

„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

26 септември 2025 година
број 204

плус

Година XVIII Излегува еднаш месечно

www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk

СЗПМ тел. 02 3223 710



**Почитувани пензионери, Ви го честитам
Денот на пензионерите на Македонија
20 септември. Заедно да ги надминеме сите
предизвици и да го унапредиме пензионерското
организирање, градејќи заедништво,
сплотеност и подобар живот за сите нас.**

**Станка Трајкова,
претседател на СЗПМ**



НА СПОРТСКАТА ОЛИМПИЈАДА 2025 ВО ОРГАНИЗАЦИЈА НА СОЈУЗОТ, СЕ СЛАВЕШЕ НЕЗАВИСНОСТА НА ДРЖАВАТА И ДЕНОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА СО СПОРТ И ДРУЖЕЊЕ



На 9 септември 2025 година, во присуство на 600 гости и пензионери се натпреваруваа 328 пензионери-спортисти од кои 196 во машка и 132 во женска конкуренција. Најдобри резултати постигнаа спортистите од ЗП Охрид и Дебрца. На Олимпијадата присуствуваа претставникот од Министерството за спорт на РС Македонија и амбасадорот на Р Словенија.

→ стр. 3

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...



**СОЈУЗОТ ДОБИ
БЛАГОДАРНИЦА
ЗА УЧЕСТВО ВО
ЕКО-ПРОЕКТОТ
„ГЕНЕРАЛКА
ВИКЕНД“**

стр. 2

**АКТИВНОСТИ
НА ЗП**

стр. 4 и 5

ТРЕБИНА

стр. 7

**СПОРТ
ПОБЕДИЈА
НАЈПОДГОТВЕНИТЕ**

стр. 8 и 9



**ЛИЧНА
КАРТА
НА ЗП
ДЕЛЧЕВО**

стр. 10

КУЛТУРА

стр. 11

**ИЗБОР НА
АЛБАНСКИ**

стр. 12

ЗДРАВЈЕ

стр. 13

ИНФО

стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15



**ВО ЛЕСНОВО СЕ
ДРУЖЕА НАД 10 000
ПЕНЗИОНЕРИ**

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

23 октомври
- Прилог за пензионери
во „Коха“
31 октомври
„Пензионер плус“

ИЗВЕСТУВАЊЕ ДО ЗДРУЖЕНИЕТО НА ПЕНЗИОНЕРИ

Почитуван претседателе,

Како што е познато, до сите здруженија на пензионери доставено е МИСЛЕЊЕ–ИЗВЕСТУВАЊЕ од Извршниот одбор на Сојузот на седница одржана на 8.8.2025 година, а во врска со Законот за изменување и дополнување на Законот за пензиско и инвалидско осигурување (Сл. Весник на РСМ број 154 /2025 г.) објавен на 29 јули 2025 година. Со овие измени е утврдено дека членот 37 од споменатиот закон не се применува во период од 1 септември 2025 до 31 март 2026 година. Меѓутоа, 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 и исплатен еднакво на сите пензионери.

Во споменатото МИСЛЕЊЕ–ИЗВЕСТУВАЊЕ сте информирани и за други прашања поврзани со усогласувањето на пензиите за што верувам дека сте ги запознале и надлежните органи на здружението.

Меѓутоа, до Сојузот пристигнаа информации од одредени претседатели дека од групата пензионери што протестира се бара Здружението да донесе Одлука за воведување линеарно усогласување на пензиите, трајно, како системско решение.

Почитуван претседател, доколку од вашето здружение се побара донесување на таква одлука, во конкретниот случај треба да се има предвид МИСЛЕЊЕТО–ИЗВЕСТУВАЊЕТО на Извршниот одбор на Сојузот.

Во точка 4 е утврдено дека 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 здруженијата на пензионерите на Македонија како надлежна организација за претставување на здруженијата, односно на пензионерите пред државните органи, а и преку Советот за социјална сигурност каде што има свои претставници **е согласен да даде свој придонес.**

На крајот, Ве известувам дека по завршување на Републичките спортски натпревари ќе одржиме работни средби со претседателите на здруженијата, членки на Сојузот, кои средби се планирани програмски задачи. На нив ќе се оствари заедничко информирање за извршување на програмските задачи и предлози за натамошно решавање прашања значајни за корисниците на пензија.

Со почит **Станка Трајкова, Претседател на СЗПМ**

Сојузот доби Благодарница за учество во Еко-проектот „Генералка викенд“

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија 2025 година ја прогласи за година на еколошки активности на пензионерите во зачувување на животната средина. По тој повод беше изготвен постер и флаер за значењето на оваа активност. Пензионерите и претходно беа активни на овој план, а оваа година активностите беа интензивирани.

Исто така пензионерите, членови на Сојузот, зедоа учество и во други еколошки активности заедно со граѓаните кои ги организираа општините, како и други

здруженија и субјекти. Поголем број здруженија се вклучија и во Еко-проектот „Генералка викенд“ кој се реализира од 9 до 11 мај 2025 година. Овој проект се реализира повеќе години наназад. За учеството на пензионерите во овој проект, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија доби Благодарница. **СЗПМ**



ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

Центар за дневен престој во с. Самоков

Деновиве градоначалникот на Општина Македонски Брод, Жарко Ристески и претседателот на ЗП Македонски Брод, Венко Ристески го посетија с. Самоков со цел да ги видат условите за отворање центар за дневен престој на стари лица за активно стареење. Поранешната детска градинка во Самоков во сопственост на локалната самоуправа од Македонски Брод наскоро ќе биде адаптирана во центар за дневен престој на стари лица и пензионери. Проектот е дел од грантот на Министерството за социјална политика, демографија и млади со поддршка на Светска банка, договор кој претходно беше потпишан меѓу Министерството и градоначалникот на Македонски Брод. Во соработка Општината со ЗП Македонски Брод се договорија овој проект да се реализира и во дневниот престој на



стари лица за активно стареење да бидат вклучени и пензионери кои во поречието ги има околу 150.

Установата која се планира со адаптација ќе има капацитет од 50 корисници, а ќе има и други лица пензионери кои ќе имаат можност да бидат вклучени во таа категорија на стари лица за активно стареење. Во неа ќе бидат 3 вработе-

ни, едно стручно лице, едно техничко и една негувателка. Финансите се обезбедени за 5 години во износ од 5 милиони денари годишно со кои ќе бидат покриени сите трошоци. Центарот ќе нуди социјална и здравствена поддршка за старите лица како и едукативни и културни активности. На крајот беше потпишан и договор за соработка меѓу Здружението на пензионери и Општината. Целта на договорот беше за користење на Центарот од страна на пензионерите кои се членови на ЗП Македонски Брод. И градоначалникот и претседателот на ЗП истакнаа дека ваков центар беше потребен на жителите од поречките села во кој старите лица и пензионери ќе го најдат своето вистинско катче и во кој ќе бидат згрижени бидејќи оваа категорија на луѓе заслужуваат достоинствен живот. **Рате Савев**

Македонските баби и дедовци ќе добиваат плата од државата за чување на внуцињата?

Во Хрватска веќе се тестира нешто што на прв поглед звучи необично, а всушност има логика – градот Самобор воведува „баба–дедо сервис“.

Пензионерите таму можат да добијат 360 евра месечно доколку се грижат за своите внуциња на возраст од една до четири години. Мерката, која е прелиминарна од шведскиот модел, има цел да ги зајакне семејните врски, да обезбеди финансиска поддршка за постарите и, воедно, да им го олесни животот на родителите. Градоначалничката Петра Шкорбот отворено вели дека на овој начин се спојуваат три работи: дополнителен приход за пензионерите, сигурност за родителите и топлина за децата.

Во Македонија, пак, неизбежно се поставува прашањето: дали ваково нешто би можело да функционира и кај нас?

Родителите сè повеќе се жалат дека не можат да најдат место во

јавните градинки, приватните се скапи, а многумина се потпираат токму на своите родители за чување на децата.

„Во нашата земја, улогата на бабите и дедовците одамна не е само симболична, туку суштинска. Тие се практично првата линија на поддршка за младите семејства. Ако државата или општините воведат надоместок, тоа ќе биде признание за трудот што тие реално го вложуваат. Секако, треба добро да се утврдат условите за да нема злоупотреби“, вели социологот Љубица Маџовска.

Марија Трајаноска, 72-годишна прилепчанка, смета дека тоа би било праведно:

„Јас секој ден го чувам моето внуче по 6–7 часа. Снаата и синот работат и знаат дека можат да се потпрат на мене. Не ми е тешко, ама искрено – знам дека помагам колку цела градинка. Би било убаво барем малку да се почитува и нашата жртва. Ние не сме само пензионери што си седат

дома и плетат“.

Од друга страна, 75-годишниот Драган од Скопје додава и практична димензија:

„Јас сум пензионер со 27.000 денари пензија. Кога ќе ги однесам децата во парк, кога ќе им купам сладолед или нешто мало, тоа е сепак трошок. Ако имаше надоместок, ќе можев и подобро да се организирам. Не е поентата во парите колку во тоа што би се почувствувале ценети. Да знаеш дека некој гледа колку се трудиш“.

Македонија одамна е земја во која семејството ја држи најсилната мрежа на поддршка.

Прашањето е дали институциите ќе имаат слух да го препознаат ова и да го претворат во официјална мерка, како што направи Самобор.

Или пак ќе останеме на тоа бабите и дедовците да бидат „невидливите градинки“ што државата ги зема здраво за готово...

(преземено од Вечер)

Од атмосферата на Републичките пензионерски спортски натпревари 2025



29. РЕПУБЛИЧКИ СПОРТСКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ НАТПРЕВАРИ NEW STAR - СКОПЈЕ 2025

На Спортската Олимпијада 2025 во организација на Сојузот, се славеше Независноста на джавата и Денот на пензионерите на Македонија со спорт и дружење



29-тите републички пензионерски спортски натпревари, Спортската пензионерска олимпијада 2025, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на која учествуваа 40 здруженија од вкупно 53, членки на Сојузот, се одржаа на 9.9.2025 година во комплексот „New star“ во Скопје, Визбегово. На овој најмасовен спортски настан зедоа учество 328 пензионери спортисти кои на седумте регионални спортски натпревари се здобија со право на учество.

На 9. септември 2025 година, во присуство на 600 гости и пензионери се прославија и 34 години од независноста на Р Македонија и 79 години опстанување на пензионерското организирање во нашата држава.

Славењето беше уште поголемо бидејќи 29. републички пензионерски спортски натпревари се одржаа и во чест на 20. септември, Денот на пензионерите на Македонија.

Посебен печат на ова повеќекратно славење му дадоа високите гости од Република Словенија Н.Е. амбасадорот на Словенија во Македонија Грегор Прескер и претседателката и потпретседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Словенија, Зденка Јан и Станко Кранвогел, кои на овој свечен и масовен спортски настан му дадоа и меѓународен карактер.

Во убавата и свечена атмосфера по интонирањето на химната Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова ги поздрави присутните натпреварувачи и им посака добредојде на гостите, на членовите на Извршниот одбор на Сојузот, претседателите на здруженијата на пензионерите, членки на СЗПМ, и другите гости и при тоа рече:



– Почитувани спортисти–пензионери, почитувани гости, добредојдовте на 29-тите републички пензионерски спортски натпревари 2025 година, која година Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) ја прогласи за Година на еколошки пензионерски активности и затоа оваа година поканата за присуство на спортските игри, банерот на кој се претставени пензионери–спортисти од сите здруженија, членки на сојузот, е во зелена боја, боја на природата. Исто така, почитувани, Републичките спортски натпревари прераснаа во традиција никната од цврсти темели и доградувана со желба за активен живот на пензионерската популација бидејќи пензионерите избраа живот и иднина. А, пензионер е оној кој работел, заработувал, создавал и смело зачекорил во третата доба практикувајќи ги и спортските активности, а Републичките спортски натпревари се одржуваат, секогаш, пред Денот на пензионерите на Македонија, 20. септември.

Почитувани, нашите Републички спортски натпревари ги наредуваме Републичка спортска олимпијада, а да се потсетиме дека олимписките игри започнале уште во 8-от век пред нашата ера. Тоа е долга историја на постоење што покажува дека спортот имал голема улога и значење за човештвото.

Почитувани спортисти и гости, на почетокот посебен поздрав упатувам до амбасадорот на Република Словенија во РС Македонија, господиот Грегор Прескер, кој со своето присуство му дава многу повисоко ниво на овој настан, за што особено сме му благодарни, до гостите од Словенија: претседателката на ЗДУС, Зденка Јан и потпретседателот Станко Кранвогел кои првпат се во Македонија, а кои во јуни оваа година беа домаќини на меѓународниот настан за меѓугенерациска соработка кога се потпиша Декларација од сите сојузи на земјите учеснички меѓу кои и СЗПМ од Р Македонија. Главното мото на настанот беше „НИШТО ЗА НАС, БЕЗ НАС“.

Поздрав упатувам и до Илија Ристески од кабинетот на министерот за спорт, кое министерство по својата дејност е најкомпатибилно од денешниот настан. Верувам дека тој веројатно ќе се изнаеда и воодушеви како ние возрасните масовно спортуваме.

Исто така, дозволете ми, да го поздравам и новиот претседател на Собранието на СЗПМ Добре Иванов, кој е првпат со нас на овие 29. републички спортски пензионерски натпревари.

Поздрав упатувам и до нашиот драг соработник професорот на Универзитетот „Мајка Тереза“ Даниел Павловски со кој завршивме еден а започнуваме нов проект, а пред нас се други заеднички проекти во интерес на корисниците на пензија.

Несомнено, поздрав заслужува и Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација во Сојузот, кој е доајен и е еден од креаторите на пензионерските спортски активности.

На настанот беше поканет и премиерот на Владата, Христијан Мицкоски, кој од објективни причини не е во можност да биде со нас, но ние оттука во огромна бројка на пензионери топло го поздравуваме и му посакуваме добро здравје и успех во работата.

Почитувани пријатели, значајно и накратко ќе потенцирам нешто за спортските игри на пензионерите кои започнале во далечната 1996 година, кога на 8 август раководството на Сојузот донело храбра одлука да се организираат републички спор-

тски натпревари и оваа одлука била реализирана со одржување на првите републички спортски игри во Охрид, на кои победник бил домаќинот. Така, започнала пензионерската спортска сага и од тогаш до сега изграден и оформен е систем на спортување кај пензионерите на општинско, регионално и републичко ниво, кој ги сплотува пензионерите без оглед на нивната, етничка, верска и полово ориентација. Како што е познато на денешните 29-ти по ред регионални спортски натпревари им претходоа 7 региони спортски натпревари поврзувајќи ги пензионерите од едниот до другиот крај на нашата држава, спортувајќи во 11 дисциплини.

На регионалните натпревари беше присутен голем ентузијазам и желба да се победи, да се освои барем едно прво место за да се учествува на Републичките натпревари.

Оваа година на Републичките натпревари со свои натпреварувачи успеа да се квалификуваат 40 здруженија со вкупно 328 натпреварувачи, од кои 196 во машка и 132 во женска конкуренција.

Почитувани пријатели, ќе се согласите дека спортот не ослободува од негативна енергија, ни помага да ја надминеме депресијата, анксиозноста, но ни помага и да ги прошириме нашите хоризонти на социјализација без оглед на возраста. Физички активен човек може полесно да ги исполнува секојдневните обврски како здрава и сестрана личност.

Од направената анализа од Сојузот, се констатира дека се зголемува бројот на учесниците, но има уште простор за вклучување на нови спортисти и затоа силно апелирам за новите пензионери да се вклучат во спортските активности, а здруженијата на пензионерите да најдат начини, односно модалитети преку афирмирање на спортските активности да привлечат и вклучат што повеќе корисници на пензија.

Во оваа прилика сакам да кажам дека СЗПМ и здруженијата на пензионери се граѓански организации кои постојат околу 79 години и се тампон меѓу власта и граѓанинот и ние само бараме слободен простор за да можеме без влијание да ги истакнуваме нашите барања и иницијативи и да влијаеме на политиките што се однесуваат на пензионерската популација.

Денес на 29-тите републички спортски натпревари очекувам фер спортување и нека победат најдобрите, но мислам дека најважно е да се учествува и да му се честита на победникот. Затоа, горда сум на сите вас што сите заедно кога е спортот во прашање градиме соживот и другарство. Спортувајте, радувајте се и поделете ја среќата со вашите колеги спортисти, бидејќи за време на спортските игри престанува негативната и се шири само позитивната енергија и затоа сите спортисти ја поддржуваат латинската мисла „MEN SANO IN KORPORA SANO“ што во превод значи „во здраво тело здрав дух“. Меѓутоа, покрај оваа мудра мисла, за денешната спортска арена важи и хеленската сентенција: HIK RODOS, HIK SALTА, „покажи овде што знаеш, на самото место“. Ги прогласувам за отворени 29-тите републички пензионерски спортски натпревари.



Потоа на присутните им се обрати Илија Ристески од Министерството за спорт кој рече:

Почитувани пензионери, чест и задоволство ми е што сум присутен на овој ваш масовен пензионерски настан. Од името на Министерството ве поздравувам и на пензионерите спортисти им посакувам успех во дисциплините во кои ќе се натпреваруваат со желба овој настан да биде уште помасовен.



Со топли пријателски зборови, на присутните од словенечките пензионери поздрави им пренесе претседателката на ЗДУС Зденка Јан која при тоа рече:

Драги дами, господа, почитувани гости, ви посакувам на сите добар ден. Ми претставува големо задоволство и чест да ве поздравам, почитувани македонски пријатели пензионери, во име на нашите, односно на словенечките пензионери... Исклучително сум горда што нашиот амбасадор, г. Грегор Прескер, е исто така со нас, што значи дека тој не почитува... Ние пензионерите заслужуваме почит, бидејќи заеднички создадовме социјално праведни

темели за денешното општество и доколку ни се даде можност, ќе ги создадеме, ќе ги изградиме во иднина, заедно со младите луѓе, кои се нашата и секако вашата иднина, бидејќи пензионерите не сакаат да бидат минато, заедно со нив можеме да создадеме сегашност што може да биде убава со меѓусебно почитување. Сепак, свесни сме дека денешното општество ја слави убавината, младоста и богатството, сè што пензионерите немаат... Сите ние, почитувани пензионери, имаме мудрост, искуство и споделени убави спомени... Вие, пензионерите во Македонија, сигурно имате слични вредности и потреби. Потребни за прифаќање, почит, дружење и заеднички активности. Ги има многу, од спорт, култура, ракотворби, хорско пеење, до оние со хуманитарна нота, кога им помагаме на оние кои немаат ништо, кои не можат да си го дозволат тоа или едноставно се осамени... Сигурна сум дека истото е и со вас... дека ја предупредувате Владата да ве слушне и да ве земе предвид, бидејќи по пензионирањето не сме лишени од нашата способност за рабо-

та и можеме сами да одлучуваме за нашите потреби... ЗАТОА НИШТО ЗА НАС, БЕЗ НАС!

Јас и мојот колега Станко, мојот потпретседател, сме исклучително благодарни што денес можеме да бидеме дел од вашиот спортски настан, кој со задоволство ќе го гледаме... а исто така ќе чуеме од вас како работите, како живеете и се грижите едни за други... Уште еднаш, искрена благодарност за поканата и да, драги пензионери, пријатели од Македонија, останете здрави, поврзани и среќни, искрена желба ни е наскоро да се сретнеме во Словенија.



На присутните им се обрати на македонски јазик амбасадорот на Словенија во Македонија Н.Е. Грегор Прескер кој рече:

Добар ден на сите. Навистина сум среќен што денес можам да бидам тука со вас за првпат на спортските игри на пензионерите од вашата земја и многу сум горд што имате толку убава традиција на спортски игри, каде што се собираат пензионери од целата земја.

Исто така, многу сум среќен што воспоставивте нова плодна соработка помеѓу Здружението на пензионерските друштва на Словенија и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Се надевам дека оваа соработка ќе продолжи. Би сакал да ве известам дека ја поддржувам оваа соработка, која многу ни значи, бидејќи како што знаете, постои многу развиена соработка помеѓу Словенија и Северна Македонија во сите области на политиката, економијата, развојната соработка, внатрешните работи, културата, образованието и друго.

Навистина сум среќен што имаме многу добра соработка меѓу пензионерите и се надевам дека оваа соработка ќе продолжи. Би било убаво доколку пензионерите од Словенија можат да дојдат тука следната година и да организираат заеднички меѓународен спортски настан, кој дефинитивно ќе го поддржиме. Тука сме за сè што треба. На спортистите им посакувам многу успеси и ферплеј, со желба оваа традиција да продолжи и наредните години. Благодарам многу.



На крајот на присутните им се обрати и Здравко Петковски кој ги поздрави присутните и им даде упатства за начинот и локациите на кои треба да се упатат пензионерите-спортисти и рече:

– Сите ве поздравувам, а на учесниците – спортисти им посакувам успех. Сите сте добри во дисциплината во која ќе настапите, но ќе победат најподготвените.

На Здравко Петковски за особен придонес во реализирање на пензионерските активности во Сојузот во текот на 2024/2025 година и на Баки Зекири, директот на комплексот „New Star“ за успешна соработка во реализација на пензионерските активности, плакети им вратија Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и Претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов.

Потоа започнаа натпреварите во 11 дисциплини. Секој се трудеше да биде што подобар и поуспешен, за себе, но и за здружението кое го претставуваше.

По завршување на натпреварите им беа доделени медали на спортистите кои освоија прво, второ и трето место во сите 11 дисциплини мажи и во 9 дисциплини жени. Медалите ги доделуваа членови на Извршниот одбор на СЗПМ.

На 29. републички спортски натпревари најдобри севкупни резултати постигна Здружението на пензионери од Охрид и Дебрца и го освои севкупниот пехар. ЗП Охрид и Дебрца има спортска традиција и повеќе пати било најдобро во минатото.

Потоа на спортистите им беа поделени маици од НЛБ Банка со која Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија имаат долгогодишна успешна соработка. Маиците им ги додели



Претседателката на Сојузот Станка Трајкова заедно со претседателот на Собранието на СЗПМ, Добре Иванов, кои изразија благодарност до НЛБ Банка за долгогодишната добра соработка.

Како што е вообичаено на вакви масовни пензионерски настани по разни поводи, дружењето продолжи со песна и сите беа задоволни и се чувствуваа како победници во дружењето.

Нека ни е честит „Денот на пензионерите на Македонија“, 20. септември!

СЗПМ

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

Одбележан Денот на ослободувањето на градот

На 7 септември 2025, Денот на ослободување на Општина Македонски Брод од фашистичкиот окупатор се одбележа со повеќе активности. На спомениците на паднатите борци од НОВ во општината се положија свежи цвеќиња, а пред споменикот во градскиот парк се одржа приоден историски час. Делегација од ЗП Македонски Брод беше меѓу институциите кои положија свежо цвеќе. Во продолжение во Домот на културата се одржа свечена академија со културно-уметничка програма и доделување плакети на институции и поединци за придонес во об-

разованието, културата и спортот. На крајот беше отворена и изложбата „Културно-историски споменици, цркви и манастири од Порече“. Посетителите имаа можност да се запознаат со културно-историското богатство во поречието.

По повод Денот на ослободувањето на Македонски Брод КУД „7-ми Септември“ одржа годишен едновечерен концерт во Домот на културата, одбележувајќи го својот патронат и 44-годишно постоење. Се претставија со ора и песни од македонското поднебје, а учесници имаа-ше од сите генерации што биле чле-



нови на друштвото. Секако треба да се спомене дека меѓу учесниците имаа и членови пензионери кои придонесуваа за опстојување на друштвото.

Рате Савев

ЗП СТРУГА

Две седумдневни летувања во Драч, Албанија

Две групи од по 70 пензионери, на два наврата, на крајот од месец јуни и почетокот на септември, членови на ЗП Струга, летуваа по седум дена во Драч во Албанија. Во овие групи предност имаа оние кои не биле на летување.

Во двете групи беше обезбедено да има и лекар, кој е член на ЗП Струга.

Попатно пензионерите направија неколку кратки паузи за освежување. Драч излегува на Јадранско Море и е на 35 километри од главниот град Тирана. Драч претставува најголемо пристаниште во Албанија и важна порта кон Средоземјето. Тој е всушност и најстариот град во Албанија.

Пензионерите се шетаа на различни локации, некои купуваа по нешто за спомен и сеќавање од ова летување. Исто така, тие меѓусебно организираа игри на песок, шаховски натпревари и други салонски игри.

Претседателот на ЗП Струга, Милорад Трпоски, кој беше водич на двете групи во врска со ова летување истакна: „Летувањата, а посебно оние во странство, се многу интересни и прифатливи и од пензионерите, бидејќи доаѓа до израз дружењето“.

– Многу е важно меѓусебното дружење, но и запознавање на местата и државите каде што се летува, – додава потпретседателот



на ИО Минир Даути. Претседателот Трпоски, се наврати и за условите, на сместувањето кое било на ниво. Плажата опремена со лежалки и чадори кои влегуваа во вкупната цена за летувањето, коешто самите пензионери го финансираа, додека пак здружението им го обезбеди превозот.

С. Кукунешоски

ЗП ШТИП

Активности на огранокот „8 ноември“

За работата и резултатите на огранокот во кој членуваат голем број пензионери кои живеат во згради, бараат оддишка во прошетките на патеката покрај Брегалница и починка на клупите во паркот, а дружењата и активностите во клубот на огранокот многу им значи. Разговараме со претседателот на огранокот Ванчо Денков, долгогодишен пензионер и член на ИО и Собрание на ЗП Штип, кој ги претставува пензионерите од огранокот, а учествува во спортските натпревари во стрелаштво како судија.

Разговорот го започнавме за работата, активностите и резултатите на огранокот.

– Како делегат од нашиот огранок во ЗП Штип, ги пренесувам потребите на нашите пензионери. Таму се донесуваат одлуки за активностите: во спортските и музичките настани, хуманитарните активности, екскурзии, посета на манастири, за кои има голем интерес од пензионерите. Клубот е отворен во 2023 година, а домаќинот Митко Андов, секојдневно го отвора и го



одржува. Овде пензионерите може да играат шах, табла, карти, домино и пикадо, истовремено тие се подготовки за регионалните и републиканските спортски натпревари, а од весникот „Пензионер плус“ се запознаваат со активностите на другите здруженија. Посетите на културните споменици и манастири се омилен кај пензионерите. Нашите пензионери учествуваат и во хуманитарните акции на здружението, како што е посета на болни пензионери. Во клубот имаме меѓуклупско дружење на пензионерите од нашето здружение и други од републиката. Некои од учесниците на спортскиот турнир во шах и

табла ги отстапија на клубот добивените благодарници и дипломи како Крум Наков, Мите Андов и Делчо Тимов. Секоја година го славиме Денот на пензионерите, Осми март и Нова година, исто така и дружењето во Дојран, за каде што има голем интерес и од нашиот огранок. Успесите на ЗП Штип се и наши успеси. Треба да нагласам дека пензионерите се многу активни во нашиот огранок. На состаноците претседателката Гордана Полазарова ги запознава пензионерите со активностите кои следат. Тие учествуваат со свои специјалитети на: „Блакцето на баба“ во Велес, „Зелникот на баба“ во Пробиштип, „Валсано велигденско јајце“ во Винаца. Во сите активности на здружението учествуваат и нашите пензионерки.

За плановите во иднина истакна:

– Сакам да продолжиме со активности како од минатиот период, ако има нови ќе се вклопиме и во тие во ЗП Штип. Ние постоиме за пензионерите, за да им го исполниме слободното време во третата доба.

Цвета Спасикова

ЗП ПЕХЧЕВО

Седми меморијален турнир во табла

Во Пензионерскиот клуб во Пехчево се одржа седмиот меморијален турнир во табла во спомен на



прерано починатиот сограѓанин Бранко Пешански. Турнирот предизвика заинтересираност кај љубителите на оваа игра и за учество се пријавија 50 учесници, а традиционално меѓу при-

јавените немаше жени. За учество беа пријавени натпреварувачи од Пехчево и Штип. Спонзорите на турнирот беа Јован Пешански, Влатко Гиздов, Мартин Бочварски, Дарко Стамболиски, Никола и Дејан Кржовски кои обезбедија парични награди за најдобрите и тоа за освоено прво место 12.000 денари, за второ место 8.000 денари и за освоено трето место 4.000 денари. Од ЗП Пехчево беше обезбедена просторија за турнирот, логистичка поддршка во луѓе, инвентар, потребни табла и освежување

за нормално одвивање на турнирот. После целодневните натпревари на крајот на турнирот беа прогласени најдобрите. Годинашен победник на турнирот е Митко Кратевски од Пехчево, второто место го освои Јован Тасевски пензионер од Пехчево, додека третото место му припадна Јован Кошулански пензионер од Пехчево. Паричните награди на најдобрите им ги доделија спонзорите на турнирот.

Се очекува во иднина овој меморијален турнир да се одржува со учество на сè поголем број на учесници, љубители на оваа популарна игра, во спомен и почит кон прерано починатиот Бранко Пешански.

А. Кацарски

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Достоинствено одбележан Денот на независноста на РС Македонија

Достоинствено беше одбележан 8 Септември денот на независноста на Македонија. Одбележувањето се состоеше од два дела и беше во организација на Општина Крива Паланка. Најпрво, пригодно обраќање пред присутните делегации имаше градоначалникот на Општина Крива Паланка, Сашко Митовски кој истакна:

– Денес со гордост одбележуваме, односно празнуваме со пригодна свеченост триесет и четири години независност на нашата татковина Македонија. Граѓаните на 8 септември 1991 година на референдум донесоа државничка одлука за самостојна, слободна и суверена Македонија. Затоа денес и ние граѓаните на Крива Паланка со гордост го празнуваме 8 Септември и претставуваме дел од празнувањето на тој свечен чин. Граѓаните со гордост го избраа патот кон интеграцијата и просперитетот на Македонија. Тоа беше чин со длабока определба каде што се совладуваат одредени бариери. Денес, на Денот на независноста, храбро ги славиме одлучноста, визијата и просперитетот на македонскиот народ. Обединети и како граѓани и градот Крива Паланка достоинствено го празнуваме Денот на независноста и гордо сме дел од празничното одбележување. Станавме членка на НАТО, посакуваме наредниот 8-ми септември да го славиме како членка на европското семејство.

Во вториот дел следуваа протоколот на полагање свежо цвеќе и оддавање почит на заслужените за денешната слобода и независност што ја имаме.

Многубројни делегации на локални и државни установи, партии, здруженија и граѓани беа дел од делегацијата која положи цвеќе на споменикот кој се наоѓа пред Општинската зграда и истовремено оддадоа почит. Со гордост и достоинствено беше дел и делегацијата на ЗП Крива Паланка и Ранковце заедно со Сојузот на борците на Крива Паланка и бранителите 2001–2015. Тие достоинствено положија свежо цвеќе и во знак на благодарност им оддадоа почит за денешната слобода.

Б. Стојчевска

ЗП ПРОБИШТИП

Лето исполнето со активности

Здружението на пензионери Пробиштип имаше многубројни активности ова лето. Покрај учеството на фестивалот на изворни песни и ора „Илинденски денови“ во Битола и на фестивалот „Пеце Атанасовски“ во Долнени, Прилепско, во Крива Паланка ја промовираа манифестацијата „Зелникот на баба“ каде што демонстрираа сукање на зелник и печење под вршиник, а КУД „Весели пензионери“ имаа свој настап.

На овојгодишните 25-ти регионални спортски натпревари, од шестиот регион, на кои домаќин беше ЗП Злетово, пробиштипските спортисти екипи постигнаа одлични резултати освојувајќи седум први места и се пласираа за учество на спортската олимпијада со надеж да постигнат добар пласман.

Здружението имаше активности и на хуманитарен план. Комисијата

за здравство додели социјални пакети на 65 пензионери, а 30 пензионери користеа бањско лекување. Активот на пензионерки организирале хуманитарна акција сукање јуфки кои ги донираа на членови на здружението од руралните населени места и на социјални случаи.

За своите членови здружението организирале две тури по седум дена одмор во Албанија, а го искористија 131 пензионер. И оваа година здружението обезбеди огревно дрво за пензионерите, со цел да им ја олесни набавката, а досега 80% од пријавената количина се донесени. Здружението ќе се посвети и на активности околу организирањето на манифестацијата „Зелникот на баба“ во Лесново на 21 септември 2025 година, по повод верскиот празник Успение на „Пресвета Богородица“ или „Мала Богородица“.

М. Здравковска

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

Одржана петта „Пензионерска средба 2025“

На 23 август 2025 година ЗП Охрид и Дебрца ја одржа традиционалната петта „Пензионерска средба 2025“ во манастирот „Света Петка“ кај с. Оровник. Средбата беше финансиски помогната од Општина Дебрца и црковниот одбор, на која присуствуваа околу 400 пензионери од општината, членови на органите и телата и КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца и гости од збратименото ЗП Солидарност – Аеродром Скопје.

Манифестацијата се одржа согласно со програмските активности во склоп на одбележувањето 75 години од формирањето на ЗП Охрид и Дебрца во 1950 година и 79 години од пензионерското организирање во Македонија.

На средбата пригодно обраќање

имаше Васил Маркоски, претседател на здружението, кој ги поздравил присутните и ги запозна со историјатот и со постигнатите позначајни резултати и активности на ЗП Охрид и Дебрца. Свои обраќања имаа Никола Маркоски, претседател на ЗП Солидарност – Аеродром Скопје, Васил Лошкоски, претседател на месниот огранок од Општината Дебрца и Милчо Јосифоски, претседател на црковниот одбор на манастирот „Света Петка“.

На средбата КУД „Далги“ имаше приоден настап со своја програма.

Пензионерската средба беше успешно организирана и реализирана согласно со програмата, со желба понатаму да продолжи дружењето.

Весела Ристеска

ЗП ДЕМИР ХИСАР

Септемвриски активности

Во рамките на Програмата за 2025 година во ЗП Демир Хисар се одвиваат многубројни активности. Искористувајќи ги убавите есенски денови демирхисарските пен-

зониери имаат слободно време за кафе, шопинг и прошетка низ центарот на градот и разгледување на културно-историските знаменитости. Во попладневните часови се



зионери во раните утрински часови тргнаа на еднодневна екскурзија во соседна Република Србија со посета на градот Врање, градот со богато историско и културно наследство и Врањска Бања. По пристигнувањето во Врање, пензионе-

ртна во посета на природниот бисер на Јужна Србија, Врањска Бања. Пензионерите уживаа во разгледувањето на бањата со најтопли извори на лековита вода во Европа. Уживаа во чистиот воздух, се прошетаа низ паркот а потоа имаа

заеднички ручек со традиционални специјалитети од српската кујна.

Повеќето од пензионерите, за првпат ги посетија овие места и беа воодушевени од она што го видоа. Екскурзијата кај сите нив остави незаборавен впечаток, а од неа понесоа грст убави спомени овековечени со фотографии.

Претседателот на ЗП Демир Хисар, Кирило Блажевски изрази задоволство од успешно организираната и реализирана екскурзија и оваа есен најави уште една поголема екскурзија во Република Албанија со посета на градот Берат.

По повод одбележувањето на 2 Септември, Денот на ослободувањето на Демир Хисар, делегација предводена од претседателот Кирило Блажевски положи цвеќе пред споменичните обележја во Демир Хисар. Делегацијата на пензионерите учествуваа на свечената седница во Домот на културата „Илиден“ и на приодниот концерт.

З. Стевановски

и интерес од страна на присутните, бидејќи оваа болест е во тесна врска со популацијата од трета доба. По завршување на предавањето, присутните поставуваа прашања на кои добиваа соодветни одговори од д-р

ЗП ГОРЧЕ ПЕТРОВ

Излет до локалитетот „Камени кукли“ - Кратово

Пензионерите од разгранокот „Хром“ организираа излет до локалитетот „Камени кукли“ лоциран кај селото Куклица, Кратовско. Излетот беше организиран од страна на претседателката на разгранокот „Хром“, Софија Арсовска, според Програмата на огранокот за 2025 година.



По пристигнувањето на локалитетот на кој има голем број таканаречени „кукли“ од камен по што и селото го добило името. Од страна на стручно лице пензионерите беа запознаени со значењето на овој редок локалитет. Камени кукли во овој простор се природна појава настаната со долготрајната ерозија на вулканските карпи со различна отпорност кои личат на скаменети луѓе на кои луѓето им дале разни имиња: свадбари, невеста и младоженец, мајка со деца итн. По разгледувањето на локалитетот во ресторанот „Етно Куклица“ на покана од Верица Мишкова член на Извршниот одбор при ЗП Горче Петров, присуствуваше и д-р Драган Илиевски, специјалист – невролог. Тој пред пензионерите одржа двочасовно предавање на тема „Алцхајмерова болест“.

Предавањето беше проследено со големо внимание



Драган Илиевски.

На крајот излетот кој имаше двократно значење, културно и едукативно, заврши со дружење со оро, песна и музика.

Вредно е да се одбележи и активност на пензионерите-хуманисти од разгранокот „Хром“ кои предводени од претседателката Софија Арсовска заедно со Верица Мишкова, самоиницијативно собраа поголема количина облека. Истата е уредно спакувана во триесетина картонски кутии и во текот на наредните денови со возило ќе биде дистрибуирана до јавната здравствена установа Психијатриска болница „Скопје“ во село Бардовци.

Љубинко Ристов

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Вкуси го југот

По трет пат во Гевгелија се одржа манифестацијата „Вкуси го југот“ која оваа година е дел од културната манифестација „Гевгелија град на културата за 2025“. Културната манифестација беше под покровителство на Општина Гевгелија и траеше три дена, односно на 12, 13 и 14 септември 2025 година, а се одржа на паркингот кај Градскиот пазар кој три дена беше осветлен и ечеше музика за секоја возраст од најмлади до највозрасни.

Оваа манифестација е промоција на Гевгелија и претставува спој на традицијата, културата и забавата. Програмата на настанот беше збогатена со традиционална подготвка на гевгелиски ајвар, гевгелиско слатко од зрели



смокви, позната на далеку, ракија и мастика. На оваа манифестација учествуваа и пензионери и како дегустатори, но и како производители на традиционални специјалитети што се приготвуваат во овој крај. На самото место се вареше слатко, се печеше ракија. Се разбира и во двата случаи тие го покажаа нивното искуство наталожено со години.

На богатите штандови можеше да се вкусат и да се купат многу производи на гевгелиските производители на конзервирана храна, на производи од мед, кондиторски производи, вино, ракија и друго. Во музичкиот дел учествуваа многу познати домашни музички ѕвезди, фолклорни друштва, актери, а имаше програма и за најмладите. Заради добрата музика и гастрономските специјалитети, Гевгелија беше посетена овие 3 денови од многу домашни и странски посетители со желба да го „вкусат југот“. Се надеваме сите од најмалите до највозрасните дека традицијата ќе продолжи бидејќи Гевгелија е гостољубив град и топол како прегратка.

Јанка Узунова

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Посета на Власинско Езеро

Во програмата на активностите на ЗП Свети Николе се и посети на културно-историски знаменитости, екскурзии во земјата и странство, со што се дава значење на дружењето, рекреацијата и активното стареење. Меѓу активностите е и еднодневната посета на Власинското Езеро во соседна Р Србија. Неодамна група од 40-тина пензионери тргнаа кон Србија. По патот беше весело, со шеги, со пеење македонски песни, така времето помина за миг. Кога стасаа и го видоа езерото од неговата природна убавина се одушевија,

иако во оваа животна доба тоа чувство се помалку се доживува.

Власинско Езеро е акумулационо и се наоѓа на 1 300 м надморска височина на југоисток на Р Србија. Езерото е во прегратките на планините Чемерник, Плана, Варденик и Грамада, што му дава уште поголема убавина, чиста еколошка средина, свеж воздух. Се споминува уште во 18-тиот век по името Власинско блато. Нашите пензионери по разгледување на прекрасната природа и уживање во преубавите бои на езерската вода, го посетија и градот Власотинце, од-

далечен околу 50 км од езерото. Власотинце е во јужна Србија и е град на лозја и градежници. Во неговата околина се одгледуваа винско грозје и е еден од најголемите извозници на вино на Балканот. Заради богатото лозарство и производство на вино 1960 година за првпат се организира манифестацијата Вински бал, која станала традиционална.

Винскиот бал е во рамките на Меѓународниот саем на текстил во Лесковац. Екскурзијата на Власинско Езеро и Власотинце остави убави впечатоци кои ќе се паметат и желба за почести прошетки во нашата убава Македонија и странство.

Вукица Петрушева

ЗП КРАТОВО

Успешен настап на „Кратовските тамбураши“ - пензионери



те активности културно-забавниот живот и манифестации, но и на спортско поле. ЗП Кратово ги организираше меѓуопштинските спортски игри на кои учество зедоа пензионерите спортисти од ЗП Свети Николе, ЗП Крива Паланка, ЗП Пробиштип и домаќинот ЗП Кратово. Според постигнатите резултати прво место освои ЗП Пробиштип,

Оваа година „Кратовските тамбураши“ – пензионери, поддржани од ЗП Кратово, учествуваа на Осумнаесеттиот меѓународен фестивал „Пеј Срце“ што се одржа на 30 и 31 август 2025 година во Кустендил, Бугарија. Со својот извонреден настап ја воодушевија публиката во салата и ја пееја „Ако појдам во Битола“ заедно со „Кратовските тамбураши“ пензионери. Тоа резултираше со освојување на мошне значајната награда „ГРАН ПРИ“.

Инаку, „Кратовските тамбураши“ се чести гости учесници на хуманитарни концерти и настани, прослави од локален и регионален карактер и се поддржувачи на разни промоции на книги и други издавачки дела, со свои настани.

ЗП Кратово продолжува со свои-

второ ЗП Кратово, трето ЗП Свети Николе и четврто место ЗП Крива Паланка. Најнапред беа доделени благодарници, а потоа следуваа дружење и веселба во природа. Покрај тоа, ЗП Кратово со свои членови пензионери спортисти учествуваа на Републичките пензионерски спортски игри.

Во организација на ЗП Кратово се реализираа неколку екскурзии меѓу кои во с. Герман (македонско-српска граница) како и во црквата Св. Климент Охридски во Чашка – Велес.

Методи Мишевски

ЗП ГАЗИ БАБА

Еднодневна екскурзија до Дојран

Во рамките на програмата за 2025 година, а со однапред добро подготвен план, во здружението на пензионери Гази Баба се одвиваат многубројни активности. Пензионерите од огранокот „Труба рево“ реализираа еднодневна екскурзија до Дојран. Првата дестинација им беше ЗП Штип во огранокот „Три Чешми“ каде имаа срдечен и прекрасен дочек на кои гостопримството, топлината и вниманието оставиле прекрасен впечаток кај сите пензионери. Со гордост и радост Здружението Гази Баба ја негува оваа соработка и пријателство кое ги обединува. По кусата кафе-пауза, пензионерите се упатиле кон Дојран. Повеќе часови тие шетаа по сопствен избор и се релаксираа по крајбрежјето на убавото езеро, а поголем број се одмараа под ладните јаворови сенки кај



„Трите јавори“ на брегот на езерото. На некои пензионери оваа им била прва прилика да го видат овој македонски бисер, уживале во езерото.

Под топлото сонце со автобус, поминувајќи го Валаново уживале во панорамата на полето. Во паметете им останало избраздените контури на валандовското поле со овоштарници на калинки, смокви, а и јапонски јабољка.

Никој не останал рамнодушен од импресиите, зашто прошетката им ја разбила монотонијата на пензионерските денови.

Стојна Тодоровска

ЗП ЧАИР

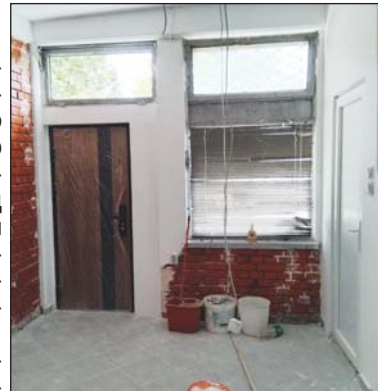
Реновиран клубот во Топанско Поле

Во населбата Топанско Поле, во присуство на поголем број пензионери беше предаден вториот пензионерски клуб во ЗП Чаир. Пензионерите од ЗП Чаир до тогаш го имаа на располагање само клубот во старскиот дом „Лика Чопова“, а од 14 март 2022 година кон него се придружи и клубот кој е сместен во трговскиот комплекс во населбата Топанско поле, простори со сопственост на Општина Чаир, која комплетно го уреди.

На отворањето на клубот покрај голем број пензионери присуствуваа: Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која на клубот му подари четири комплета домино и градоначалникот на Општина Чаир Висар Ганиу, кој истакна дека грижата за највозрасните ќе продолжи и во иднина. Одличната соработка што ја имаат со ЗП Чаир во минатите години ќе ја продолжат бидејќи ги поврзуваат повеќе активности. Тој додаде дека секогаш ќе биде партнер во функција на активностите на ЗП Чаир.

Ветеното градоначалникот Ганиу деновите го изврши реконструкција на пензионерскиот клуб кој е комплетно опремен со маси и столчиња, има реквизити за социјални игри – табла, шаховски и домино комплети, кујна и тоалет, обезбедени од Општина Чаир. До постојниот клуб Општината Чаир отстапи уште една просторија и со реконструирањето се споени во една со површина од 72 м² со што клубот целосно ќе биде уреден од Општината.

Иванка Сечковска





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

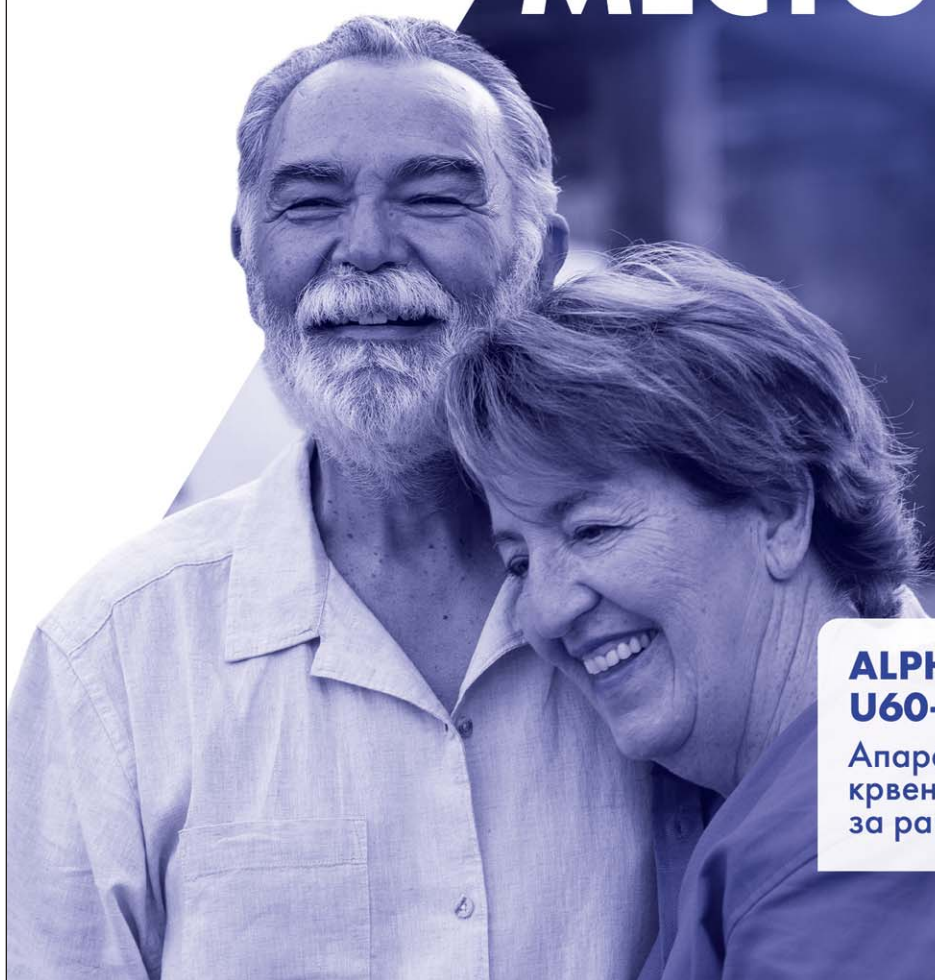
- Пензија на **првиот работен ден** во месецот
- Плаќање на **рати без камата** во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје



www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

ЗДРАВЈЕТО Е НА ПРВО МЕСТО!



ALPHAGO MED U80-EH

Апарат за мерење
крвен притисок,
за надлактица



ALPHAGO MED U60-EH

Апарат за мерење
крвен притисок,
за рачен зглоб



Мерете го редовно вашиот **крвен притисок.**

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЗП КОЧАНИ

И по шест месеци хуманоста и поддршката не запираат

И по шест месеци од катастрофалниот пожар во дискотеката „Пулс“, каде на 16 март, годинава, загинаа 62 млади животи, граѓаните ширум државата не престануваат со несебичната поддршка на семејствата на загинатите и повредените. Притоа, значајна алка во синцирот на хуманизмот е Здружението на пензионери од Кочани кое продолжува да се јавува како мост или посредник, помеѓу донаторите и оштетените, се со цел секој денар да стигне на вистинската адреса, на тие што им е најпотребен.

Деновиве триесетина воени пензионери самоиницијативно собрал соодветен износ на парични сред-

ца Зафорова, остварија контакт со претставници на Здружението „16-ти Март 2025“, на кои им ги пренесоа своите искрени сочувства и човечка поддршка во најтешките моменти, за полесно да се пребродат последиците од трагедијата.

Во хуманитарните активности во изминатиот период се вклучија и здруженијата од скопските општини Кисела Вода, од Центар и од Гази Баба, а меѓу првите и Здружението на пензионери од соседната Општина Винаца.

Инаку, на 16 септември, кога навршија шест месеци од кобната трагедија, во Кочани се одржа марш по улиците на градот, во по-



ства и престојуваа во Кочани, за на најнепосреден начин да се сретнат со граѓаните на овој град, да им искажат поддршка и да им покажат дека не се осамени. Тие преку претседателката на ЗП Кочани, Јели-

мен на настраданите, на кој учествуваа голем број граѓани од Кочани и пошироко, испраќајќи ја пораката дека невините жртви нема никогаш да бидат заборавени.

Л. Димитров

ЗП ПРОБИШТИП

Меѓугенерациска образовна работилница

Средината на септември е период кога во секое семејство во Пробиштип започнуваат подготовките за правење зимница. Се подготвуваат повеќе видови зимници, а тука се убавите сончеви денови кои одат во прилог на домаќинките. Водејќи се од тоа, Активот на пензионерките со претседателката Јовка Петрова и годинава ја продолжија традицијата сукање јуфки, наследена од нивните мајки и баби. И оваа година се собраа 15-тина жени во салата на пензионерскиот дом за да сукаат јуфки за болните и изнемоштени пензионерки. Уште при самото доаѓање претседателката им ги подели задачите на присутните: едни жени го подготвуваа тестото, други ги сукаа корите, трети ги поставуваа готовите кори за сушење. За два-три

часа беа усукани преку 100 кори. Задоволство беше да се гледа со каква радост, брзина и вештина го прават тоа.

Уште поголемо задоволство за претседателката Петрова беше што оваа работилница имаше и едукативен карактер. Имено учениците од завршните одделенија од ОУ „Браќа Миладиновци“ во Пробиштип изразија желба и тие да бидат дел од работилницата. Имаа желба да ја изучаваат вештината на сукањето на јуфки и да ја продолжат оваа убав традиција. На крајот од оваа меѓугенерациска работилница, вредните пензионерки направија вкусни бањица и зелник што ги научиле од нивните баби кои сите со задоволство ги вкусија.

М. Здравковска

ЗП КОЧАНИ

Претстојната зима пензионерите ќе се греат со суви дрва

Како ретко кога порано, пензионерите од општините Кочани, Зрно-вци и Чешиново-Облешево, кои членуваат во кочанското здружение, на време ги добија огревните дрва за претстојната грејна сезона. Здружението на пензионери Кочани оваа година обезбеди организирано снабдување со огревно дрво на 550 свои членови, кои ја искористија можноста за плаќање на рати.

Бевме максимално сериозни во договарањата со добавувачите и издејствувавме навремена и квалитет-

на набавка на огревно дрво, за кое олеснителна околност беше и овозможувањето договорените количини да се плаќаат на рати. Значајно е дека цената на кубен метар е на минатогодишното ниво и е прифатлива за пензионерите, – истакна Јелица Зафорова, претседател на ЗП Кочани. Со вакво домаќинско работење, меѓу другото, се дава придонес кон заштитата на амбиенталниот воздух во градот и населените места, бидејќи суровите дрва при согорувањето испуштаат штетни честички.

Л. Д.

Владата ќе отвори ресурсен центар со експерти бидејќи општините немаат капацитет сами да прават проекти

Владата ќе отвори ресурсен центар кој ќе им помага на општините да изработуваат проекти и да аплицираат за добивање средства за развој на Општината. Како што кажа министерот за локална самоуправа Златко Перински, општините немаат капацитети за подготовка на проекти преку кои ќе привлекуваат средства во своите општини.

„За да се одговори на овој децелски предизвик со кој се соочуваат општините потребен е систематизиран пристап и поврзување

на мерките и активностите. Концептот што оваа Влада го нуди се однесува токму на систематизира-на и институционализирана поддршка во функција на реформа на локалната самоуправа во форма на ресурсен центар за поддршка на општините, којшто ќе понуди изводливи и одржливи решенија за зајакнување на капацитетите на општините“, вели министерот Перински.

Ресурсниот центар ќе обезбеди поддршка која ќе гарантира зголемување на капацитетите на лока-

лната самоуправа што ќе доведе до поквалитетни локални услуги за граѓаните.

Во Центарот ќе се обезбедат експерти коишто на барање на општината би биле на располагање за надминување на предизвиците во испораката на секоја услуга во надлежност на општината.

Сега следува период и кога општините ги носат своите планови и буџети затоа здруженијата на пензионери треба активно да се вклучат со своите барања и проекти.

К. С. А.

Комерцијална банка Скопје - доби негативна оцена од пензионерите!

На 1 и 2 септември 2025 година голем број пензионери чекаа во ред пред банките и експозитурите да ја подигнат својата пензија за месец август 2025 година. Како што е познато ова се луѓе со над 65 години кои своите финансиски потреби најчесто



ги реализираат на шалтерите на банките, а не со траен налог, со платежна картичка или преку телефон или компјутер.

Најлошо беше пред Комерцијална банка и нејзините експозитури кои како другите банки, не работеа на 28

август 2025 година, а во некои населби како што е населбата „Топанско Поле“ и „Скопје Север“ не работеа цели два месеца (јули и август 2025) заради годишните одмори, па луѓето од овие населби во кои живеат над 40 000 жители мораа да одат таму каде што можеа да завршат работа, притоа чекајќи автобус најмалку половина час во двата правца на високи температури).

Хаосот на 1 и 2 септември 2025 година не беше само пред експозитурите пред кои нема ниту настрешница ниту клупа, туку и внатре каде што работеше еден шалтер за физички лица и еден за фирми. Посебно беше лошо во ГТЦ во Центар во Скопје каде што гравитираат голем број пензионери.

Чудно е однесувањето на оваа една од најголемите банки во Скопје во која најголемиот дел од пензионерите се нејзини комитенти. Можеби ова е така затоа што банката е

задоволна од своите профити и не и се битни маките на граѓаните, а особено на пензионерите кои не го заслужуваат ваквиот однос кон нив. За да не се случи ова не се потребни некои големи финансиски средства, туку само подобра организација и поголема почит кон граѓаните, а посебно кон највозрасните.

Банките живеат од камати и од провизии. Податоците од 30 јуни годинава покажуваат дека банкарскиот сектор од камати собрал 294,8 милиони евра, а од провизии 92,9 милиони евра. Овие бројки се поголеми отколку на истиот датум минатата година.

Гувернерот Трајко Славески ги повика банките да работат со помали надоместоци. Банкарскиот сектор веќе одговара на неговата забелешка и банките испраќаат известувања до своите клиенти за намалување на трошоците.

СЗПМ

Предвремена исплата на пензиите и Пензионерски пакет од Халкбанк - Грижа што се чувствува



Секоја пензија носи со себе многу повеќе од само финансиска вредност. Таа е симбол на вложениот труд, на годините поминати во работа и на животот што сте го изградиле за себе и за вашите најблиски. Затоа моментот кога пензијата пристигнува секогаш е важен, тоа е потврда дека имате стабилност и мир за идните денови.

Халкбанк ја препозна оваа потреба и веќе со години овозможува предвремена исплата на пензиите. Средствата стануваат достапни уште пред првиот ден од месецот, за пензионерите да можат навреме да ги покријат своите обврски или

едноставно да си го организираат секојдневието без притисок. Оваа практика ја издвојува Банката и претставува гест на почит и внимание кон оние што најмногу го заслужуваат тоа.

Свесна дека грижата за пензионерите не завршува тука, Банката го креираше и „Пензионерскиот пакет“. Тој нуди едноставен и сигурен пристап до банкарските услуги и дополнителни бенефиции. Новите клиенти добиваат дебитна картичка без надоместок, со која можат да повлекуваат готовина на сите банкомати, од сите банки во земјата без провизија и електронско банкарство

без надомест, а сите интерни налози на шалтерите на Банката се бесплатни. Дополнително, во рамки на пакетот клиентите добиваат и бесплатни СМС известувања со цел да останат информирани за активностите на својата платежна сметка. Во знак на благодарност за довербата, секој нов пензионер што ќе ја префрли својата пензија во Халкбанк добива и подарок.

Со ваквиот пристап, Халкбанк ја нагласува својата посветеност да обезбеди сигурност, удобност и почит за оние што своите најдобри години ги вложиле во создавање на подобро општество за сите нас.

IN MEMORIAM Славко Стојановски

Славко Стојановски беше долгогодишен активист во пензионерското движење и во Здружението на пензионери Крива Паланка. Повеќе мандати ја извршуваше функцијата претседател на ЗП Крива Паланка, а беше член на повеќе органи и на ИО при СЗПМ. Како член на раководните структури секогаш се фокусираше на прашањата од интерес на пензионерите во здружението и во Сојузот. Својот живот го имаше насочено кон хуманоста, помош на луѓето од третата доба. Скромен, тивок, ненаметлив, но сигурен во сè. Таков го познававме и како таков замина. Секавањето на него ќе го чуваме како добар пример на чесност, на пријател и на другар.

СЗПМ



ПЕНЗИОНЕР ПЛУС

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVIII – број 204
септември 2025 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова
(претседател)

Добре Иванов
Менка Темелковска
д-р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

Редакциски одбор:

Калина Сливовска
- Андонова
главен и одговорен уредник
Васил Пачемски
уредник

Членови:
Баки Баки
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифун Донеv
Димитар Јаковлев

Лектор:

Верица Тоциновска

Адреса:

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

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

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

Компјутерска обработка:

Томе Ангеловски

Печати:

Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

29-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО СКОПЈЕ - NEW STAR 2025

Победија најподготвените

Годинашнава 29-та република пенсионерска олимпијада се одржа на 9 септември на терените кај хотелот „Њу Стар“ во Скопје, под услов да се отстранат сите недостатоци кои се појавија претходната година. По завршување на регионалните натпревари на 4.7.2025 година, Комисијата за спорт и рекреација ја одржа 12-тата редовна седница на која покрај другото расправаше и го усвои извештајот за одржаните регионални натпревари со што и практично започна со подготовките за одржување на републичките натпревари. На седницата беа утврдени и потврдени личните податоци на натпреварувачите кои се пласираа за учество на републичките натпревари и истите беа објавени во „Пензионер плус“. На 8.8.2025 се одржа седница на ИО на СЗПМ на која покрај другото на дневен ред беше и Извештајот за одржаните 29-ти регионални спортски натпревари кој беше едногласно усвоен со заклучок истиот да се достави до сите здруженија членки на СЗПМ. На истата седница ИО донесе Одлука Републичките натпревари да се одржат во Скопје во хотелот „Њу Стар“, единствен објект што има услови за одржување на ваков масовен натпревар, а за тоа придонесе и фактот што околу 65 до 70 пенсионери не учествуваа од осмиот регион. На 19.8.2025 година, Комисијата за спорт и рекреација ја одржа 13-тата седница на која се извршија конечните подготовки за организација и реализација на 29-тите републички пенсионерски спортски натпревари и тоа: Утврдува-



ње на евентуални промени во составот на екипите, беа одредени судии за секоја спортска дисциплина, беа одредени координатори за секоја дисциплина, беше извршено ждребување за редоследот на настап на екипите или на поединците натпреварувачи поодделно за секоја спортска дисциплина, беше извршената ждрепка во дисциплините: шах, домино и табла по Бергеров систем, во дисциплината тегнење јаже беа формирани групи, а беше формирана и комисија за поплаки и жалби.

Како резултат на вака широки и темелни подготовки натпреварите се одвиваа беспрекорно успешно. Врз основа на сите согледувања во текот на подготовките организациониот одбор ги извести здруженијата чии натпреварувачи се пласираа заради нивно информирање за се што беше потребно а поврзано со натпреварите.

Пред голем број публика и свои навивачи на 29-тите републички натпревари не учествуваа здруженијата од 8-от регион поради познатите настани во Кочани, така на републичките натпревари настапија 328 натпреварувачи од кои 196 во машка и 132 во женска конкуренци-



ја од 40 здруженија во сите 11 спортски дисциплини.

Отворањето на натпреварот се изврши на подиумот кај базенот во пријатен амбиент, а на присутните со пригодни говори им се обратија:



Стрелаштво жени



Стрелаштво мажи



Шах жени



Шах мажи



Пикадо жени



Пикадо мажи



Домино жени



Домино мажи



Табла жени



Табла мажи



Скок од место



Најдобри поединци

29-ТИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО СКОПЈЕ - NEW STAR 2025

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која и ги прогласи натпреварите за отворени; претседателката на Сојузот на пензионери на Република Словенија Зденка Јан; амбасадорот на Република Словенија во Република Македонија



нија Грегор Прескер, претставник од Министерството за спорт и млади Илија Ристески и на крајот на присутните им се обрати претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ Здравко Петковски кој покрај другото присутните ги запозна со програмските активности и текот на натпреварите.

Прогласувањето на најдобрите поединци во дисциплините: гаѓање со воздушна пушка, шах и пикадо и врачувањето на пехарите се изврши во ресторанот пред сите гости а пехарите им ги врачја претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов и претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски. Исто така прогласувањето на севкупниот победник и врачувањето на предниот пехар и пехарот за трајно соп-

ствеништво се изврши во салата за ручање, а пехарите ги врачја претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Севкупен победник и освојувач на предниот пехар е Здружението на пензионери Охрид и Дебница со рекорден број на освоени бодови 100 од 13 дисциплини, пред ЗП Тетово со освоени 83 бодови од 9 дисциплини, трето е ЗП Пробиштип со 69 бодови од 7 дисциплини, четврти се натпреварувачите од ЗП Гази Баба со 62 бода од 8 дисциплини колку што има и ЗП Куманово само што учествуваше во поголем број дисциплини 11.

За истакнување е резултатот на ЗП Пробиштип кое на натпреварот учествуваше само во седум дисциплини и се пласира на третото место освојувајќи притоа 2 златни и 3 сребрени медали.

Оваа година од вкупниот број здруженија (40) коишто учествуваа на републичките натпревари, 30 здруженија успеаја да освојат ме-



дали и тоа: 15 здруженија на пензионери освоија златни медали, 18 освоија сребрени медали и 13 здруженија освоија бронзени медали.

Најмногу 4 златни медали освои ЗП Тетово, Охрид и Дебница 3, Пробиштип и Велес по 2 златни меда-



ла, а останатите 11 здруженија по 1 златен медал.

Најмногу медали освои ЗП Охрид и Дебница 3 златни, 2 сребрени и 3 бронзени или вкупно 8 медали. На второ место е ЗП Тетово кое освои вкупно 6 медали, 4 златни и 2 бронзени.

Трето е ЗП Гази Баба со освоени 6 медали од кои 1 златна, 2 сребрени и 3 бронзени. Четврти се натпреварувачите од ЗП Пробиштип со освоени 5 медали од кои 2 златни и 3 сребрени.

Најуспешен регион оваа година е четвртиот регион со освоени вкупно 13 медали од кои 5 златни, 3 сребрени и 5 бронзени. Втор е првиот регион со освоени 12 медали од кои 3 златни, 5 сребрени и 4 бронзени и на третото место е шестиот регион со освоени 10 медали од кој 3 златни, 3 сребрени и 4 бронзени. Четврти се натпреварувачите од третиот регион со освоени вкупно 9 медали, петти се вториот регион со освоени вкупно 8 а петтиот и седмиот регион се шести со по 7 медали.

Потребно е да се истакне дека Здружението на пензионери на ОВР во целост и многу успешно ги исполни своите обврски околу по-

дготовките на терените и како резултат на тоа и натпреварите протекоа и завршија мошне успешно без никакви проблеми за што ги заслужуваат сите пофалби.

Натпреварите завршија со предавање на предниот пехар на победниците од ЗП Охрид и Дебница на заедничката прослава. Со чес-

титки за постигнатиот успех, пехарот им го врача претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. Видно возбуден, претседателот на ИО на Охридското здружение Васил Маркоски им се заблагодари на учесниците за вложениот труд и вети дека припадниците на ЗП Охрид и Дебница и натаму ќе настојуваат да останат запаметени како победници. На победниците им се придружија и сите учесници на прославата пеејќи ја познатата песна за охридската Лихнида, фатени во широко оро како што секогаш тоа знаат да го направат пензионерите изразувајќи ја својата радост што се дел од оваа свеченост.

Здравко Петковски,
претседател на Комисијата
за спорт и рекреација



Тегнење јаже мажи



Кошарка - слободни фрлања на кош жени



Кошарка - слободни фрлања на кош мажи



Фудбал - пенали на мали голчиња жени



Фудбал - пенали на мали голчиња мажи



Ѓуле жени



Трчање до 60 години жени



Трчање над 60 години жени



Ѓуле мажи



Трчање до 60 години мажи



Трчање над 60 години мажи

ЗП Делчево - лична карта



Здружение на пензионери Делчево

ул. „Трст“ 66 - Делчево

Тел. 071 218 925 - 033 411 706

e-mail: delcevozdruzenienapenzioneri@gmail.com



**Виолета
Арсова**
претседател на ИО и на
ЗП Делчево

На почетокот на 1959 година, група пензионери активисти ја иницирале идејата и ја реализирале, формирајќи здружение на пензионери кое како здружение функционира со 57 членови. Бројот на членовите на здружението постојано се зголемува, а како правен субјект во централниот регистар е регистрирано на 17 декември 1998 година, кога е донесен и првиот статут кој е потребен за регистрација. Овој датум се смета и како ден на формирањето на здружението. Но, волјата за успех и напредок, биле чекорите потребни да се донесе здружението на денешното ниво, кое дејствува како невладина, неполитичка општествена и непрофитна организација.

Денес здружението слободно може да се пофали со постојана грижа за пензионерите и заштита на нивните права на подрачје на кое дејствува. Од самото формирање во различни и неретко пресудни случувања, здружението никогаш не ја заборавило или изоставило својата примарна функција. Со спектар успешни активности во изминатите години создаде добра основа за натамошен развој на сите дејности и програмски задачи негувајќи ги и ширејќи ги принципите на меѓугенерациска соработка, мултиетништво, солидарност и соживот.

Здружението ги остварува заедничките интереси на пензионерите, а особено за остварување и заштита на правата од пензиското осигурување, унапредување на културните, спортските и другите активности, здравствената заштита, давање помош на материјално загрозени пензионери, соработка со други здруженија и со СЗПМ. Претседател на ЗП Делчево е Виолета Арсова а воедно и претседател на Собранието. Бројот на членовите се утврдува во согласност со бројот на членовите во окргоците и брои 31, а при изборот се води сметка за националниот состав и половата застапеност. Собранието од своите редови го избира Извршниот одбор кој го сочинуваат 11 членови и претседател кој истовремено е и претседател на здружението. Надзорниот одбор го сочинуваат три членови кои не се во состав на Собранието и на Извршниот одбор и врши надзор и контрола на фи-



нансиското работење на здружението. Извршниот одбор има формирано комисији како помошни тела и тоа: Комисија за Статут и правни прашања, Актив на пензионерки, Комисија за спорт и рекреација, Комисија за култура, Комисија за здравство, Комисија за еднократна парична помош, Комисија за тендери, Комисија за попис и Комисија за екологија. Важен сегмент во работата на здружението е Активот на пензионерки каде што се ангажирани голем број пензионерки на полето на културата, спортот и дружењето. Активот исто така, се истакнува со организирање повеќе едукативни предавања од областа на здравствената заштита на пензионерите, како и со хуманитарните активности, преку разни облици и форми. Членките на Активот ја искажуваат својата креативност и своето творештво во литературата, организирање излети, изработка на домашни ракотворби и многу други креации. Минатото, сегашноста се нештата кои ги интересираат вредните пензионерки, членки на Активот на пензионерки при ЗП Делчево, кои преку народните песни на пејачката група



во нашето убаво Делчево и нека победат најдобрите, – истакна Трајковски. На присутните се обрати и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која им посака фер и спортско дружење и ги прогласи за отворени 27-те регионални



Согласно со програмата за работа се организираат екскурзии и редовно се присуствува на пикници што ги организираат други здруженија. Хуманоста кон најзагрозените пензионери е присутна и се реализира со доделување финансиска помош и пакети со основни артикли чија вредност ја одредува Извршниот одбор според можноста на здружението. Културните дејности и спортувањето во ЗП Делчево се сфатени како битен фактор за другарување на пензионерите. Во изминатите години здружението било успешен домаќин на регионалните ревији на песни, музика и игри и еднаш на регионалните спортски натпревари, организирани од СЗПМ. ЗП Делчево редовно учествува и на музичките ревији а учествува и на регионалните спортски натпревари, а доколку обезбеди пласман и на републичките спортски натпревари, на кои 2023 година во дисциплината трчање жени освоија прво место и прво место во табла жени. Во 2024 година второ место шутирање на пенали. Во здружението се одржуваат повеќе едукативни предавања од разни области со пензионерите во ЗП Делчево.

На 8.6.2023 година во Делчево се одржаа 27-те по ред регионални спортски натпревари од осмиот регион на кои учествуваа пензионери од здруженијата од 6 градови од Источна Македонија. Пензионерите од Берово, Пехчево, Македонска Каменица, Винаца, Кочани и домаќинот Делчево, се натпреваруваа во повеќе спортски дисциплини. На свеченоста по повод отворањето на игрите присуствуваше градоначалникот Горан Трајковски, како и претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова. На почетокот присутните ги поздрави претседателката на ЗП Делчево Виолета Арсова која им посака добредојде и успех во натпреварите. Градоначалникот Трајковски истакна дека регионалните спортски игри се еден убав пример, а спортот, натпреварувачкиот дух и волјата да се постигнуваат резултати, се движечка сила на секој поединец, посебно, кога станува збор за луѓето од третата доба.

– Вие и денес сте пример за помладите генерации. Вашиот ентузијазам е за восхит, а наша обврска е да дадеме придонес во реализацијата на вашите активности и да создаваме услови за подобар квалитет на животот на нашите пензионери. Ви посакувам успешни спортски игри, убав престој

спортски пензионерски натпревари.

– Почитувани пензионери, вие денес на дело ќе покажете дека спортот и здравите навики се важен фактор во секојдневното живеење. Регионалните спортски натпревари се во организација на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија а домаќин е ЗП Делчево. Игрите се одржаа на неколку локации во зависност од ди-



циплината. На градскиот стадион се натпреварите во атлетика, дел се одржаа во спортската сала на СОУ „М. М. Брицо“, а дел во просториите на здружението на пензионери, каде што се играше шах, домино и пикадо. Најдобрите пензионери спортисти во Делчево ќе учествуваат на републичките спортски натпревари на пензионери. Тие долгогодишни активности на Здружението го прават да се вброи во подобрите здруженија и да служи за пример.

ЗП ВЕВЧАНИ

Промоција на книгата „Падот на Југославија и независноста на Македонија“ од Ненад Баткоски

На овогодишната манифестација „Вевчанско културно лето ВЕВКУЛ 2025“, промоцијата на книгата „Падот на Југославија и независноста на Македонија“ од вевчанскиот пензионер, новинарот и публицистот Ненад Баткоски, што се одржа во клубот на пензионери во Вевчани, предизвика огромен интерес меѓу вевчани и гостите што дојдоа од Струга и Охрид. Промотори на изданието беа м-р Верица Мукоска и новинарката Снежана Пачоска-Китанчев, уредник во МТВ.

Тие во своите искажувања беа единствени во констатацијата дека се работи за оригинално издание високопрофесионално концентрирано. А, тоа покажува дека овие новинарски текстови од авторот Ненад Баткоски објавени пред повеќе децении не изгубиле ништо од својата оригиналност, аргументираност и актуелност до денес.

Авторот на оваа книга која е составена од објавени текстови, пред сè во дневниот весник „Борба“ од Белград во кој Ненад Баткоски го почна своето прво вработување како дописник од Република Македонија, се до распаѓањето на „авнојска“ Југославија. Потоа преминува во весникот „Република“ и во други весници, но бил и главен и одговорен уредник на новинарската агенција МИА. Но, новинарот и публицист Ненад Баткоски пишува и за други изданија коишто излегувале во Лозана и Париз, а активно соработувал и со весници од Словенија, Хрватска, БиХ. Од 1995 година е главен и одговорен уредник на издавачката кука „Бата прес“ каде што подготвил и издал над 300 наслови на книги од македонски и странски автори.

Книгата „Падот на Југославија и независноста на Македонија“ е поделена на два дела и тоа: во први-



от дел кој е посветен на распаѓањето на Југославија, се објавени негови 46 текстови, кои директно зборуваат за причините за распаѓањето на авнојска Југославија, додека во вториот дел што е посветен на осамостојувањето на Македонија, се поместени 34 објавени написи и прилози, во кои се зборува за многу негативни појави кои доведоа авнојска Југославија да се симне од списокот на држави што постоеле и да заминат во историјата.

С. Кукунешоски

Нова книга од творештвото на Славјанка Димова

Во пријатна атмосфера со присуство на голем број почитувачи на пишаниот збор, во организација на ОУМБ „Кочо Рацин“ од Пехчево, беше одржана промоција на творечкиот опус на поетесата Славјанка Димова од Скопје. Славјанка Димова е родена во Пехчево. Основното образование го завршила во родното место, а дипломирала на Факултетот за музичка уметност. Работела како наставник по музичко образование. Автор е на учебници по музичко образование од 4 до 9 одделение издадени во 2001, 2008 и 2022 година. Автор е на музичките работилници од 6 до 9 одделение издадени 2019 година. Автор е на збирките поезија „Патот по кој чекориме“, „Бесконечност“ и „Различно семе“, на литературата „Приказни за деца од музичката сликовница на Тома Прошев“ и „Интегрирана музичка работилница за деца од 6 до 10 години“. Била раководител и учесник на проектот „Европа од улица до улица“ инициран и финансиран од Советот на Европа, во проектот „Празници и празнување“ кај различните култури за хумани односи меѓу луѓето организиран и финансиран од Владата на Република Македонија, секретаријатот за европски прашања и ГТЗ, проект за модернизација на образованието со опремување на училишта-медиятека и на проек-



тот ACES (Academy of Central European schools) „Кога ќе ни се сплотат рацете“. Во организација на ЗМП на град Скопје во 2008 година била директор на Фестивалот на детска песна „Шарени ноти“. Автор е на музички композиции и испечатени ЦД-снимки: „Кога ќе ни се сплотат рацете“, химна на Детскиот фестивал „Ракатки“, химна на Општина Центар Скопје, еко-химна на ООУ „Димитар Миладинов“ Скопје.

Во збирката поезија „Патот по кој чекориме“ како што напишала рецензентот Стојка Даскаловска авторката своите интимни мисли и чувства за битни прашања од животот ги искажала во стихувана форма. Песните се поделени во три циклуси, но во сите нив доми-

нираат љубовта, стратот, грижата, неизвесноста, раѓање, растење и надеж. Во збирката поезија „Бесконечност“ која е поделена во три циклуси авторката го користи зборот како инструмент и душата на музичарката ни доловува човечки расположе-нија, емоции и размисли за животот. Во стихозбирката „Различно семе“ авторката желбата да сподели мигови од нејзиниот живот со различни карактери на луѓе ги опишува во стихувана форма: секакви, различни, среќни, уморни, лутти, бесни, неверни, надарени, вљубени и други карактери.

Поетски стихови на промоцијата читаа Иван Јангелов, Јелица Јовевска и гостите од Скопје поетесата Даница Пишмановска и поетот Момчила Божиноска. За музичкиот дел беа задолжени професорот по музика Драган Колевски кој на задоволство на присутните исполни неколку свои песни и на нашата сограѓанка Марија Глишиќ, а настапи и хорот при здружението на воени пензионери чишто интерпретацији беа со задоволство поздравени.

Сè на сè мошне пријатен и убав настан какви многу ретко ги има во Пехчево и ѝ се исполни желбата на Славјанка Димова да се направи промоција на творештвото во својот роден град. Настанот ќе остане долго во сеќавањата на сите присутни и за истиот долго ќе се раскажува.

А. Кацарски

ЗП КУМАНОВО

Диплома за успешен настап во Кустендил

На покана на Организациониот комитет на шлагерската песна „ПЕЈ СРЦЕ“ од Кустендил, Р Буга-

ѓународен Фестивал на староградски песни. По традиција, на натпреварот учествуваат повеќе групи

успешен настап. Пред публиката во Кустендил, хористите од ЗП Куманово се претставија со нумерите: „Ода за Куманово“, „Има една судбина“, „Ние двајца“ и „Штом нокта помине“, со што ја покажаа убавината на староградското пеење. Нивниот настап беше оценет како успешен, добија долги аплаузи, а воедно беа наградени и со диплома.

Инаку, натпреварот има за цел да се зачуваат и популаризираат староградските песни на повеќе генерации, затоа што тие со себе носат единствено чувство на копнеж и хармонија. Кумановските хористи од ЗП Куманово со овој настап докажаа дека со право се вбројуваат во амбасадори на културното богатство.

Ј. Тодоровска



рија, во читалиштето „Братство 1869“, хорската секција при Здружението на пензионери „Куманово“ учествуваше на 18-тиот по ред ме-

од Бугарија, Србија и Македонија, а на овогодишниот фестивал кој се одржа на 31 август, кумановските пензионери имаа забележителен и

Живеењето на животот

Животот е должност и задача, а треба да биде и уметност.

Кога полагаме за кола, добиваме дозвола, а за да го живееме животот немаме дозвола. И тука почнува комплицираноста. Сите перипетии и тешкотии на животот. Се раѓаме и почнуваме да дишаме. Дали тогаш истовремено ја добиваме и дозволата? Или се работи за некои инструкции и мудрости.

Како го согледуваме животот? Како се согледуваме себеси? Какво е нашето паметење? Дали имаме ориентири за преиспитување?

Трагаме за својот пат кон срцето. Умот трага по патот до срцето. Како гледаат нашите очи? Имаме ли љубов? Го сакаме ли животот? И зошто? Писатели и поети, пејачи. Би требало да го оприсутствуваат со зборови она што е неискажливо. Она што го имаме невидливо во срцето.

Присутност. Да се биде овде. Тука. Моето битие е тука. Јас битисувам. Дамари, копнеж.

Природата постои. Ние сме во природата и во она што сме го создале. Ние го водиме својот живот и ние сме одговорни за него. Сите заедно и секој одделно.

Ние имаме потомци, ние нив ги учиме како се живее со нашиот пример. Примерот е живо сведоштво.

Некому му паднало да решава генерациски трауми. Во секој случај, секоја жртва од љубов носи плод. Дали тој плод ќе се оплодотворува и понатаму, тоа е до свеста на поединецот. До степенот на развој не секој одделно.

Како се надминуваат погрешните матрици? Со многу работа на себе. Ако си помогнам себеси, можам и да друг. Без вложување на себеси и жртва, нема вистинско јас.

Зборовите носат исцеление. Од нив ни доаѓа животот и смртта. Внимавај на својот јазик, велат мудреците.

Сè доаѓа на време за оној којзнае да чека. Оној кој ја совладал науката на трпението. Да се има надеж, да се даде време. Тоа е љубов.

На благодарниот – ништо не му недостасува. Кој е благодарен – тој е благословен.

Да не паднеме на испитот на златна рипка. Да знаеме што сакаме. Универзумот во своите неодгатливи часови, ги слуша копнежите на нашето срце.

Да се познаваме себеси. За да имаш здраво его, здраво јадро – треба да се познаваш себеси. Затоа, не се плаши да погледнеш во своето потсознание. Тука лежи одгатнувањето на загатката на твојот живот.

Да се напише роман, да се напише песна, помага да се открие потсвестта. Замраченоста со претешката плетка на потсвестта исчезнува и се раѓа нов хоризонт.

Маја Белева

ЗП ТЕТОВО

Рамие Ибраими - истакната активистка на полето на културно-забавниот живот

Рамие Ибраими е родена во 1948 година. Образованието го стекнала во Тетово и во Скопје. По дипломирањето, се вработува во образовниот процес, работејќи полни 40 години во ОУ „Наим Фрашери“ – Тетово и ОУ во село Порој, Тетовско. Во текот на работниот век Ибраими воспитуваше и образоваше голем број генерации, коишто денес се дел од разни институции, вршејќи разни дејности за доброто на целокупното општество.

По пензионирањето, таа продолжи активно во општествениот живот и даде голем придонес во културно-забавниот живот, посебно како член на музичката група „Теута“ и како истакната активистка во културните активности во Здружението на пензионери – Тетово.

Рамие Ибраими беше член на Собранието на ЗП Тетово и член на Комисијата за одмор, рекреација и културно-забавен живот. Раководството на Здружението, години наназад, културните активности и ги довери токму на Рамие, која со нејзината фолклорна група постојано учествуваше на регионалните и Републичките ревији на песни, музика и игри, како и на други фолклорни настани. На тие настани секогаш се постигнуваа видни резултати, бидејќи преку нив најдобро се отсликуваа традицијата, песната, како и корените од културното богатство на населението кое живее на ова поднебје. Рамие со нејзината група имаше настап и надвор од границите на државата, презентирајќи го богатиот фолклор во Албанија, Словенија, Косово, Турција и други земји. На тие гостувања групата на достоинствен начин го презентираше културното богатство, а за тоа покажуваат големиот број признанија, пофалби и награди.

Рамие Ибраими беше примерна мајка на три образовани деца и примерна сопруга. Со нејзината скромност и посветеност стекна голема почит од сите оние кои ја знаеја, со кои другаруваше и со кои соработуваше.

По животот посветен на работата, на заедницата и на семејството, таа си заминува оставајќи зад себе големо и незаборавно наследство и како наставник и како општествен работник и активист во пензионерското живеење.

Рамие Ибраими на сите физички ќе ни недостига, но нејзиното дело секогаш ќе живее и ќе биде поттик за сите оние кои ја познаваа и оние кои имаа можност да соработуваат со неа.

М. Мурсели



Умна порака

Се посветувам себеси, до крајот на мојот живот, без брзање, без никакви изговори. Не знам уште колку време ми останува, но, сакам да го потрошам убаво, сакам да останам автентична некој кој навистина сум, не дозволувајќи никоум да го нарушува мојот внатрешен мир. Сега си давам право да отворам

шише вино без посебна причина, да си купам цвеќиња без повод и без да чекам некој да ми ги даде. Одам без да погледнам назад. Среќата ја наоѓам во себе без да ја барам во друг Животот не може да се повтори, затоа решив да го живеам максимално!

(Мерил Стрип)

LAJMËRIM PËR SHOQATËN E PENSIONISTËVE

Kryetar i nderuar,

Siç është e ditur, në të gjitha shoqatat e pensionistëve është dërguar MENDIM-VLERËSIM nga Këshilli ekzekutiv mbajtur më 8.8.2025 lidhur me Ligjin për ndryshime dhe plotësime të Ligjit për sigurim shëndetësor dhe pensional (G. zyrtare e RMV nr. 154/2025) botuar më 29 korrik 2025. Me këto ndryshime është vërtetuar që neni 37 nga Ligji i përmendur nuk zbatohet në periudhën prej 1 shtatori 2025 deri 31 mars 2026. Por, atë periudhë të gjitha pensionet që duhen lëshuar më 1 shtator 2025 dhe 1 mars 2026 harmonizohen me të njëjtën shumë që fitohet nga përqindja e rritjes së rrogave dhe pensioneve dhe harxhimeve për jetë i ndarë me numrin total të shfrytëzuesve të pensionit dhe lëshuar njësoj të të gjithë pensionistët.

I nderuari kryetar, në MENDIM-VLERËSIMIN e përmendur jani të informuar se një grup pensionistësh që proteston ka kërkesë që Shoqata të sjellë Vendim për harmonizim linear të pensioneve, si zgjedhje sistimore.

Kryetar i nderuar, nëse nga Shoqata juaj kërkohet sjellje e një vendimi të tillë, në rastin konkret duhet marrë parasysh MENDIM-VLERËSIMI i Këshillit ekzekutiv të Lidhjes.

Në pikën 4 është përcaktuar që nga Grupi punues formuar nga Qeveria e RMV për reforma të sistemit pensional pritet t'i kushtojë kujdes të duhur institutit harmonizim i pensioneve, ndërsa Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë si organizatë kompetente për përfaqësimin e shoqatave, gjegjësisht pensionistëve para organeve shtetërore, por edhe përmes Këshillit për Siguri sociale ku ka përfaqësuesit e saj është e interesuar të japë kontributin e vet.

Në fund ju bëj me dije se pas përfundimit të Lojërave republikane sportive do të mbajmë takime pune me kryetarët e shoqatave, anëtarë të Lidhjes, takime këto me detyra të planifikuara programore. Në takime do të sendërtohet informim i përbashkët për realizim të detyrave programore dhe propozime për zgjedhje të mëtejme të çështjeve me rëndësi për shfrytëzuesit e pensioneve.

Me respekt,

Stanka Trajkova, kryetare e LSHPM

SHP MAKEDONSKI BROD

Qendra për qëndrim ditor në fshatin Samokov

Këtyre ditëve prefekti i Komunës Makedonski Brod, Zharko Risteski dhe kryetari i SHP Makedonski Brod vizituan fshatin Samokov me qëllim t'i shohin kushtet për japjen e Qendrës për qëndrim ditor për një rëz të moshuar për plakje aktive. Çedhja e mëparshme në Samokov në pronësi të vetëqeverisjes lokale nga Makedonski Brod së shpejti do të adaptohet në Qendër për qëndrim ditor të personave të moshuar dhe pensionistëve. Projekti është pjesë e grantit të Ministrisë për politikë sociale, demografi dhe të rinj me mbështetje të Bankës Botërore. Komuna në bashkëpunim me SH Makedonski Brod u pajtuan në realizimin e projektit në Qendrën ditore për plakje aktive të kyçen edhe pensionistë të cilët në këtë anë kapin shifrën prej 150.

Enti që planifikohet të realizohet me adaptim do të ketë kapacitet për 50 shfrytëzues, e do ketë edhe personat tjerë pensionistë që do të kenë mundësi të kyçen në kategorinë e personave të moshuar për plakje aktive. Aty do të ketë 3 të punësuar, një person ekspert, në teknik dhe një kujdestare. Finacat janë siguruar për 5 vjet në vëerë prej 5 milion denarë në vit me të cilët do të të gjitha shpenzimet. Qendra do të ofrojë mbështetje sociale dhe shëndetë-

soe për njerëzit e moshuar si dhe aktivitete edukative dhe kulturore. Në fund u nënshkrua marrëveshje për bashkëpunim mes Shoqatës së pensionistëve dhe Komunës. Qëlli-



mi i marrëveshjes ishte shfrytëzimi i Qendrës nga ana e pensionistëve që janë anëtarë të SHP Makedonski Brod. Të dy, prefekti dhe kryetari i SHP theksuan se kjo lloj qendre ishte e nevojshme për banorët e fshatrave buzëlumor, në të cilën njerëzit e moshuar dhe pensionistët dë të gjejnë kthinën e vet të njëmendtë dhe ku do të jenë të përkujdesur për shkak se kjo kategori e popullatës meritojnë jetë dinjitoze.

Rate Savev

SHP TETOVË

Ramie Ibraimi - aktiviste e dalluar në jetën kulturo-zbavitëse të Shoqatës

Ramie Ibraimi ka lindur më 1948. Arsimitin e filloi në Tetovë dhe e kreu në Shkup. Pas diplomimit, angazhohet në procesin arsimor, duke punuar 40 vjet në Shk.fili "Nam Frashëri" - Tetovë dhe në Shk.fili në Porroj, Tetovë. Gjatë 4 dekadave ajo arsimoi dhe edukoi numër të madh gjeneratash, të cilët sot janë pjesë e institucioneve, duke kryer veprimtari të ndryshme në të mirë të mbarë shoqërisë.

Pas pensionimit, ajo vazhdoi të jetë aktive në jetën shoqërore dhe të japë kontribut të madh në jetën kulturore e zbavitëse, sidomos



si anëtare e grupit muzikor "Teuta" dhe si aktiviste e dalluar në aktivitetet kulturore të Shoqatës së Pensionistëve Tetovë.

Ramie Ibraimi ishte anëtare e Kuvendit të SHP Tetovës dhe anëtare e Komisionit për pushim, rekreacion dhe jetë kulturo-zbavitëse. Udhëheqësia e Shoqatës, vite me radhë, ia besoi pikërisht Ramies aktivitetet kulturore e ajo me grupin e saj folklorik vazhdimisht merrnin pjesë në defiletë

qatës, vite me radhë, ia besoi pikërisht Ramies aktivitetet kulturore e ajo me grupin e saj folklorik vazhdimisht merrnin pjesë në defiletë

Në Olimpiadën Sportive 2025 në organizim të Lidhjes, festohej me sport dhe shoqërim

Më 9 shtator 2025 në prezencë të 600 mysafirëve dhe pensionistëve u kremtuan 34 vite pavarësi të shtetit Republika e Maqedonisë së Veriut dhe 79 vite të organizimit pensional, Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Kremtimi ishte ende më domethënës ngaqë më 20 shtator, Dita e pensionistëve në Maqedoni, u mbajtën Garat e 29-ta republikane sportive pensionale, Olimpiada Sportive në organizim të Lidhjes ku morrën pjesë 40 shoqata nga 53 anëtare, mbajtur në kompleksin "New Star" në Vizbeg të Shkupit. Në këtë



ngjarje me masovike morrën pjesë 328 pensionistë sportistë të cilët në shtatë garat rajonale fituan të drejtën e pjesëmarrjes.

Vulë të posaçme kësaj ngjarjeje i dhanë mysafirët e lartë nga Republika e Sllovenisë, Ekselencia e tij Ambasadori i Sllovenisë dhe kryetarja dhe nënkryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Slloveni-së, të cilët këtij eventit sportiv masovik dhe festiv i dhanë karakter ndërkombëtar.

Në atmosferë të bukur dhe festive pas intonimit të Hymnit, kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova i përshëndeti garuesit e pranishëm dhe u uroi mirëseardhje mysafirëve, anëtarëve të Këshillit ekzekutiv, kryetarëve të shoqatave të pensionistëve anëtarë të LSHPM dhe mysafirëve tjerë dhe theksoi:

Të nderuar sportistë - pensione-rë, mirë se erdhët në Garat republikane sportive pensionale në 2025, vit që Lidhja e shpalli për aktivitete pensionale ekologjike dhe prandaj sivjet ftesat për lojërat sportive, banerët ku janë prezantuar të gjithë pensionistët-sportistët nga krejt shoqatat anëtare të Lidhjes është në ngjyrë të gjelbër.

Fillimisht përshëndetje të veçantë për ambasadorin e Republikës së Sllovenisë z. Gregor Presker, i cili me pranin e vet i jep nivel shumë më të lartë këtij evenimenti, mysafirët nga Sllovenia kryetarja e ZDUS Zdenka Jan dhe nënkryetari Stanko Kranvogel që në Maqedoni ndodhen për herë të parë, të cilët në qershor sivjet ishin nik-oqirë të ngjarjes ndërkombëtare të bashkëpunimit ndërgjeneratash kur u nënshkrua Deklarata e të gjitha lidhjeve të vendeve anëtare mes të cilëve edhe LSHPM nga R e Maqedonisë. Motoja kryesore e ngjarjes ishte "Asgjë për ne, pa ne".

E përshëndesim edhe z. Ilija Risteski nga Ministria për

SHP ÇAIR

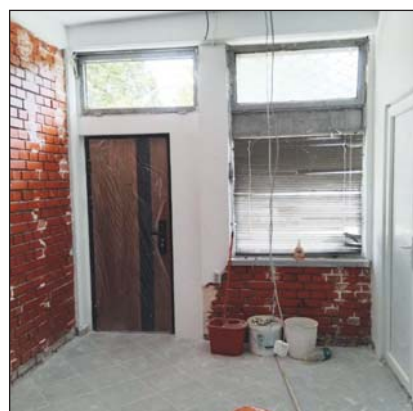
U renovua klubi në Topansko Pole

Në lagjen Topansko Pole, në prani të një numri të madh të pensionistëve u lëshua në përdorim klubi i dytë pensional i SHP Çair. Pensionistët e SHP Çair deri më tash e kishin në dispozicion vetëm klubin në azilin për pleq "Lika Čopova", kurse nga 14 marsi 2022 atij iu bashkangjit klubi i dytë i pensionistëve, i vendosur në kompleksin tregtar në Lagjen Tpanosko Pole, lokal në pronësi të Komunës Çair, e cila edhe e rregulloi tërësisht.

Në hapjen e klubit përveç një numri të madh prnsionistësh merrnin pjesë kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova e cila i dhuroi klubit katër kompletë domino dhe prefekti i Komunës Çair Visar Ganiu, i cili theksoi se kujdesi për më të moshuarit

do të vazhdojë edhe më tej. Bashëpunimi i shkëlqyer që kanë pasur me SHP Çair do ta ecë tutje pasi shumë aktivitete i lidhin ata. Ai shtoi se komuna mbetet në mënyrë kontinuale e përkushtuar për bashkëpunim dhe përherë do të jetë partnere në funksion të aktiviteteve të SHP Çair të planifikuara për këtë vit.

Atë që që e premtoi prefekti Ganiu edhe e realizoi. Në hapësirat e deritanishme me madhësi prej 32 metra katror, u bë rekonstruim i klubit të pensionistëve që u mobilua tërësisht me tavolina dhe karrige, me rekuizita për lojë - i tavell, kompletë të shahut dhe dominos, kuzhinë dhe toalet, të siguruar nga Komuna Çair. Ngjitur me klubin e tanishëm Komuna Çair i siguroi klubit ekzistues ed-



he një hapësirë që me rekonstruim u bashkuan në hapësirë prej 72 metra katrorë me çka klubi tërësisht do të rregullohet nga Komuna.

Ivanka Seçkovska

sport e RM, ministri që është më kompatibile me këtë tubim me masovik pensional, anëtarë të Lidhjes. Ai do të befasohet se si ne të moshuarit sportojmë masovikisht vite me rradhë.

Poashtu më lejoni të përshëndes kryetarin e ri të Kuvendit të LSHPM Dobre Ivanov, i cili për herë të parë është me ne në këto Gara të 29-ta republikane sportive pensionale.

Përshëndetje edhe për bashkëpunëtorin tonë të dashur nga Universiteti "Nënë Tereza" Daniell Pavlovski me të cilin përfundua një projekt, dhe fillojmë një tjetër, kurse para nesh janë edhe projekte tjera të përbashkëta në interes të pensionistëve.

Sivjet në Garat republikane me garuesit e vet arritën të kualifikoheshin 40 shoqata me gjithsej 328 garues në konkurrencë mashkullore dhe 132 në atë femërore.

Më pas të pranishmëve u drejtua Ilija Risteski nga Ministria për sport dhe u uroi sukses sportistëve dhe masovitet edhe më të madh vitin tjetër.

Me fjalë të ngrohta miqësie, përshëndetjet nga pensionistët sllovenë i përcolli kryetarja e ZDUS Zdenja Jan dhe shtoi se gëzohet që është në mesin tonë, që bashkëpunimi është i shkëlqyer dhe do të jetë ende më i mirë.

Të pranishmëve në gjuhën maqedonase u drejtua Ambasadori i Sllovenisë në Maqedoni Gregor Presker i cili propozoi ngjarje e tillë të oranizohet me garim të pensionistëve maqedonas dhe sllovenë dhe shtoi se Ambasada do ta përkrahë këtë ngjarje.

Zdravko Petkovskit, kryetar i Komisionit për sport dhe Baki Zekirit, drejtor i "New Star" u dorëzuan mirënjohje për kontributin në realizimin e suksesshëm të garave.

Pastaj filluan garat në 11 disciplina. Secili mundahej të jetë sa më i mirë dhe i suksesshëm.

Pas garave, medalje u ndanë sportistëve që fituan vendet e para, dyta dhe treta. Medaljet i ndanë anëtarët e Këshillit ekzekutiv të LSHPM.

Në Garat e 29-ta republika sportive pensionale rezultate më të mira të përgjithshme arriti shoqata e pensionistëve nga Ohri dhe Debërca dhe e fitoi trofeun si shpërblim më të madh.

Evenimenti përfundoi me këngë e valle pasi të gjithë ndjeheshin fitimtarë.

LSHPM

Тивкиот убиец на современиот човек и како да го спречите без лекови

Замислете болест која полека го ослабува вашето срце, го забавува метаболизмот, ги оптоварува зглобовите и го зголемува ризикот од прерана смрт – без вие дури и да го сфатите тоа. Не предизвикува моментална болка, не дава јасни симптоми и затоа останува незабележана. Оваа болест се нарекува седечки начин на живот и влијае на речиси секој современ човек.

Зошто седечкиот живот е толку опасен?

Кога седиме со часови, нашето тело влегува во состојба на „биолошка пасивност“:

- Метаболизмот се забавува – телото согорува помалку енергија, што доведува до зголемување на телесната тежина и инсулинска резистенција.
- Атрофија на мускулите – ја ослабуваме најважната алатка за стабилен ’рбет и здрави зглобови.
- Циркулацијата страда – крвта и кислородот стигнуваат до органите побавно, ризикот од згрутчување на крвта и срцеви заболувања се зголемува.
- Хормонот на среќата опаѓа – недостатокот на движење влијае и на менталното здравје, промовира стрес и анксиозност.

Неодамнешните истражувања покажуваат дека седењето 6+ часа на ден го зголемува ризикот од прерана смрт за дури 19% – без оглед на тоа дали подоцна ќе одите во теретана или не.

Зошто вежбањето еднаш неделно не е доволно?

Зошто е корисно каранфилче во секојдневната исхрана

Содржи важни хранливи материји

Каранфилчето содржи влакна, витамини и минерали, така што користењето на цело или мелено каранфилче за да додадете вкус на вашата храна може да обезбеди некои важни хранливи материји. Една кафена лажичка (околу 2 грама) мелено каранфилче содржи: 6 калории, 1 грам јаглени хидрати, 1 грам влакна, 55% од дневната вредност на манган и 2% од вредноста на витаминот К.

Висок процент на антиоксиданти - Освен што содржи неколку важни витамини и минерали, каранфилчето е богато со антиоксиданти, кои го намалуваат оксидативниот стрес. Тие исто така содржат соединение еугенол, за кое се покажало дека дејствува како природен антиоксидант.

Може да помогне во заштитата од рак - Некои истражувања сугерираат дека соединенијата кои се наоѓаат во каранфилчето може да помогнат во заштитата од рак. Една студија покажа дека екстрактот од каранфилче помага да се запре растот на туморот и да се промовира смртта на клетките на ракот. Се покажало дека еугенолот кој се наоѓа во каранфилчето има и ан-

тиканцерогени својства.

Може да убие бактерии - Каранфилчето има антимикробни својства, што значи дека може да помогне да се запре растот на бактериите. Едно истражување покажа дека есенцијалното масло од каранфилче убива три вообичаени типови бактерии, вклучително и ешерихија коли, вид на бактерии што може да предизвика труење со храна. Исто така, антибактериските својства го спречуваат растот на бактериите во усната шуплина.

Може да го подобри здравјето на црниот дроб - Истражувањата покажуваат дека корисните соединенија во каранфилчето можат да помогнат во здравјето на црниот дроб. Соединението еугенол може да биде особено корисно за црниот дроб. Една студија на животни хранела глущи со мешавини за болест на масен црн дроб кои содржат масло од каранфилче или еугенол. Двете мешавини ја подобриле функцијата на црниот дроб, го намалиле воспалението и го намалиле оксидативниот стрес. За жал, истражувањата за хепатопротективните ефекти на каранфилчето и еугенолот кај луѓето се ограничени. Сепак, една мала студија по-

Еден од најголемите митови е дека „седечката работа“ може да се избрише со еден тренинг. За жал, не може. Нашите тела реагираат на движење секој ден, а не на еден „голем настан“. Ова значи дека не е само тренингот во теретана тој што ве одржува здрави, туку сите мали навики помеѓу нив.

Мали промени, големо влијание

Добрата вест е дека започнувањето со решавање на проблемот не е комплицирано. Само треба да го вратите движењето во вашата дневна рутина:

- Микро-паузи – станете, прошетajte, истегнете се најмалку двапати на ден.
- Активен транспорт – одете или возете велосипед наместо да возите кратки растојанија.
- Работа во стоене – користете подигната маса или стојте барем дел од денот.
- 10 минути мобилност дневно – едноставни вежби за дишење, истегнување и стабилизација прават чуда за вашиот ’рбет.

Тренинг како лек

Најдобрите „апчиња“ против седечки начин на живот се всушност тренинг за сила и мобилност. Заедно со кардио вежбите, тренингот за сила гради мускули – а мускулите се метаболички активно ткиво кое го штити целото тело. Тие се наш „лек“ против стареење, болка и метаболички нарушувања.

J. M.

кажа дека земањето додатоци на еугенол за една недела го намалува нивото на глутатион–С–трансфераза (ГСТ), семејство на ензими вклучени во детоксикација што често е маркер за заболување на црниот дроб.

Може да помогне во регулирањето на шеќерот во крвта - Истражувањата покажуваат дека соединенијата што се наоѓаат во каранфилчето можат да помогнат во одржувањето на шеќерот во крвта под контрола. Студија на животни покажа дека екстрактот од каранфилче помага да се ублажи зголемувањето на шеќерот во крвта кај глущице со дијабетес.

Може да помогне во здравјето на коските - Ниската коскена маса е состојба која погодува околу 43 милиони постари луѓе само во САД и може да доведе до развој на остеопороза, што може да го зголеми ризикот од фрактури. Студиите врз животни покажаа дека некои од соединенијата во каранфилчето помагаат да се зачува коскената маса.

Може да ги намали чиревите на желудникот - Некои истражувања сугерираат дека соединенијата што се наоѓаат во каранфилчето може да помогнат во лекувањето на чир на желудникот. Исто така познат како пептичен улкус, чир на желудникот се болни рани кои се формираат во слuzницата на желудникот или хранопроводникот.

M. D.

пиењето превриена вода треба да стане поширка навика, бидејќи тоа може сериозно да ги намали ризиците по нашето здравје.

Микропластиката се поврзува со здравствени ризици - вриењето на водата носи надеж – Не е целосно познато колку се опасни микропластиките за нашето тело, но истражувањата веќе покажуваат негативно влијание врз дигестивниот систем и отпорноста кон антибиотици. Новите сознанија за ефективност на вриењето и филтрирањето даваат надеж дека оваа едноставна и достапна практика може значително да ја намали изложеноста на микропластика и поврзаните ризици.

Истражувачите повикуваат на масовно користење на оваа стратегија за почиста вода - Варењето и филтрацијата на водата од чешма се покажаа како исклучително достапна заштитна мерка за секое домашно домаќинство. Тимот од Кина ги повикува сите на светско ниво да ја прифатат оваа навика и бара дополнителни истражувања со поголем број примероци. Со ова се отвора патот кон поефикасна борба против загадувањето со микропластика.

B. A.

Нова област во медицина

Регенеративната медицина е млада област која се стреми да ги обнови, регенерира или замени оштетените или изгубени ткива и органи. За борба против стареењето, повредите и болестите, истражувачите од „УКЛА хелт“ смислуваат начини за регенерирање на телесните функции на клеточно ниво. Во античката грчка митологија титанот Прометеј го украде огнот од Зевс и му го дал на човештвото. Зевс се одмаздил со тоа што го врзал Прометеј за планина. Секој ден орел доаѓал да му го јаде црниот дроб. Секоја ноќ, органот повторно растел во неговото тело. Црн дроб кој се регенерира може да изгледа како мит, но идејата за обновување и замена на органите и ткивата е основа на оваа модерна гранка на медицината.

Користење на природните процеси на телото

Сè е фокусирано на употребата на природните процеси на телото, примената на биолошки терапии, матични клетки и други иновативни методи за лекување повреди и болести кои не можат да се излечат со конвенционални методи.

– Јас ја гледам регенеративната медицина како начин да се искористи способноста на телото да ги обнови сопствените ткива – вели д-р Томас Рандо, директор на Центарот за регенеративна медицина и истражување на матични клетки при „УКЛА“. Повеќе од две децении овој центар ги здружува истражувачите од различни научни области за да ги проучуваат механизмите на болести, да развиваат нови терапии и да разберат како регенерацијата може да го забави стареењето.

Примери од практиката

Колку долго треба да трае попладневната дремка?

Попладневната дремка може да биде еден од најдобрите начини за враќање на нивото на енергија во текот на денот. Сепак, важно е да ја разберете правилната техника за дремење затоа што ако го направите погрешно може да направи да се чувствувате уморни и да си го нарушите нокниот сон. Дремките се одлични за телото, но предолгото дремење не е добро. Бидејќи спиењето се случува во циклуси, важно е да избереете должина на спиење што одговара на барањата на вашиот ден. Нормалниот циклус на спиење трае околу 90 минути и започнува со полесни фази на спиење пред да влезе во длабок сон со брзо движење на очите (REM).

Дремка од 30 до 60 минути

Оваа должина може да изгледа примамливо бидејќи не трае долго. Сепак, овие дремки обично ве испраќаат во подлабоките фази трета и четврта од спиењето. Значи, кога ќе се разбудите, може да почувствувате инерција на спиење, што е преодна фаза помеѓу спиење и будност. Ова може да направи да се чувствувате уморни и поспани, што може да влијае на остатокот од денот.

Како можете да си помогнете во случај на срцев удар

Инфарктот е една од најчестите причини за ненадејна смрт, а се почесто кај младите! Главната причина за тоа е што луѓето не обрнуваат внимание на предупредувачките сигнали кои телото им ги испраќа, мислејќи дека тоа не е ништо сериозно. Повеќето луѓе се беспомошни кога имаат срцев удар. Личноста чие срце чука неправилно и престанува да работи има само 10 секунди пред да ја изгуби свеста.

Сепак, лесно можете да си помогнете со силно и континуирано кашлање. Длабоко вдишувajte секој пат пред да кашлате. Кашлицата мора да биде длабока и продолжена, како кога искашлувате секрет.

Мора да го повторувате дишењето

Трансплантацијата на коскена срцевина, користејќи здрави матични клетки, се користи за лекување леукемија и други состојби. Принципите на регенеративната медицина даваат надеж дека телото ќе може да се излекува дури и кога тоа не е природно можно. На пример, срцето е орган кој не може сам да се регенерира.

– Кога имате срцев удар, тој дел од срцето умира и исчезнува. Моментално се спроведуваат истражувања за да се утврди дали можеме да се создаде нови срцеви клетки во Петриеви садови (стаклени или пластични цилиндрични садови за клеточни култури) и потоа да се трансплантираат во срцето – вели д-р Рандо.

Под нормални услови, стареењето е корисно бидејќи го спречува ширењето на оштетените клетки. Имунолошкиот систем нормално ги чисти овие клетки, но со возраста станува помалку ефикасен, што резултира со акумулација на „зомби-клетки“. Овие клетки предизвикуваат хронично воспаление, ги оштетуваат здравите клетки и ја нарушуваат регенерацијата, што може да резултира со развој на дијабетес, рак и невродегенеративни заболувања. Здравата исхрана, физичката активност и квалитетниот сон влијаат врз отстранувањето на овие оштетени клетки.

Истражувањето на д-р Рандо е фокусирано на регенерација на мускулите. Како што старееме, матичните клетки се помалку се способни да ги регенерираат кожата, коските и мускулното ткиво. Тој проучува како можат да се подмладат старите матични клетки и да се користат за третман, вклучувајќи мускулни дистрофии и повреди.

M. B.

Како да ја отстраните микропластиката од водата?

Микроскопски фрагменти од пластика полека навлегуваат во нашите тела преку храната и пијалациите што ги конзумираме секој ден. Научници од Кина во 2024 година открија едноставен, но исклучително ефикасен начин како да ги отстраните овие честички од водата што ја пиеме дома. Решението, изненадувачки, можете да го примените веднаш со тоа што веќе го имате во кујната.

Вриењето и филтрацијата на водата отстрануваат до 90% микропластика - Тимот научници тествал како вриењето на водата, а потоа нејзиното филтрирање, значително ја намалува количината на микропластични честички. Особено добри резултати се добиваат во тврда вода, богата со минерали, каде варот што се таложи при греење на површината на пластиката создава „замка“ за овие штетни честички. На ваков начин, до 90% од микропласти-

ката може лесно да се отстрани.

Тврдата вода претвора микропластични фрагменти во вареста кора што лесно се филтрира – Вриењето на тврда вода природно создава талог – варовник, кој се закачува за микропластичните честички, па тие потоа се собираат во видлива кора. Оваа кора потоа може да се отстрани со едноставен филтер, како мрежесто сито за чај или метален филтер. Дури и во помалку минерализирана, „мека“ вода, значителен дел од микропластиката (околу четвртина) се задржува.

Дневно внесуваме микропластика преку вода, чија количина со малку труд може да се намали – Проблемот е глобален – во питката вода кај луѓето се најдени полиестери, полиетилен, полипропилен и полиетилен терефталат во различни количества. Со вриење и филтрирање, бројот на честички значајно се намалува. Научниците сметаат дека

и кашлањето на секои две секунди без да престанете додека не пристигне помошта или додека не почувствувате дека вашето срце повторно чука во редовен ритам.

Длабокото дишење внесува кислород во белите дробови, а движењата предизвикани од кашлањето вршат притисок врз срцето и ја одржуваат циркулацијата. Притисокот врз срцето помага да се врати нормалниот ритам. На овој начин жртвите од срцев удар навреме можат да стигнат до болница и да го преживеат нападот.

Ова мора да го правите на секои 2 секунди додека не пристигне брзата помош!

M. D.

Дали треба да се исклучуваат од струја полначите кога не се користат?

Во едно просечно домаќинство има многу безжични уреди што бараат полнење: телефони, таблети, лаптопи, слушалки, тастатури, звучници и други „гаџети“. Поради честото полнење, многумина го оставаат полначот постојано во приклучницата. На прв поглед безбедно, но може да има последици и по сметката за струја и по безбедноста.

Секогаш се препорачува да го извадите полначот од приклучницата кога не го користите. Дури и кога не е поврзан со уред, тој троши мала количина електрична енергија само затоа што е вклучен во сидот.

Освен заштеда, со тоа се намалува и ризикот од пожар, кратки споеви и оштетување на уредите. Оставањето на полначот во приклучница носи ризик, особено ако станува збор за евтини полначи чии кабли и електроника со текот на времето ослабуваат. Дури и квалитетните полначи можат да се прегреат во одредени услови, затоа е pametно да се исклучуваат.

Кратко и јасно – да, треба да ги исклучувате полначите од приклучницата кога не ги користите.

Што е „вампирска“ енергија (phantom load)? Тоа е струја што уредите ја трошат и кога се изгасени или во состојба на подготвеност. Неактивните полначи се класичен пример – трошат енергија штом се во приклучница. Поединечно можеби повлекуваат 0,1–0,5 W, но во текот на цела година и низ повеќе простории тоа станува забележлива, а непотребна потрошувачка.

Покрај заштедата и безбедноста, навиката на исклучување го про-

должува и векот на полначот. Постојаното оптоварување под напон, особено во домови со варијации во напонот, полека ги деградира внатрешните компоненти. Затоа исклучувајте ги. Едноставна навика – помала потрошувачка, понизок ризик и подолг животен век на електрониката.

Како полесно да ја усвоите навиката за исклучување:

- Направете единствена „станција за полнење“ и сите полначи држете ги таму, па исклучете го продолжниот кабел со еден клик кога ќе завршите.

- Користете енергетски ефикасни полначи, за случај да заборавите да ги исклучите.

- Вклучете ги сите членови на домаќинството во правилото „извади го полначот кога ќе завршиш“.

- Воведете рутина: пред излегување од дома или пред спиење – проверете и исклучете.

- Размислете за паметни приклучници, продолжни кабли или тајмери што автоматски го прекинуваат напојувањето по одредено време.

Ако понекогаш заборавите да го извадите, нема да се случи катастрофа. Но, како трајна навика, оставањето на полначот во приклучница значи постојана, иако мала, потрошувачка и благо зголемен ризик. **Заклучокот на експертите е јасен: исклучувајте ги полначите кога не се користат - поради сметката, безбедноста и долговечноста на вашата опрема, советува Better Homes and Gardens.**

J. M.

Како да се заштитите од вируси на FACEBOOK и од кражба на идентитет

Сите некогаш сме добиле сомнителна порака или сме кликнале на необичен линк од непозната, а понекогаш и од позната личност што ја следиме на социјалните мрежи.

За да избегнете вируси и можност за кражба на идентитет на „Фејсбук“, најважно е да не кликаете на пораки од непознати лица и да не отворате сомнителни линкови.

Што е „фишинг“? - „Фишинг“ или кражба на идентитет претставува напад врз корисниците на онлајн услуги преку и-меил, во разговори или наизглед „леgitимни“ веб-страници, со цел да се добијат доверливи информации. Ваквите напади ве наведуваат да ги откриете вашите лозинки за напаѓачите да можат да пристапат до вашите податоци и профили. Кога ќе го преземат вашиот фејсбук-профил, напаѓачите можат да ги преплават вашите следбеници со несакана или несоодветна содржина. Само еден клик на лажна врска може да доведе до губење на контролата врз профилот, бидејќи фишингот го прекршува правилникот за сајбер безбедност на „Мета“.

Знаци на напад - Ако добиете порака од некој што не го познавате или мејл во кој се бара да кликнете на некој линк, да решите наводен

проблем со нарачка, да учествувате во наградна игра или да ја внесете вашата фејсбук-лозинка, никако не правете го тоа. Лажни врски и барања можете да добиете преку мејл, инстаграм-пораки или месинџер.

Дали е украден идентитетот? - Ако не можете да пристапите до вашиот профил, ако некој ви јави дека од вас добива необични или несоодветни пораки, ако следите нешто што сами не сте го избрале, тогаш се загрозува сите ваши профили, па и банкарските сметки.

Превенција - Препорака е да се проверуваат сите пораки, но и адресата на и-меилот од која е испратена пораката. Измамниците често користат адреси кои личат на официјалните и-меилови за мета-поддршка. Измамниците што испраќаат барања за партнери во „бизнис-менаџер“ често вклучуваат линкови за кражба на идентитет. Потребно е да бидете внимателни, особено бидејќи овие известувања можат да пристигнат од легитимен мета-домејн (facebookmeta-il.com). Ако не го познавате испраќачот, не кликајте на ниту еден линк.

Никогаш не давајте го вашето корисничко име или лозинка на никого бидејќи „Фејсбук“ никогаш нема да ги побара преку и-меил. Исто така, ни-

когаш не отворајте или преземајте нешто што е во вашиот и-меил од фирма или лице што не го познавате. Дури и позната личност може ненамерно да ви испрати опасен мејл.

Секогаш користете уникатни и силни лозинки и избегнувајте употреба на иста лозинка на повеќе веб-страници или апликации.

Што ако вашиот фејсбук-профил е загрозуван? - Штом ќе забележите дека не можете да се најавите на својот фејсбук-профил, веднаш пријавете дека е загрозуван. Итно сменете ја лозинката ако сте го внеле корисничкото име или лозинката на злонамерен линк. Одјавете се од сите уреди што се најавени на вашиот профил и прегледајте го дневникот на активности за да проверите сè. Исто така, проверете ги последните мејлови што ги испратил „Фејсбук“ за да утврдите дали има проблеми со вашиот профил. Избришете ги сите објави што не сте ги поставиле вие или некој близок до вас. Ако мислите дека сте примиле сомнителна порака во „Месинџер“, пријавете ја преку функцијата за пријавување во четот.

Кога ќе се посомневате дека некој пристапил до вашите финансиски сметки, веднаш контактирајте ја банката.

M. D.

Во Кичево поставен млекомот од манастирот Св. Богородица Пречиста

За прв пат во Македонија и регионот во Кичево е поставен млекомот со млеко од кравите во манастирот Света Богородица Пречиста. Млекомотот е поставен кај старата зграда на Општина Кичево во непосредна близина на Јавното комунално претпријатие.

Во млекомотот може во секое време да се купи свежо, непастеризирано, без додатоци и конзерванси.

Млекото ќе биде доставувано, кравјо од манастирската фарма на манастирот Света Богородица Пречиста по цена од 100 денари за литар.

Б. А.





ПЕНЗИЈА

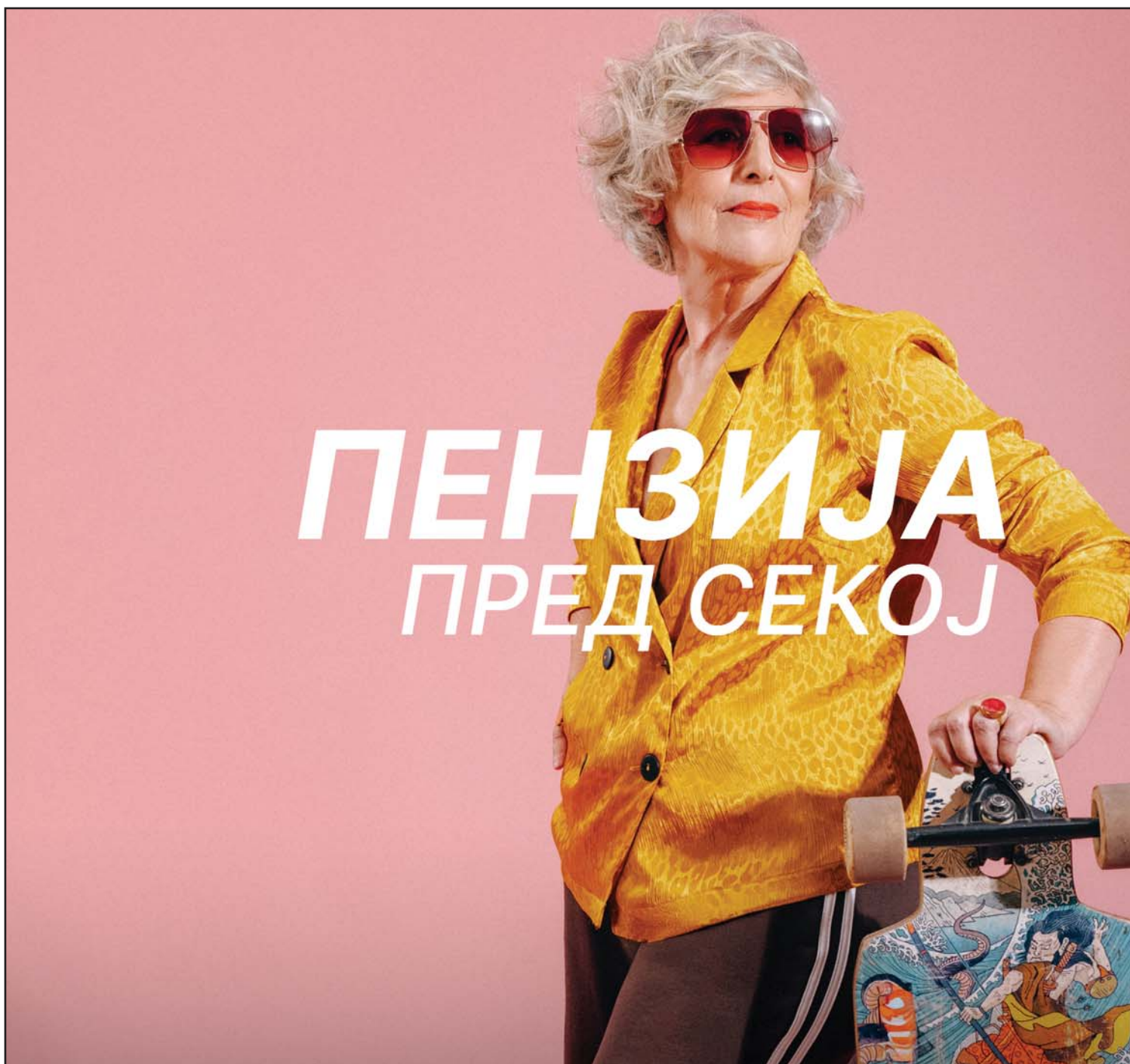
ПРЕД СЕКОЈ

1-ВИ

ВО МЕСЕЦОТ

ПЕНЗИ пакет на Халкбанк

ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО



Архитектонско чудо што ја спојува културата и природата: Библиотека врежана во карпа

Високо на зелените ридови на кинеската покраина Гуангси се крие фасцинантна библиотека – изградена директно во пештера во карпа. Ова место за кратко време стана едно од најомилените културни и туристички дестинации. Веднаш по отворањето во мај годинава, започна да привлекува огромно внимание на интернет и во реалноста.

Архитектурата на библиотеката претставува спектакл: патеки и дрвени тераси лебдат над стрмните карпи

Овде, посетителите ги пречекува неверојатен пејзаж: тесни патеки и дрвени платформи што се протегаат по самите рабови на карпите, овозможуваат панорамски погледи на недопрената природа. Вистинско уживање и за љубителите на книгите и за авантуристите.

Внатрешноста на пештерата открива склад на културата и дивината

Уникатноста на оваа библиотека не лежи само во илјадници наслови во нејзината збирка, туку и во нејзината мистична атмосфера. Внатрешноста ја краси неверојатен контраст – суровите пештерски карпи се „облечени“ со

полици преполни книги, овозможувајќи досега невиден спој помеѓу човечката креативност и мајката природа.

Местото ги зближува локалните жители и посетителите: културата како мост кон светот и природата

Иако е оддалечена од големите урбани центри, оваа библиотека за кусо време стана атракција за патници, љубители на архитектурата и за жителите на регионот. Локалните жители уживаат во можноста да читаат од богатата литература, додека гостите се восхитуваат на уникатноста и недопрените погледи од природниот парк.



Дали животните ја разбираат смртта?



Докторката Лијан Прупс, која го проучува однесувањето на животните на Универзитетот во Портсмут, Велика Британија, вели дека е многу тешко да се одговори на ова прашање, иако многу глетки биле забележувани низ светот кои сугерираат дека е така. Се смета дека слоновите се едни од најинтелигентните животни и дека тие жалат за починатите. Словите не се единствени во ваквото однесување. И китовите и делфините се забележани како остануваат покрај починати единки.

Во студија од минатата година во Индија биле документирани случаи во кои стада слонове биле забележани како ги прекриваат починатите слонове со земја, нешто што некои луѓе го опишуваат како однесување што личи на „погребување“.

Интересно е и тоа што кога слоновите ќе дојдат до одредена старост и мислат дека им се ближи крајот, се одвојуваат од групата и одат кон „гробиштата на слоновите“ каде умираат сосема сами. Секогаш кога крдо на кое му припаѓа починатиот слон, поминува покрај „гробиштата“ застанува неколку минути да оддаде „почит“ и потоа продолжува по својот пат!

Можеби чувството на животните за смртта не е како кај луѓето, но и наука-та смета дека сепак нешто чувствуваат.

Д. М.

Цитати за семејството

Да се биде семејство значи дека сте дел од нешто прекрасно. Тоа значи дека ќе сакаш и ќе бидеш сакан до крајот на животот.

Семејствата се компасот што нè води. Тие се инспирација за достигнување големи височини и враќање на нашата удобност кога повремено се колебае.

Семејството не е најважна работа. Семејствата се сè. Семејството значи дека никој нема да биде оставен и забораен.

Секој има потреба од кука во која ќе живее, но семејството што го поддржува е она што го гради домот.

Најважното нешто што таткото може да го направи за своите деца е да ја сака нивната мајка.

Нема ништо што носи поголемо задоволство од среќно и насмеано дете.

Најважните работи во животот на децата се безбедноста, љубовта, прифаќањето и охрабрувањето.

Имам прекрасно засолниште, тоа е моето семејство. Имам прекрасен однос со брат ми и сестра ми; ова ме прави да се чувствувам како секогаш да знам каде припаѓам.

Вие не го избирате своето семејство. Тие се дар од Бог за вас, а вие за нив.

Семејството и пријателите се скриени богатства, барајте ги и уживајте во нивното богатство.

Нема сомнеж дека околу семејството и домот се создаваат, зајакнуваат и одржуваат сите најголеми доблести, најдоминантните човечки доблести.

Не е важно колку е голема нашата кука, важно е во неа да има љубов.

Семејствата се како гранки на дрво. Растеме во различни насоки, но нашите корени остануваат исти.

Мислете на вашето семејство денес и секој ден. Исто така, не дозволувајте денешниот зафатен свет да ве спречи да покажете колку го сакате и цените вашето семејство.

Радувајте се со семејството во прекрасната земја на животот.

Семејството е центарот на животот и клучот на вечната среќа.

Секој треба да живее дома. Но, треба да се има љубов и поддршка од семејството. Тоа е она што ја прави вашата кука – дом.

Ценете и сакајте го вашето семејство, бидејќи тие секогаш ќе бидат со вас и во добри и во тешки моменти.

Семејството е добитна комбинација на хаос и љубов. Моето омилено место е онаму каде што сме заедно.

Вашиот дом нека биде место каде што пријателите ќе се дружат, семејството ќе се собира, а љубовта ќе расте.

Подготвила Маја Белева

										пензионер плус	зашилено дрво	народен танц	рентген	иридиум	пензионер плус	америциум	тон	пејачот озборн	поранешна руска гимнастичарка (фото)	странско женско име
										јуфки, губи					речни острови					
										орегон			радиус		метар		град во гана			
										удар на топка во фудбал			наш композитор	роbert	аргентин. фудбал. клуб		торино			
														лумен		црта				
														српска актерка	оливера	погодок во фудбалот				
пензионер плус	алеk болдин	град во франција	француска артистка	шпански гитарист	австрија	грчки остров	потпол. развие	инсект											иво сердар	
						унгар. м. име													стар. име на градот	киров
амери-канска актерка																	две согласки			
																	ескимска кукичка			пензионер плус
француски композитор	жорж				австрал. пејачка	наталија	град во франција													мерка за површина
вид јужноамерикански мајмун																	свечен ручек			
православна литургиска книга																	посмртно легло			
австрија		итал. фуд. судија	црпаро											дел од храм						
		град во сад												лионски бискуп						
штетно растение						јајцевод (лат.)														радиум
						лантан														
итали-јанска актерка	цовани					пејачката	рахик										корист (арх.)			
						турска бања											извик во корида			
европска вселенска ракета										машко име								натриум		
										друм								вечност (грч)		
вид јадене						порту-галија				азот					градинарски парцели					иридиум
						клаудија	шифер			една нота					лантан					
град јапонија				ангстрем			вид гуштер (мн.)													
				обем			алт													
немаш-тија																	калинка			

Решение: Пес, Рем, Америка т, ме, вје, рокабил, Кирил, ВСМ, рекдал, по, Иво, атаир, мм, текс, карас, атол, нипрат, римјани, линии, нини, аџана, кај, ако, екран, скола, готика, стиков, н, Елена Секуловска, роко, аналитика, Ива Мајоли, анима.

Хумор

Една баба гледа како поминува свадбена поворка и си мрмори:

– Уште една ја повеле со музика да мие чинии, да пере, да чисти...

Како на македонски се вика: повелете моето CV?

– Ме испрати чичко Зоки.

– Душо каде ќе одиме на одмор?
– Каков одмор ма, шо ти е тебе? Треба да мислиме како да го вратиме кредитот.
– Па и таму можеме да мислиме...

Девојка го прашува своето момче:
– Излегуваме вечер?
– Да, во 22 ќе поминам кај тебе пред згра-
да чим ќе ти свирам симни се.
– А каква кола имаш?
– Немам кола, имам свирче!

Трпана го прашува Трпе:
– Беше денес да се исповедаш?
– Бев.
– И што ти кажа свештеникот?
– Кoj свештеник?
– Па, на кого се исповеда?!

– На шанкерот.

Трпе доаѓа камен пијан дома.
Трпана, изнервирана:
– Значи немам зборови!
Трпе:
– Фала богу...

Две пријателки на кафе:
– Да ти кажам право сите мажи се исти.
– Ако се исти што се мажеше 3 пати?
– Платите им беа различни!

– Трпе убаво ли е да појадуваш у кревет?
– Убаво е, само додека не ти падне лажи-
цата од ајвар на чаршафот!

– Перице го видов таткоти се истетовирал.
– Да. Мама рече, ако се истетовирам, одма ќе ме избрка од дома. Тато прв се истето-
вира...

Баба и внук разговараат:
– Абе внучко, таа мрежата што ја рекла-
мираат – 5G, добра ли е?
– Добра е, бабо... супер е! Зошто?

– Па да ми купиш од неа едно десетина метри да си го заградам кокошарникот.

Две колешки разговараат:
– На маж ти многу му се допаѓам. Кај и да ме види, ме гушка и ме бакнува!
– Да таков е, ич не е гадлив.

Што е разликата помеѓу политичари и крадци?
– Политичарите ги бираме ние, а крадците не бираат нас.

Спијат маж и жена Охриѓани, во сон мажот извикува:
– Светланааа!
Веднаш јаде шамар од жена му која го пра-
шува:
– Која ти е таа Светлана бе!?
– А бе светлана в кујна изгасни ги, ги забора-
равив ми пречат...

– Трпана кај е маж ти, не сум го видела 3 години?
– Ене го дома, го лажам дека вирусот не е поминат да не оди по кафани.



ЗП КИСЕЛА ВОДА

Септември е месец на пензионерите

По повод 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија, ЗП Кисела Вода и оваа година организирале незаборавно дружење со многу еминентни гости, како и со пензионери од други здруженија. Се разбира, на средбата присуствуваа и голем број пензионери од сите ограноци на ЗП Кисела Вода.



Со своето присуство настанот го обогатија актуелниот градоначалник на Општина Кисела Вода Орце Ѓорѓиевски, кандидатот за градоначалник Елизабета Стаменкоска – Трајкоска, заменик-министерот за социјална политика, демографија и

млади Ѓоко Велковски, градоначалникот на Општина Зелениково Коста Маневски, заменик-градоначалникот на Општина Кисела Вода Иван Митровски и други високи гости.

Дружењето го отвори претседателот на Здружението на пензионерите Кисела Вода, Момчило Петровиќ. Во своето обраќање тој ги поздрави и им се заблагодари за присуството на гостите, како и на сите пензионери и при тоа рече:

– И досега соработката ни беше добра, а така ќе продолжи и во иднина со заемно помагање, а со цел да ги реализираме сите потреби што ги имаат граѓаните на Општина Кисела Вода, а меѓу нив, се разбира и на пензионерите. На сите ви посакувам добро здравје и успех на секој план, а на вас пензионери ви посакувам долги, среќни пензионерски денови.

Актуелниот градоначалник на Општина Кисела Вода Орце Ѓорѓиевски ги поздрави сите присутни, а на пензионерите им се заблагодари за досегашната успешна соработка и им порача и натаму да земат учество во случувањата во Општината и рече:

– Само со ваша помош секој градоначалник ќе биде успешен!

Пред присутните гости кусо обраќање имаше и кандидатот за градоначалник на Општина Кисела Вода Елизабета Стаменкоска – Трајкоска која посака и во иднина да има богата и плодна соработка со ЗП Кисела Вода, со желба заеднички да бидат решавани сите проблеми кои ги мачат пензионерите.

Одбележувањето на 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија, продолжи со дружење со музика и македонски песни.

Горица Ангелковска

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Одбележан Денот на пензионерите на Македонија

На 20 септември 2025 година, околу 350 пензионери, членови на ЗП Радовиш и Конче, го одбележија својот празник 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија.

На почетокот на дружењето со повод, присутните ги поздрави пре-

рски денови со ветување дека раководството на ЗП Радовиш и Конче, заедно со сите нив и понатаму ќе работи во интерес на пензионерите, решавајќи ги сите предизвици во граници на можностите и подобрувајќи го нивниот стандард и квалитетот на пензионерскиот живот.



тседателката на здружението Ефтерпи Димитрова, која посебни поздрави упати до гостите од соседните здруженија: ЗП Штип, ЗП Струмица и ЗП Ново Село. Таа им го честита празникот 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија, објаснувајќи го значењето на овој ден. На присутните им посака добро здравје и активни пензионер-

По нејзиното обраќање пред присутните своја песна прочита Нада Шлукарева која своите пензионерски денови ги исполнува творејќи и поезија и проза.

Дружењето се заокружи со песна и музика. Се обновуваа стари пријателства, но се создаваа и нови со желба ваквите среќавања да ги има што почесто.

Евтерпи Димитрова

ЗП СТРУГА И ЗП ВЕВЧАНИ

Прославен 20 септември

Во клубот на пензионерите, пензионерите од ЗП Струга достоинствено и свечено го прославија 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија, заедно со членовите на Извршниот одбор, Активот на жени-те и претседателите на ограноците.

Како секоја година така и оваа година, за значењето на овој ден зборуваше претседателот Милорад Трпоски, кој истакна дека во 1986 година, по повод донесувањето на првиот закон за пензиското и инвалидското осигурување со Одлука било донесено секоја година на 20 септември да биде одбележувана годишнината на формирањето на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, со приодни средби, ре-

ферати и разни културни и спортски настани.

– Нека ни е честит на сите Денот на пензионерите, и да го одбележуваме уште многу години со поголеми резултати и постигнувања, – заврши претседателот Трпоски.

На крајот од свеченоста беше донесена заедничка одлука во чест на 20 септември да се изведе еднодневна екскурзија, со посета на манастирот Рајчица во Дебар.

Додека пак во ЗП Вевчани празникот 20 септември го одбележаа со салонски игри во клубот на пензионерите, каде што пензионерите меѓусебно се натпреваруваа во играње шах, домино, табла и карти.

Стојан Кукунешоски

Во Лесново се дружеа над 10 000 пензионери

Во организација на Здружението на пензионери од Пробиштип и на претседателот Груица Манасиев на 21 септември 2025 година, во живописното Лесново се одржа пикник на пензионерите на зелено. Над 10 илјади пензионери од Македонија допатуваа во Лесново да уживаат еден ден во убавините на овој крај и на Лесновскиот манастир да поминат еден прекрасен викенд кој долго ќе го паметат.

На 21 септември, на самиот почеток на есента, а според православниот календар и празникот на

сочина.

Бидејќи викендот се совпадна со големиот православен празник Успение на Пресвета Богородица, придонесе манастирот да биде преполн со верници.

И, додека излетниците пристигнуваа и се сместуваа во просторите, во некогашното училиште се одржуваше средба на претседателите и секретарите на здруженијата кои беа веќе пристигнати.

На седницата на гостите прв им се обрати претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасиев, кој



Пресвета Богородица, Лесново беше Македонија во мало. Околу 10 000 пензионери од сите краеве на нашата земја се најдоа во Лесново, село сместено како орловско гнездо во преградите на Осоговските Планини, обиколено со дабова и лескова шума.

Од раните утрински часови, пензионерите со автобуси, комбиња или сопствени возила почнаа да пристигнуваат во селото. На самиот почеток од селото пензионерите ги пречека преубавиот манастир Свети Ѓаврил Лесновски, каде што можеа да запалат свеќа за здравје и да уживаат во чистиот планински воздух на 980 метри надморска ви-

им се заблагодари на присутните за прифатената покана да бидат гости на здружението и да се запознаат со активностите на здружението – домаќин.

Со своето присуство ги удостои и градоначалникот на Општина Пробиштип Драган Анастасов, кој се заблагодари што се наоѓа меѓу повозрасната популација, меѓу пензионерите од кои секогаш може многу да се научи и им посака добро здравје и уште многу години да организираат вакви средби.

Од име на СЗПМ присутните ги поздрави Претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов посакувајќи им најубави желби за



здравје и среќа на сите пензионери, воедно изразувајќи задоволство од добрата организација на ЗП Пробиштип и на претседателот Груица Манасиев. Претседателот Иванов се заблагодари за поканата и им посака на пензионерите да продолжат со ваквите дружења преку кои ќе имаат можност да ја запознаат и својата држава.

На седницата за долгогодишна и успешна соработка беа доделени благодарници на градоначалникот на Општина Пробиштип Драган Анастасов, на фабриката за акумулатори ТАБ-МАК и на Чедо Петров.

Членовите на Активот на пензионерките со претседателката Јов-



ка Петрова ги почестија присутните со производи кои ги направиле членките на Активот.

Додека траеше седницата во салата, на ракетното игралиште се разви македонско оро, одекнаа звуците на македонските песни, се развеселија сите што се најдоа во Лесново, зашто покрај пензионери на овој празник допатуваа граѓани од повеќе генерации од околните градови.

М. Здравковска

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

16 години од основањето на здружението

Со пригодна свеченост ЗП Солидарност – Аеродром го одбележа своето 16-годишно постоење. Овој значаен датум е потсетник на почетоките и напорот кој е вложен со цел да се изгради силно здружение. По повод Денот на пензионерите на Македонија и 16-годишното постоење на Здружението, пензионерите со голем ентузијазам и посветеност вложија дел од својата енергија и искство за ова одбележување да биде запаметено по годините поминати во дружење и активности.

На прославата беа поканети претставници од СЗПМ, делегација од Министерството за социјална политика, демографија и млади, предводена од заменик-министерот, гости од локалната власт со градоначалникот на Општина Аеродром, збратимени здруженија и други здруженија на пензионери, членови на ИО, членови на собрание и други.

Претседателот на ИО на здружението Никола Маркоски со приоден говор ги поздрави гостите и им посака добредојде. Меѓу другото, рече дека присуството на поканетите гости ја збогатија прославата, поддршката и почитта и им посака пријатно да се чувствуваат со подготвената пригодна програма. Тој истакна дека во изминатиот период здружението успеа да изгради своја препознатливост и да стане значаен дел од животот на пензионерите.

Со приодни зборови пензионерите беа поздравени и

од страна на градоначалникот на Општина Аеродром Дејан Митески и од заменик-министерот во Министерството за социјална политика, демографија и млади Ѓоко Велковски. За значењето и постоењето на здружението, како и за почетоките на пензионерското организирање во Македонија говореше членот на историс-



ката секција проф. д-р Ѓорѓи Малковски.

Придонес на ова одбележување даде и претседателот на секцијата „Љубители на книгата“ Јован Мазгански, кој во своето излагање потсети дека оваа година секцијата одбележува 17 години од своето постоење.

На присутните им се обрати и проф. д-р Васил Тоциновски кој зборуваше за животот и делото на основоположникот на современата македонска книжевност Кочо Рацин.

Членот на секцијата Љиљана Стоилковска се претстави со свој драмски монолог.

Прославата беше збогатена со настап на игроорната група, со изведба која не се заборава. Ова одбележување е сведок дека годините не се пречека за радост, туку богатство кое обединува.

М. Мишковска

ЗП КИЧЕВО

Чествување по повод ослободувањето на Кичево

На 11 септември 2025 година се одбележа 82-годишнината од ослободување на Кичево во 1943 година. По тој повод иако беше дождливо времето, сепак беше посетена спомен-костурницата на паднатите борци во НОВ, која се наоѓа на Кичевското кале.

По тој повод голем број граѓани, делегации на политичките партии, на почитувачите на НОВ и револуцијата, делегација од АРМ од Кичево, делегација на воените старешини и

резервни старешини, здружението на ветерани од АРМ од Кичево, како и голем број пензионери од ЗП Кичево заедно со Активот на пензионерки од здружението, положија свежо цвеќе на паднатите борци од НОВ.

Во Спомен-костурницата, во која започна чествувањето, големиот број посе-



боди градот Кичево.

Д. Р.