијат премногу кафе се чувствуваат вознемирени во текот на денот бидејќи кофеинот ја зголемува енергијата, а со тоа и хормонот на стресот.

Болки во стомакот – Иако кафето може да биде сигурен пријател на варењето, со консумирање прекумерни количини се зголемува ризикот од појава на дигестивни нарушувања како болка, гасови или непријатни грчеви во стомакот. Научниците неодамна откриле дека одредени соединенија во кафето го стимулираат производството на стомачна киселина во клетките на желудникот, што може негативно да влијае врз процесот на варење.

Проблеми со спиењето – Лошиот сон и несоницата можe да се поврзат со бројни здравствени проблеми, но причината може да биде и претераното консумирање кафе. Познат факт е дека кофеинот останува во нашето тело дури пет часа по консумирањето кафе, а тоа може значително да влијае врз квалитетот на сонот.

Откако прочитавте кои знаци укажуваат на прекумерното консумирање кафе, можеби ќе сакате да прочитате и

Како консумирањето кафе може да му влијае на организмот за време на летните горештини?

Тропските денови допрва доаѓаат, поради што треба дополнително да внимаваме на несаканите здравствени последици. Ниту оние кои немаат здравствени проблеми и се придржуваат до здрави животни навики не се имуни на пеколните жештини.

Покрај заштита од сонце, носење лесна облека и внесување на доволни количества течности, постои и правило за омилениот пијалак на многумина.

- Кафето во текот на летото лесно може да нè излаже,
- Кафето води до намалена хидратација, но можеме да си дозволиме две до три мали филџани или една голема, под услов да додадеме многу вода. Знаеме дека кафето е диуретик, па предизвикува губење течности од телото, а мокрењето предизвикано од кафето може да нè натера да мислиме дека имаме доволно течност, дури и кога немаме,
- Кога пиете кафе, би било препорачливо да избегнувате кафе со вкусови и различни адитиви, сирупи, шеќери и засладувачи. Најдобра опција би било да се пие домашно кафе или еспресо, без никакви додатоци или шеќер.

Сепак, иако кафето е избор број еден, има еден голем недостаток. Кафето понекогаш е лошо оценето како нездраво поради една причина – дехидрира. Многу забуни произлегуваат од неразбирањето на она што кофеинот го прави во вашето тело. „Кофеинот е благ диуретик, што значи дека ја зголемува вашата потреба за мокрење, така што во таа смисла губите повеќе вода отколку што би изгубиле доколку не сте пиеле кафе. Меѓутоа, само затоа што нешто е диуретик не значи дека автоматски ќе ве дехидрира, а ефектот во овој случај е мал. Кафето е главно вода, па го заменува она што го губите", објаснил д–р Адам уролог од Лос Анџелес .

М. Д.

Евтина, а вредна злато

Цикоријата е позната како растение кое има благотворно дејство врз телото, силно наликува на кафе и не содржи ниту еден грам кофеин.

Додека кафето буди, цикоријата смирува – и не содржи ниту еден грам кофеин.

Цикоријата е растение со исклучителна отпорност и богатство, по потекло од Европа, но сега е позната и присутна низ целиот свет. Иако често расте како плевел покрај патиштата и ливадите, ова сиwнакво тревно растение крие невероjатни здравствени придобивки.

Во нашата земја е позната под различни имиња: поточарка, сина поточарка, коњска трева, модринка и е ценета уште од антички времиња поради нејзините лековити својства.

Природен рудник на витамини и минерали

Листовите од цикорија се богати со витамини А, Б6, Ц, Е и К, додека коренот е богат со минерали како што се цинк, магнезиум, манган, калиум и калциум.

Содржи и вредни растителни супстанции кои имаат смирувачко и аналгетско дејство.

Со векови, луѓето ја користеле цикоријата како природно средство за чистење на црниот дроб, за да помогнат при ревматизам, жолтица, па дури и проблеми со варењето.

Поради богатиот нутритивен состав, оваа билка се користи и како благ седатив и како природен диуретик.

Може да се подготви слично како спанаќот – варен, динстан или додаден во салати.

Пијалак што го менува кафето, но не и навиката.

Цикоријата привлече посебно внимание во Франција во 19 век, кога нејзиниот корен, по печењето и мелењето, почна да се користи како евтина и достапна замена за кафе.

Французите беа меѓу првите што сфатија колку е пријатен нејзиниот вкус, речиси сличен на кафето, но без кофеин – што ја направи идеална за сите оние кои сакаат да ги избегнат ефектите на кофеинот, но сепак да уживаат во топол пијалак.

Благодарение на достапноста и ниската цена, пијалакот од цикорија брзо ги освои срцата на многумина, а денес доживува враќање во светот на природната исхрана и холистичкото здравје.

Б. А.

Приказна за лекарот, кој ги слушал човечките срца

Во еден стар град живеел еден лекар. Но, тој бил необичен – умеел да го слуша човечкото срце, дури кога тоа не говорело гласно. Кај него доаѓале пациенти со болка во градите, во стомакот, во главата... А тој секогаш прашувал:

– А како ти е срцето? Не ли ти е натажено?

Луѓето се чуделе:

– Зошто му е на лекарот да знае, дали ми е натажено срцето:

Но, тој се насмевнувал и говорел:

– Затоа што болката често започнува не од телото, туку од душата.

Тој лекувал не само со лекарства, туку и со добар збор, со тишина, со поглед кој како да говорел: „Јас сум со тебе, сè ќе биде добро“.

Еднаш кај него довеле еден зол човек. Тој бил груб, никогаш не бил благодарел, сите ги навредувал. Но, лекарот го примил него. Го седнал, го погледнал в очи и рекол:

– Твоето срце не е зло. Тоа едноставно е одамна осамено.

И човекот се потресол. За прв пат по многу години. А потоа станал подобар, почнал да помага на другите.

Лекарот на тој начин ништо не изградил, не оставил богатство, немал дворец. Но, во секое срце, коешто тој го слушнал, тој оставил светлина. А тоа е – најјакото исцеление од сите.

Вистинскиот лекар е оној кој гледа во срцето на човекот не болест, туку самиот човек. Вистинскиот лекар го лекува не само телото, туку и срцето. А добрината е лек кој секогаш дејствува.

Еднаш стариот лекар дошол во еден град. Тој немал свој кабинет, не носел бел мантил. Но, сите го познавале како мудар лекар на душите.

Кај него дошол еден маж и рекол:

– Ме боли грбникот, не можам да спијам, срцето ми бие како лудо. Лекарите ништо не наоѓаат, но јас чувствувам, дека нешто не е со мене во ред.

Мудриот лекар внимателно го погледнал и рекол:

– Твојот ’рбет се свиткал не од болест, туку од тоа што ти во себе носиш навреда, која требало одамна да ја заборавиш. Ти не спиеш, затоа што во тебе има тревога, којашто ти секојдневно ја потхрануваш со своите мисли. А срцето ти бие силно, затоа што сака да биде сослушано, а ти не слушаш што тоа тебе ти говори.

Човекот молчел. Тоа била вистината. Никој никогаш не зборувал со него толку длабоко.

– А што да правам? – прашал тој.

– Исцели ја својата душа – и телото ќе ти заблагодари на тоа.

Почни да проштуваш. Учи се да бидеш благодарен. Гледај на светот не со осуда, туку со љубов.

За еден месец човекот се вратил веќе изменет, се случило вистинско чудо: тој се исправил, спиел спокојно и гледал на светот со јасен поглед.

Тој го сфатил најважното: Понекогаш за да се излечи телото – треба прво да се излечи душата.

Болестите понекогаш се јазик, на кој телото говори за болките на душата.

Оној кој го лекува телото, лекува само половина од човекот.

А оној кој гледа подлабоко, го спасува целосно човекот.

М. Б.

Свекрвите и свекорот

Се собрале свекрвите
снаите ги оговараат
и душата си ја отвораат:

Првата свекрва:
Мојата снаа е мрзелива баш за ништо не ја бива
ѓубре има една педа турски серии си гледа.

Втората свекрва:
Мојата снаа е права sверка дома и е сè по мерка
за неа сум само тетка што по куќи и се плетка.

Третата свекрва:
Мојата снаа е многу вредна за неа сум мечка една
што по цел ден само дреме зошто господ не ме земе.

Четвртата свекрва:
Мојата снаа е права дама кафето го пие сама
по цел ден на фејсбук стои само лајкови си брои.

Свекорот им вели:
Море снаи и свекрви
фатете се за работа
сите сте си иста марка
за вас треба ластегарка.

Јана Узунова

ТЕТОВО - 81 ГОДИНА ОД ТРАГЕДИЈАТА НАД ТЕТОВСКА ВРАТНИЦА

Експлодирал американски авион - бомбардер

На 26 август 1944 година, значи точно пред 81 година, во месноста „Вратничка ливадица“; на околу 1500 метри надморска височина, на падините на Шар Планина над селото Вратница, паднал и експлодирал американски авион – бомбардер, наречен „Наша љубов“. Авионот, со девет членови на екипажот, се враќал од Романија, каде што бил на борбена задача – бомбардирање на Букурешт. Притоа, некаде над Србија, бил нападнат од пет германски авиони – ловци. Американскиот авион бил погоден и оштетен, а притоа двајца членови на екипажот (Џон Едвардс и Вилием Рода) биле смртно погодени. Оштетениот авион продолжил кон Македонија, а пилотот (Едвин Касалберг) кој во тој момент управувал, одлучил месноста „Вратничка ливадица“ да ја определи за принудно слетување. Притоа, со сета сила удрил во чуката, по што следела и голема експлозија. Пилотот и уште двајца други (Ричард Кули и Едвард Амбросини), успеале да скокнат, а четворица (Деја Коблица, Брус Тутхил, Харолд Викен и Вилис Стивенсон) при обид да скокнат со падобран загинале.

Како што ни кажуваше Војно Стојчевски, пензионер и жител на Вратница, настанот со американскиот авион го следеле и претставниците на бугарските окупаторски сили и оние што успеале да преживеат, ги привеле и ги спровеле во затворот Шумен во Бугарија. Тоа што на местото на настанот прв пристигнал, сега покојниот овчар Анѓелко Томовски, а по него уште неколку и други овчари од Вратница, не успеале да ги заштитат претставниците од авионот – бомбардер, бидејќи бугарските окупаторски сили насилно ги одзеле. Во затворот пилотите останале се до 8–ми септември 1944 година, до капитулацијата на Бугарија, кога биле предадени на сојузниците.

Нашиот соговорник Војно Стојчевски вели дека тогашните жители вратничани, направиле големи напори да помогнат во ублажување на состојбата и заштита на екипажот на авионот. Според Стојчевски, неколку години подоцна, во Вратница дошол Ричард Кули за да го земе падобранот што останал таму. Неговиот престој се совпаднал со доаѓањето од Америка на вратничанецот Трпко Милосављевски, кој преведувал што кажувал пилотот Кули. Сето тоа се случувало во црквата во Вратница, каде што вратничани имаат подигнато и споменик на загинатите пилоти.

Трпко бил одушевен од зборовите на Американецот, кој не знаел како и со коизборови да ја изрази благодарноста кон домаќините.

Трагедијата со американскиот авион – бомбардер, во Вратница се прераскажува од генерација на генерација, а вратничани не заборават на денот на трагедијата да го посетат и спомеников и местото на загинатите шестмина американски пилоти.

Г. Ефтоски

Колку чини среќата?

Многу често среќата ја бараме насекаде, а таа е тука пред нас. Сите најубави работи на светот се бесплатни, ги гледаме секој ден и не ги гледаме Сите најдобри работи на светот се бесплатни и на дофат на секого. Во свет каде што сè често се чини дека се мери со пари, заборавме дека веќе го имаме највредното нешто – и тоа е сосема бесплатно. Среќата не доаѓа со закачена цена и спакувана, туку во моментите што често ги земаме здраво за готово, а понекогаш само треба да се сетиме на едноставните радости што не чинат ништо, а вредат многу. Колку пати сме ја барале среќата мислејќи дека е скриена во работите што можеме да ги купиме? Најубавите работи во животот се всушност бесплатни, но непроценливи. Еве некои кратки мудрост за среќата:

- Сончевата светлина е бесплатна.
- Одењето е бесплатно.
- Трчањето е бесплатно.
- Смеата е бесплатна.
- Добриот разговор е бесплатен.
- Прегратките се бесплатни.
- Дождовницата е бесплатна.
- Дивите билки се бесплатни.
- Плодовите од вашето дрво се бесплатни.
- Зеленчукот од вашата градина е бесплатен.
- Свежиот воздух е бесплатен.

Б. А.

Интересни факти за ежовите

Ежовите се ноќни животни и нивната активност започнува во самрак и трае до зори, а често се појавуваат по летните дождови. Тие се многу корисни за природата, бидејќи уништуваат многу штетници. Тие не живеат во групи освен во сезоната на парење, на крајот на март. Женката може да изведе до пет млади и да ги одгледува сама, бидејќи се одвојува од мажјакот веднаш по оплодувањето. Во зависност од видот, женските ежови носат млади од 35 до 58 дена. По петтата или шестата недела, младите го напуштаат гнездото и започнуваат самостоен живот. Животниот век им е максимум осум години, а во просек пет. Овие животни хибернираат во текот на зимата, бидејќи немаат крзно што ќе ги заштити од студот, како другите цицачи. Тие немаат крзно, но имаат боцки што ги штитат од многубројни непријатели. Овие мали цицачи можат да бидат поразени само од јазовци и лисици.

Бодликавиот оклоп на телото е составен од околу 6 000 боцки, кои се насочени во сите правци. Врвовите на боцките се остри и можат да го повредат непријателот. Без никаков страв или грижа, напаѓа само ако некој прв го нападне. Тие се многу плашливи животни. Иако ви изгледаат сурови и страшни, ежовите се плашливи и нежни, а нивните боцки се нивниот одбранбен штит.

Со малку труд, можете да ги скротите, особено ако се мали. Начинот на кој тие го возвраќаат вниманието што им го посветувате е со спуштање на боцките за да можете да ги погалите. Друг интересен факт за ежовите е тоа што се верува дека носат среќа. Тие се знак на среќа, па ако видите еж во вашиот дом или градина, тоа е знак дека среќата ви доаѓа.

Во некои земји во Африка ежето се чува како милениче, затоа што се смета дека носи среќа

М. Д.

Цитати од Петар Тиел - Германец по потекло, американски претприемач, инвеститор и политички активист

- Мојата надеж е дека ќе добиеме многу потолерантно општество, каде што ерозијата на приватноста, во пределот на ерозијата ќе биде почеток на повишена толеранција.
- Луѓето поминуваат многу време размислувајќи за климатските промени, а премалку време за размислување за ВИ.
- Иднината е безгранична.
- Ако направиш нешто ново, секогаш ќе изгледаш по малку чудно.
- Секој еден од денешните смартфони има илјада пати повеќе моќ за обработка отколку компјутерите кои ги водеа космонаутите на месечината.
- Технологијата значи само информациска технологија.
- Секогаш има смисла (фактот) дека луѓето би ги направиле поинаку нештата доколку мислат дека имаат приватност.
- Сметам дека секогаш е важно да не се биде оној кој контрира, особено кога тоа е против себе, но секогаш да се бара вистината.
- Јас сум за науката и за технологијата. Верувам дека токму тие беа клучни придвижувачи на прогресот на светот во последните векови.
- Не мислам дека успехот е комплициран, ќе направиш нешто што функционира, ете тоа е успех.
- Луѓето секогаш велат дека треба да го живееш денот како да ти е последен. Јас мислам дека треба да се живее животот како да ќе трае вечно, така што секој ден да е толку добар па не сакаш да престане.
- Ралф Валдо Емерсон го фати овој специфичен етос, кога напиша: „Површниот човек верува во среќа, верува во околности... Силниот човек верува во причина и ефект".
- Додека ученикот стигне на факултет, ќе помине декади на сортирање на конфузни различни резимеа за да се подготви за потполно неизвесна иднина. Би дошло дека тој е спремен – за ништо особено.
- Да направиш движење прв е тактика, а не цел.
- Би требало да се фокусираш неуморно на нешто во што си добар да го правиш, но претходно мораш да се помачиш да смислиш, дали сето тоа ќе биде ценето во иднина.
- Среќа е атеистички збор за Бог...

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. Славен англиски фудбалер од генерацијата со која во 1966 Англија стана светски првак во фудбал,Ноби (1942–2020); 17. Вид речна риба; 18. Двегодишно растение со широка примена во кулинарството; 19. Плиток сад; 20. Месечна парична исплата на пензионер; 21. Место близу Скопје; 22. Во право време (лат.); 23. Дел од верига; 24. Отворена повреда; 25. Град во Кина; 26. Женско име (нагалено); 27. Автознак за Грција; 28. Спортски реквизит (мн.); 29. Знак за метар; 30. Трилер филм на Коста Гаврас (1933); 31. Фигура од Индо-европската митологија; 32. Хемиски симбол за осмиум; 33. Дел од нервниот систем (мн.); 35. Река во Кина; 36. Животински пород; 37. Прв човек во кралство; 38. Црнечко племе во Африка; 39. Синагога; 40. Оперативен систем достапен за сите; 41. Хрватски композитор, Крсто (1988–1965); 42. Дел од вулкан; 43. Вид куна во Америка; 44. Главен град на Еритреја.

Вертикално: 1. Трицифрен број; 2. Стар град во Мала Азија; 3. Ризично и сомнително делување со надеж на случајности; 4. Автознак за Јамајка; 5. Знак за литар; 6. Лице кое сплеткари; 7. Град во Канада; 8. Осигурителен завод (крат.); 9. Време без војни; 10. Постојан и интензивен артилериски оган; 11. Знак за радиус; 12. Алпски врв во Швајцарија (1251 м); 13. Лице кое настапува матно; 14. Остров во Егејското Море; 15. Река во Албанија; 17. Екот; 18. Југословенски аеротранспорт (крат.); 20. Вишок на тековната вредност над номиналната кај парите и златото; 24. Грчка буква; 25. Хемиски симбол за криптон; 26. Обележје; 27. Организација на обединетите нации (крат.); 28. Скокање; 29. Река во Србија; 31. Град и пристаниште во Франција; 32. Турбодизел инжекшн (крат.); 33. Автознак за Риека; 34. Летувалиште кај Опатија; 36. Коњ; 37. Автознак за Либан; 38. Единица за електричен отпор; 40. Автознак за Шпанија; 41. Хемиски симбол за сулфур.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение:СРЕЌНА. НОВА. ГОДИНА, асе, Виндзор анис, име, Баир, акар, сет, Армин, Ис, Анарт, А, З, грото, мк, испит, и др, Чудо, Рача, НИН, Меир, реплика, окно, Агнета, срт, растеж.

Хумор

Новинарот му вели на Босанецот:
– Значи, господине, вие сте поет?
Тој: – Да, јас сум поет.
Новинарот:
– Аматер?
Босанецот: – Таа не е, таа е домаќинка, малку градинарка и така натаму.

* * *

– Знаеш ли Трпе дека мојата сопруга е најдобриот голман. Ми брани сè.

* * *

Ги прашуваат двајцата осудени на смрт за нивната последна желба.
Првиот вели:
Да ја слушнам песната ЛАНЕ МОЈЕ уште еднаш, а другиот вели:
Да ме застрелате пред него!

* * *

На автобуската станица, една плавуша ја прашува пријателката која долго време не ја видела:
Дали се омажи?
Не сум.
Па што чекаш?
Автобусот.

* * *

Пациентката му се обраќа на докторот:
Кажете ми директно, колку живот ми останува?
Не знам, госпоѓо, но да бев на ваше место, не би почнал да гледам серија во продолжение.

* * *

Две баби седат пред зградата, едната ѝ вели:
Влегов во зградата, кога таму, манијак!
Втора баба: Ужас!
Па, и тој го кажа истото.

* * *

Професорката влегува во собата и наоѓа еден кај радијаторот:
Ти, ти, што правиш таму наместо да седиш во клупата како другите! Ајде кажи нешто за Француската револуција?
Немам поим!
Срам да ти е. А кога била битката на Косово, знаеш ли?
Не ме интересира, ме пратија од водоводот да видам што му е на радијаторот!

* * *

Полицаец после брза потера успева да го застане Владо.
– Веќе долго време не сум се забавувал вака добро. Ќе те пуштам само ако имаш добар изговор.
На тоа Владо му одговорил:
– Жена ми ме остави пред три недели заради полицаец. Кога го здогледав вашиот автомобил се преплашив дека ќе ми ја вратите пак назад.

* * *

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

* * *

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

* * *

Разговараат два пензионера:
– Слушам пак си се оженил со добра женска. Каква е у кревет?
– Многу е добра: не 'рчи, не ми го зема ќебето, мирно спие...

* * *

Крштеваат маж од околу 40 години. По едно време попот вели:
– Одговори три пати. Се откажуваш ли од сатаната?
Мажот се врти кон попот:
– Дедо Попе, ти ме крштеваш или ме разведуваш?!

Меѓународно пријателско дружење на пензионерите во Врање, Р Србија

На 19 август 2025 година на покана на Здружението на пензионери од Врање со кое имаат долгогодишна соработка, пензионери од повеќе здруженија од РС Македонија и Р Србија се дружеа во Врање на покана на Претседателот на ЗП Врање Стојче Павловиќ. На средбата присуствуваа Претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Станка Трајкова, Претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов и Претседателот на Сојузот на здруженија на Пензионери на Србија проф. д-р Андреа Савиќ.

На средбата која традиционално ја организира ЗП Врање по повод верскиот празник „Преображение“, присутните ги поздрави и им посака добредојде Претседателот на ЗП Врање Стојче Павловиќ, како и Претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Станка Трајкова. Беше договорено вакви средби да има и во иднина на сите нивоа и да се бараат нови форми на дружење и соработка, со цел да се разменуваат искуства, да се создаваат нови и да се обноват старите пријателства.

Соработката е резултат на потпишаниот Меморандум меѓу двата сојуза.

СЗПМ

СЕДНИЦА НА КОМИСИЈАТА ЗА СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА НА СЗПМ

Известување за одржување на 29-тите републички спортски натпревари 2025

Како што е познато Регионалните спортски натпревари по организација на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија во 2025 година се одржаа во седум региони и тоа: во ЗП Бутел, Крушево, ОВР Скопје, Охрид и Дебрца, Велес, Злетово и Струмица.

Согласно член 7 од Правилникот за спортски игри на пензионерите, Извршниот одбор на Сојузот донесе одлука Републичките спортски натпревари да се одржат на 9.9.2025 година во комплексот на хотелот „Њу Стар“ во Скопје.

Според податоците, од завршените 29–ти регионални спортски пензионерски натпревари на Републичките пензионерски спортски натпревари ќе учествуваат 40 здруженија со 328 натпреварувачи од кои 196 во машка и 132 натпреварувачи во женска конкуренција.

За навремено и успешно одржување на натпреварите се известуваат натпреварувачите да пристигнат до 8:30 часот во комплексот „Њу Стар“, свеченото отворање е во 9 часот, а почетокот на спортските натпревари е во 9:30 часот.

Истовремено Ве информираме за обврските на натпреварувачите и тоа:

Секој натпреварувач задолжително со себе да носи лична карта и пензиски чек за идентификација, во спротивно може да биде причина за дисквалификација на натпреварувачот.

Во дисциплината гаѓање со воздушна пушка секоја екипа носи пушка и муниција, а во дисциплината пикадо, секоја екипа носи најмалку по 3 стрелички за класично пикадо, не потешки од 16 грама.

Натпреварувачите во дисциплината домино и табла секој натпреварувач задолжително носи табла и домино.

Во дисциплината шах секоја машка екипа задолжително носи по 2 шаховски часовници и по две гарнитури шах, додека секоја екипа во женска конкуренција задолжително носи по 1 шаховски часовник и една шаховска гарнитура.

Прогласување на победниците ќе се врши пред базенот каде што ќе се изврши отворањето на натпреварите, сукцесивно по завршување на секоја дисциплина.

Прогласување на победниците во гаѓање на воздушна пушка, шах и пикадо и врачување на пехарите како и прогласување на севкупниот победник ќе се изврши во салата каде ќе се одвива дружењето.

Ве известуваме дека трошоците за ангажираните судии (ручек и пола дневница) се на сметка на СЗПМ, а превозот е на товар на здружението, согласно Правилникот за спортски игри на пензионерите.

Во прилог Ви доставуваме список на натпреварувачи, судии и други гости што ќе учествуваат на Републичките спортски натпревари во „Њу Стар“, кој список Ве молиме да го потврдите, доколку имате промени да се јавите на тел 071 330 499.

Со приложениот список е утврден бројот на спортистите, судиите и останатите гости кои можат да присуствуваат на Републичките спортски натпревари за кои СЗПМ како организатор се обврзува да обезбеди место што значи не е дозволено пречекорување на бројот заради ограничениот простор на располагање.

По одржаните Републички спортски натпревари во ресторанот на хотелот „Њу Стар“, ќе се обезбеди заедничко дружење.

Претседател на Комисијата за спорт и рекреација
Здравко Петковски

Зора, библиотекарката од кампот

Зора веќе десетина години е семеен пензионер. По смртта на сопругот се чувствуваше многу осамена. Единствена разонода и задоволство и беше читањето книги. Зора многу сакаше да чита. Затоа сите од нашата населба и дававме книги. А книги има во секој дом. Младите сѐ помалку читаат вистински книги. Читаат најмногу книги во електронска форма објавени на интернет.

Книгите што и ги дававме Зора откако ќе ги прочита ги даваше други да ги читаат. На покана на една пријателка Зора едно лето замина во Дојран.

Кога се врати реши со малата заштеда која ја чуваше и за лошо и за арно, реши да купи и таа приколка која ја среди по свој вкус. Прво одеше на десетина дена, а потоа од мај до септември. Со неа секогаш носеше книги кои им ги даваше да ги читаат луѓето од кампот. Една по една се на собраа книги во приколката, а се проширил и гласот дека кај Зора можеш да позајмиш книга. И така приколката на Зора стана библиотека. Доаѓаа љубители на убавиот збор, некои носеа кафе место членарина, а на некои Зора им вареше. На некои кои не можеа да дојдат од разни причини таа им ги нудеше и откако ќе ги прочитаа одеше да ги земе. Понекогаш Зора можеше да се сретне со торба на рамо во која имаше книги кои ги зела од читателите или и ги носи, но и за секој случај ако некој и побара.

Од ден на ден животот и се разубавуваше, добиваше содржина. Нејзините пензионерски денови веќе не беа монотони, а депресијата си замина. Зора беше среќна. Многу посреќна од кога и да било. Зора беше уште еден доказ дека за да се биде исполнет и среќен треба само малку: идеја и желба!

И. Коцевска

IN MEMORIAM

Надежда Давчева долгогодишен активист во пензионерското движење. Препознатлива беше по својата организаторска способност. Ќе остане во вечно сеќавање карактеристично за нејзиниот хуман однос кон пензионерите. Се ангажираше вистински, онака како што и прилега. Има издадено и монографија за активностите на Активот на пензионерки при ЗП Чаир. Таа активно го водеше Активот на пензионерки каде ги сплоти членките од повеќе националности, а беше и член во повеќе органи во здружението на пензионери Чаир и во органите во СЗПМ. Давчева беше скромна, дружељубива, добар пријател и другар и ќе биде запаметена како добар човек и истакнат активист.

СЗПМ

ЗП ВАЛАНДОВО

Дружење на две екскурзии

ЗП Валандово покрај секојдневните активности, исполнувајќи дел од програмските задачи, организира еднодневни и дводневни екскурзии за своите членови. На почетокот на месец јуни, беше организирана дводневна екскурзија низ западна Македонија. Притоа беа посетени Лешочкиот манастир, Шарената џамија во Тетово, изворот на реката Вардар во Вруток и Маврови анови, од каде што се продолжи кон манастирот Св. Јован Бигорски и манастирот Св. Ѓорѓи Победоносец во селото Рајчица. Потоа се замина кон Охрид, каде што се преноќи, а утредента беа посетени Билјанините Извори, Св. Наум, Заливите на коските од каде што се продолжи кон Битола и се направи прошетка низ градот.

Во текот на месец август беше организирана еднодневна екскурзија до Грција, до градот Уранополи и крстарење со фериброд до манастирите на Света Гора.

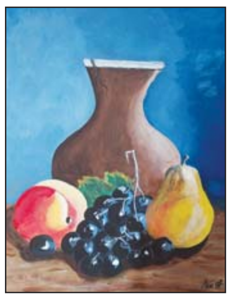
Група од 40 пензионери изведоа еднодневна екскурзија со посета на градот Ставрос и посета на Хиландар и манастирот Каково, сместен во прекрасна околина и опкружен со маслинови насади, мало езерце, конаци и со мала црквичка. По кратко задржување се посети градот Уранополи, последниот град од каде што со бродови се оди понатаму околу полуостровот на кој се сместени познатите манастири на Света Гора. Глетката беше фасцинантна, манастирите се редеа еден по друг, сместени на ридовите во преубава природа, одделени од надворешниот свет, каде што само по морски пат може да се дојде до нив. По враќањето имаше слободни активности, прошетка низ градот.

Со прекрасни импресии, задоволни од убаво поминатите денови, пензионерите уморни но задоволни се вратија.

Г. Михајлова

ЗП КУМАНОВО

Никогаш не е доцна да се започне со уметност



Ленче Алексовска, млада пензионерка е жив пример дека никогаш не е доцна да се започне и создаде нешто значајно и трајно. Иако по вокација дипломиран педагог, работејќи со најмладите открила дека поседува дарба и талент за уметничко творештво. Веднаш по пензионирањето, страста за сликарство и прераснува во вистински израз на лична уметничка инспирација. Почетоците за нејзина љубов кон сликарство ги забележала како воспитувачка во градинка, со изработка на слики, апликации, декорации, уредување на занимални, со сликање на витражи и слики по ѕидови во градинките. Изработила честитки за Осми март за своите блиски и веднаш добила позитивни критики и решила од создадените дела да ја организира неодамна првата самостојна изложба во Куманово, на која изложила 40 слики акрил на платно. Најголема помош добила од Александар Стефановски, ликовен педагог во основно училиште. Имало голем интерес не само од блиските и роднините, туку и од многу незнајни кои биле пријатно изненадени од нејзините дела.

За сликање користи квалитетни акрилни бои, а платната ги набавува од Скопје. За неа сликањето е релаксација, како одмор и уживање. Во зависност од тоа како се чувствува одбира и што ќе слика.

– Има голема врска меѓу сликањето и пишувањето, тоа се две нишки кои се испреплетуваат. Не можете да пишувате весели песни и сликате светли слики, ако сте тажни, – вели Ангеловска.

Затоа и се решила сликањето и поезијата да ги спои во две најзначајни работи и на двете да им отстапи доволно простор и љубов. Најчесто слика мртва природа. Секој предмет било да е цвеќе, плод или друго, се претставени со внимание на детали и текстура, што овозможува да се почувствуваат техниките, визуелните елементи. Покрај пејзажите и мртвата природа, едно од најзначајните мотиви на нејзините дела се заљубени парови кои ги чекаат своите партнери. Тие сцени исполнети со емоции, нежност и чекање се едни од најдлабоките визуелни раскази кои ја дефинираат нејзината уметност.

– Кога отидов во пензија, избрав да ми биде убаво, да му се радувам на секој ден, на моите деца, внуци. Моите слики сум јас: енергична, брза, вредна. Преку моите слики, а посебно преку пејзажите се создава впечаток на сончеви хоризонти и мирни природни сцени полни со хармонија. – Секое платно на Ленче Алексовска има своја приказна, свој наратив, носи длабоки лични пораки.

– Пензионирањето ми овозможи да ги реализирам долгоочекуваните сонувања, да ја покажам техничката зрелост и богатите емоционални длабочини. – Нејзините прикази преплеани на платно и преку стихови се нешто трајно и значајно. Отворен и е нов пат кон креативно творештво и никој не знае во иднина со што ќе нѐ израдува младата сликарка во пензија, Ленче Алексовска, која сѐ уште истражува.

Преку своите слики ја испраќа пораката: Видете го убавото околу вас, сакајте го животот, луѓето околу вас, природата, а посебно самите себе. Животот е само еден.

Јасмина Тодоровска