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

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

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

31 октомври 2025 година
број 205

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

Потпишан меморандум за соработка помеѓу ФПИО, СЗПМ, „Промедика Офталмологија“ и „Систина Офталмологија“

➡ стр. 2

Обраќање на Претседателката на Сојузот Станка Трајкова по повод 11 Октомври и чествувањата во здруженијата, членки на Сојузот

➡ стр. 5

Дали старските домови се вистинска замена за нивниот дом?

Сведоштва и реакции од медиуми и портали

➡ стр. 4

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТУЕЛНО стр. 2
ПРОСЛАВИ И ОДБЕЛЕЖУВАЊА стр. 5
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 6 и 7
ПЕНЗИОНЕРИТЕ СЀ ПОЧЕСТО СЕ МЕТА НА ЛАЖНИ ДОЈАВИ И ИНТЕРНЕТ ИЗМАМИ стр. 9

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ПРОБИШТИП стр. 10
КУЛТУРА стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
СОВЕТИ ЗА ЗДРАВЈЕ стр. 13
ПОТРЕБНО Е ЗАСИЛУВАЊЕ НА АКТИВНОСТИТЕ НА ИНСТИТУЦИИТЕ И НА ЗДРУЖЕНИЈАТА стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

УЧЕСТВО НА ФЕСТИВАЛОТ ВО ЉУБЉАНА

f3žo 24. FESTIVAL ZA tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

МАКЕДОНСКИ ПЕНЗИОНЕРИ ИГРАА СО СРЦЕ И ДУША ВО СЛОВЕНИЈА

➡ стр. 3

Државен натпревар во прва помош во Гостивар

➡ стр. 16

Форум за родова еднаквост во Сараево

На 10.9.2025 во Сараево се одржа Форум за родова еднаквост во рамките на Берлинскиот процес 2025 на кој учествуваа повеќе европски земји

➡ стр. 9

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
20 ноември
- Прилог за пензионери во „Коха“
28 ноември
„Пензионер плус“

Македонските пензионери во странство не ги добија покачувањата

На 1 октомври имаше линеарно зголемување на пензиите за 1.000 денари за сите категории на пензионери, а напролет ќе се зголемат за уште толку. – Со тоа ќе се заокружи инвестицискиот циклус и зголемувањето на пензиите за пензионерите, линеарно во вкупен износ по пензионер од 7.000 денари. Ова е трето покачување на пензиите за една година. Покачувањето на пензиите на двапати по 2.500 денари, септември 2024 и март 2025 година и последното законско усогласување за септември 2025 и март 2026 година за по 1.000 денари, според директорот на Фондот на ПИОМ, Никола Мемов, во денешни услови е оправдано заради подобрување на животниот стандард на пензионерите во Македонија.

Со линеарното зголемување се заобиколува процентуалното усогласување на пензиите кое, според законот, се прави двапати годишно врз основа на порастот на просечната нето–плата и на трошоците за живот. И токму тоа е причина за критиките што се слушаат од опозицијата и од дел од експертите.

Согласно со измените на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, зголемувањето на пензиите не им следува на пензионерите што живеат во странство. Според пресметките, станува збор за околу 12 илјади лица. Уставниот суд отвори предмет и ги разгледува иницијативите против измените на Законот за ПИОМ, со кои пензионерите во странство останаа без зголемувања на пензиите, поради наводна дискриминација и повреда на уставните права. До Уставниот суд се поведени три иницијативи со кои измените се оценуваат како неуставни и дискриминаторски, односно се посочува на нееднаквост меѓу пензионерите. Првата иницијатива е поднесена од Љубомир Сандевски, кој тврди дека измените создаваат дискриминација и трајна финансиска штета за државјаните на Македонија кои пензиите ги примаат во странство бидејќи се скратени редовните усогласувања. Втората иницијатива е од Илија Ивановски, кој го оспорува условот зголемувањето да важи само за оние што ја примаат пензијата во земјава. И третата е од Темелко Ристевски, кој оспорува конкретни законски одредби заради повреда на повеќе членови од Уставот, укажувајќи на нееднаквост меѓу пензионерите и ограничување на слободата на движење на околу 12 000 лица.

Од Фондот за пензиското и за инвалидското осигурување се изјаснија дека исплатите се вршат според важечкиот Закон. Објаснуваат дека пензионерите во странство го добиле првото зголемување од 2.500 денари во септември 2024 година. Сепак, не го добиле и априлското од 2025, ниту овие за септември 2025, а веројатно нема да ги добијат ниту за март 2026. Фондот нагласува дека ќе ги почитува одлуките на надлежните институции и ќе постапува според законските решенија. **СЗПМ**

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

БРОЈ/NUMER - 03-02/236
ДАТУМ/DATE - 10.10.2025

До
Министерство за Финансии
Сектор за даноци Скопје

Предмет: Барање за ослободување од данок на личен доход
Врска: Ваш број 43774/2 од 14.08.2024 година

Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија има доставено барање до Министерството за финансии за дополнување на Законот за даноци од личен доход. Барањето е доставено на 11.07.2024 година под број 03–02/186.

По нашето барање од страна на Министерството за финансии добиен е одговор дека ќе се разгледаат предлозите за дополнување на член 12 од Законот за данок на личен доход и доколку се утврди дека истите се оправдани, ќе бидат земени предвид при следните измени и дополнување на овој закон.

Со оглед на тоа што дека досега не се одлучувало по предлозите на Сојузот, повторно се обраќаме со барање за дополнување на Законот за данок на Личен доход и тоа:

Во членот 12 од Законот за данок од личен доход после точката 11 да се додаде нова точка 11–а која ќе гласи: „помош за пензионерите за претрпени штети од елементарни непогоди или други вондредни настани“, а после точката 31 да се додаде нова точка 31–а која ќе гласи: „Социјални пакети или ваучари за набавка на одредени прехранбени артикли, помош за здравствени потреби, помош за набавка на огревно дрво и еднократна парична помош, исплатени од средствата на соодветните здруженија на пензионери каде лицата барателите се членови“.

Овие дополнувања на Законот цениме дека се оправдани од причина што средствата што се исплатуваат за социјално–хуманитарни цели се од членарината на пензионерите, односно од лични средства што ги издвојува пензионерот секој месец при исплатата на пензиите на пензионерите членки на здруженија на пензионери.

Средствата од членарина се употребуваат според утврдени единствени критериуми за финансиско материјално работење на здруженијата на пензионери и Сојузот, од кои средства се издвојуваат за социјални, солидарни и други намени најмалку 15% за здруженија на пензионери до 3.000 членови, а за останатите здруженија најмалку 25% од планираните расходи за тековната година.

Со ослободување од плаќање данок од личен доход на солидарните средства се овозможува инклузија на здруженијата на пензионери од нивните лични солидарни средства да издвојуваат средства за помагање на пензионерите.

Ја цениме грижата и внимамието на Министерството за Финансии кога станува збор за пензионерите, за што очекуваме дека прифаќањето на ова барање ќе биде позитивен чекор во грижата за возрасната популација, како голема целна група.

Со почит,

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Пртседател,
Станка Трајкова

Потпишан меморандум за соработка помеѓу ФПИО, СЗПМ, „Промедика Офталмологија“ и „Систина Офталмологија“

Директорот на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување Никола Мемов, претседателката на Сојузот на пензионерите Станка Трајкова и претставници од „Промедика Офталмологија“ и „Систина Офталмологија“, потпишаа Меморандум за соработка, со цел воспоставување партнерство кое ќе обезбеди поволности за корисниците на пензија.

Со Меморандумот се уредува начинот на кој пензионерите ќе можат да ги користат услугите на „Промедика Офталмологија“ и „Систина Офталмологија“, во насока на унапредување на нивното здравје на видот и подобрување на квалитетот на живот.

„Со потпишувањето на овој Меморандум придонесуваме во заштитата на здравјето на пензионерите. Ова е само дел од мерките што се преземаат во насока на подобрување на условите на живот за оваа категорија на граѓани за што посветено работиме. Ме радува фактот што „Промедика Офталмологија“ и „Систина Офталмологија“ како врвни институции во здравствениот систем се согласија да прават бесплатни превентивни скрининзи и консултации и да им дадат поволности на нашите пензионери“, рече директорот на Фондот, Никола Мемов.

„Како општествено одговорна институција, „Промедика Групација“ континуирано се стреми кон подобрување на здравјето кај луѓето. Особено сме горди што со потпишувањето на овој Меморандум ќе придонесеме за навремено откривање и превенција на очни заболувања кај пензионерите. Нашата мисија е секој човек, без разлика на возраста, да има пристап до квалитетна, безбедна и современа офталмолошка грижа“, изјавија од „Промедика Офталмологија“ и „Систина Офталмологија“. Досега Фондот и Сојузот имаа соработка со „Промедика Офталмологија“.

Претседателката на сојузот, Станка Трајкова нагласи дека здравјето на пензионерите е од исклучителна важност и секој чекор што може да придонесе во неговото подобрување е за поздравување. „Како Сојуз сме задоволни што „Промедика Офталмологии“ и „Систина Офталмологија“ ќе одвојат ресурси и средства со кои ќе се овозможат превентивни скрининзи и ќе се помогне во натамошното лекување на пензионерите доколку имаат проблем“, додаде таа. Трајкова нагласи дека како Сојуз ќе ги запознаат пензионерите со поволностите што пензионерите ќе ги добијат со потпишувањето на Меморандумот и ќе придонесат тој непречено да се реализира. Во текот на годината се согледува реализацијата на договорот и бројот на пензионери коишто ги користеле услугите.

Со потпишувањето, пензионерите во земјата ќе добијат пристап до бројни поволности и бесплатни превентивни активности насочени кон унапредување на здравјето на видот.

Во рамки на соработката, стручниот офталмолошки кадар, лекари специјалисти и специјализанти, ќе ги посетуваат здруженијата на пензионери, членки на Сојузот на здруженија на пензионери. За време на овие посети, пензионерите ќе можат бесплатно да добијат консултации, мерење на очен притисок и мерење на шеќер во крвта, со цел рано откривање на можни очни заболувања и навремена превенција.

Покрај тоа, пензионерите ќе добијат и попуст од 30 проценти за субспецијалистички офталмолошки прегледи, кои опфаќаат рефракција, одредување на видна острина, мерење на очен притисок и преглед на преден и заден сегмент на окото, како и предоперативни испитувања за катаракта, кои вклучуваат: рефракција, мерење видна острина, очен притисок, преглед на очно дно, ехо/биометрија, ИОЛ мастер, ОСТ на очен нерв и макула и топографија на рожница. Исто така пензионерите ќе имаат и можност за плаќање на услугите до 10 месечни рати.

Особено значаен е и социјалниот аспект на оваа соработка, односно секое Здружение на пензионери кое ќе упати најмалку десет пациенти за хируршко лекување на катаракта во една од болниците на „Промедика Групацијата“, по предлог на Комисијата за здравство во здружениете ќе има можност да избере еден пензионер од социјално загрозените категории, на кој операцијата на катаракта ќе му биде извршена целосно бесплатно. **СЗПМ**

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

БРОЈ/NUMER - 03-02/243
ДАТУМ/DATE - 14.10.2025

ДО
ВЛАДА НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
СКОПЈЕ

ПРЕДМЕТ: Барање во Програмата за обезбедување средства за болничко лекување за наплата за учество (партиципација) за пензионери за 2026 година.

Во Програмата за обезбедување средства за болничко лекување без наплата на учество (партиципација) за пензионери за 2025 година беа опфатени пензионерите чијашто пензија е пониска од 18.000 денари.

Во 2025 година со усогласувањето на пензиите за 2500 денари од 1 март 2025 година најниска пензија изнесуваше 18.192 денари, што беше повисока од износот на пензијата до која се ослободени пензиите за плаќање на болничка партиципација, односно немаше пензионер кој може да биде ослободен од плаќање на партиципација.

Од тие причини од страна на Сојузот беше побарано со зголемување на пензиите за 5.000 денари да се зголеми лимитот од 18.000 денари.

Оваа прашање се постави на Советот на социјална сигурност на седницата одржана на 20.02.2025 година при што се донесе „**Заклучок** да се предложи на Владата на РСМ да донесе дополнителен заклучок – овластување Министерството за здравство дел од средствата планирани за 2025 година, да се наметнат за ослободување од обврските на пензионерите до 23.000 денари, имајќи предвид дека одредени здравствени услуги за членовите на семејствата на пензионери се укинати, а во прашање се пензионери со најниски пензии со кои не можат да ја покријат партиципацијата“

И покрај барањата на Сојузот и заклучокот на Социјалниот совет, во 2025 година не се промени лимитот до кој пензионерите се ослободени за плаќање на партиципација за болничко лекување и ниеден пензионер не беше ослободен од плаќање партиципација.

За 2026 година, Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија бара лимитот до кој не ќе се плаќа партиципација да изнесува 25.000 денари, со оглед на тоа што сите пензии, вклучувајќи ги и најниските пензии од 1 септември 2025 година се зголемува за 1.000 денари, а од 1 март 2026 година ќе се зголеми уште за 1.000 денари.

Очекуваме дека нашето барање ќе биде прифатено и во Програмата за обезбедување средства за болничко лекување без наплата на учество ќе бидат опфатени пензионери чијашто пензија ќе изнесува до 25.000 денари.

Со почит

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Претседател,
Станка Трајкова

XXIV ФЕСТИВАЛ ЗА ТРЕТА ЖИВОТНА ДОБА ВО ЉУБЉАНА - Р СЛОВЕНИЈА

Македонски пензионери играа со срце и душа во Словенија

f3žo 24. FESTIVAL ZA tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

На 1 октомври, во рамките на одбележувањето на Меѓународниот ден на стари лица во Љубљана, Република Словенија традиционално се одржува Меѓународниот фестивал на Трета доба. Се работи за најголем словеначки настан, посветен на постарите лица, кој го промовира активното стареење и влијае на подобрување на квалитетот на животот и меѓугенерациската солидарност. Нивното мото е „**Сите сме една генерација**“ **и** „**Ништо за нас - без нас**“ повикувајќи се на значењето на повозрасната популација за случувањата и одлучувањата во општеството.

Оваа година, Фестивалот се одржа на 30 септември и први октомври, со учество на претставници од Австрија, Бугарија, Унгарија, Македонија, Србија, Црна Гора, Италија и Босна и Херцеговина. Нашата држава и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја претставуваа здруженијата на пензионери од Куманово и од Крива Паланка и

Ранковце, кои беа избрани на Републичката ревија на песни, музика и игри, според критериумите на правилникот за ревии на песни, музика и игри и на организацискиот одбор при СЗПМ. Пред тоа за овој настап, учесниците под водство на уметничките раководители се подготвуваа напорно неколку месеци, со цел за поуспешна презентација на македонскиот фолклор.

Со несебична помош од Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и во координација на Димитар Димитриевски, Снежана Андова, претставници од Сојузот, како и на потпретседателот на ЗП Куманово Стојан Арсовски и претседателот на ЗП Крива Паланка и Ранковце Трајче Давидовски беа преземени сите подготвителни активности за гостувањето во Љубљана да помине во најдобро светло и нашите учесници квалитетно и креативно да го презентираат македонското фолклорно богатство.

За престојот во Словенија, подетално не информираше Снежана Андова, член на ИО на СЗПМ, која ни раскажа како го доживеала настапот на меѓународниот фестивал.

„На 30 септември 2025 година во салатана Цанкаревиот дом, во Љубљана со посебни влезници беше обезбедена можност да се проследи свеченото отворање на Фестивалот трета доба. Главен покровител беше Претседателот на Република Словенија д-р Роберт Гален, а свое обраќање имаше и генералниот директор на Фестивалот Тихомир Ковачиќ и претседателката на програмскиот совет Власта Нусдорфер. По нивните обраќања беше изведена и свечена програма со песни и музика презентирана од ученички хор, како и доделување на признанија на заслужните што имаат свој придонес за овој настан“.

Македонските претставници на првиот ден од Фестивалот со триесетминутен настап на сцената на Цанкаревиот дом ги покажаа своите кореографии со неколку ора и песни од Кумановско и Кривопаланечко, подготвени со посебен акцент на традиционалните македонски обичаи поврзани со овие краеви. Така, фолклористите од ЗП Куманово се претставија со изведба на песни и ора од Пчињскиот регион, а настапот на пензионери од Крива Паланка и Ранковце се состоеше од игри и песни и обичаи за свадба. Публиката во салата ги награди со долги аплаузи.

По завршување на настапот, учесниците од Македонија имаа несекојдневна можност да ја запознаат Љубљана и нејзините убавини. Со посебна благодарност до кумановецот Зоран Арсовски кој е наш член, пензионер и живее неколку години во Словенија, кој, освен што ни приреди топол пречек при пристигнувањето, беше и водич низ центарот на Љубљана и воедно снимател на случувањата. Додека го разгледувавме градот, спонтано фолклористите запеаја македонска песна и заиграа оро, со што предизвикаа воодушевување и овации од случајните посетители во градот.

На вториот ден, додека траеше настапот на нашите учесници, беше организиран прием за претставници од СЗПМ со словенечките домаќини, организаторите на Фестивалот и претставници од амбасадата. Тие ја изразија својата благодарност за присуството и презентираното македонско фолклорно богатство, со надеж дека соработката во иднина ќе биде не само продлабочувана туку и збогатена на културен план, со акцент на негување на пријателството меѓу двата народа, на организирање на нови заеднички средби и манифестации. Од името на СЗПМ, беа пренесени топли поздрави до домаќините и до организаторите на Фестивалот, на кои им беа дадени информативни материјали за активностите на СЗПМ.

По завршување на средбата и на настапот на двете здруженија беше реализирана и посета на Сојузот на пензионерите на Словенија од страна на претседателката Зденка Јан. Во срдечна и пријатна атмосфера, домаќините на гостите од Македонија им приредија изненадување и преубав пречек со традиционалните словенечки специјалитети. Средбата заврши со заедничко оро на општо задоволство на сите.

Општ впечаток е дека гостувањето во Љубљана ќе им остане долго во сеќавање на сите, а имаат многукратно значење, во негување и развивање на традиционалните вредности како и продлабочување на соработката на добри односи помеѓу две држави.

За Интернационалниот фестивал на третата доба свое видување даде и претседателката на СЗП на Словенија, **Зденка Јан**, која не го криеше задоволството од фолклорот, носиите, музичките инструменти, од играта и песната на македонските пензионери. Таа со своите соработници имаше подготвено традиционални словенечки домашни специјалитети за гостите. Македонските пензионери за незаборавниот пречек им се оддолжија со музика и оро, а нивната изведба беше будно следена и од жителите на тој крај. Волшебниот македонски мелос им ги разгали срцата и душите и на повозрасните и на младите Словенци. Претседателката на ЗДУС **Зденка Јан** на гостите од Македонија им подари два комплета со торби и табли за играта „штрбунк“, и им покажа во живо како се игра, со верба дека оваа игра ќе стане популарна во Македонија. Од името на СЗПМ на претседателката Зденка Јан и беше подарена уметничка слика со познатата „Куманово Соколана“. За пречекот и гостувањето во Словенија сведочат и многу фотографии и видеа направени и од самите учесници на Фестивалот трета доба,а сето тоа е реализирано со несебичното залагање на претседателката на СЗПМ, под мотото „активно и здраво стареење“.

сето ова немаше да биде доживеано доколку не беше воспоставена соработка помеѓу СЗПМ и Сојузот на пензионерите на Словенија, во интерес на сите пензионери со размена на искуства и сознанија кои ќе се реализираат преку значајни проекти“.

Во врска со престојот на Фестивалот, своето задоволство од гостувањето во Љубљана го сподели и претседателот на пензионери на Крива Паланка и Ранковце Трајче Давидовски, кој меѓудругото потсети дека нивните фолклористи со настапот докажале дека се вистински амбасадори на македонскиот фолклор. Средбата и учеството на Фестивалот

Ј. Тодоровска

Дали старските домови се вистинска замена за нивниот дом?

Годините од животот минуваат. Животни–от век се продолжува од повеќе причини: подобра грижа за здравјето, поголема грижа за начинот на исхрана, дружење и активно стареење. Од друга страна белата чума и иселувањето на младите луѓе континуирано ги намалуваат придобивките од тоа. Како резултат на тоа во Европа, а и кај нас има се повеќе стари луѓе за кои е потребна институционална и вонинституционална грижа. Тоа тие го заслужуваат за тоа нема дилема.

Но, институционалното згрижување постои повеќе години иако по своите капацитети е далеку од она какво би требало да биде. Во Македонија постојат повеќе пензионерски и старски домови со различна сопственост, а се знае дека разликите ретко носат добро.

Со пензионерските домови главно стопанисува ФПИОМ и здруженијата на пензионери. Во домовите каде што стопанисуваат здруженијата грижата за домовите е пофалитетна според податоците со кои располага Сојузот. Што се однесува до старските домови во Македонија има 45 од кои само 5 се во сопственост на државата. Во државните домови цените се од 18 000 денари до 25 000, а во приватните од 40.000 нагоре. Со години наназад не е изграден ниту еден старски дом.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ги има овие сознанија и заради важноста на оваа проблематика има формирано Комисија за старски и пензионерски домови. На своите седници изготвуваат информации за состојбите во пензионерските домови кои се објавуваат во весникот „Пензионер плус“, каде што се истакнува потребата од изградба на државни старски домови, а за приватните се укажува дека цените се високи и се бара да се субвенционираат цените, како и да се сместуваат пензионери во простор којшто не е пополнет во приватните старски домови по државни цени. Најважно, во своите материјали укажува СЗПМ, во нив односот кон пензионерите да е хуман и достоинствен.

Каков е тој однос и какви се условите не може да се утврди. Зошто тоа е така? Затоа што тоа е тајна покриена под мотото „Да не се вознемируваат штитениците во собите каде што се сместени“. Ова е така особено во приватните, се разбира не во сите. Заради ваквиот начин на опстојување доаѓаме до немили сознанија кои не потресуваат сите. Деновиве се дојде до сознанија дека во некои домови односот кон старите луѓе е нехуман, неквалитетен, непрофесионален. Старите луѓе наместо да си ги продолжат своите пензионерски денови во мир и спокојство заедно со своите врсници добиваат нечовечко згрижување.

Се поставува прашањето: Каде се контролите од страна на државата: Министерството за социјална политика, демографија и млади, Државниот санитарен и здравствен инспекторат, Државниот инспекторат за труд, Агенцијата за храна и ветеринарство, Центрите за јавно здравје и други. Во акцијата за состојби сега се вклучени сите и ОЈО и МВР. Но, каде беа сите тие до сега? Знаеме дека „превенцијата“ е подобра од „лекувањето“.

За оваа проблематика Сојузот постојано се грижи. При разгледување на информацијата за состојбите на пензионерските и старските домови, беше потенцирано од присутните на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија да се постапува многу по строго при издавањето на лиценци и да има почеста контрола од државните органи, бидејќи не треба да престанува грижата за пензионерите по издавање на лиценцата или реализирањето на таа лиценца и како се реализира. Исто така, се поставува и прашањето оправдани ли се нивните профити и што добиваат за цената тие што се згрижени во домовите? Како може услугите да бидат толку високи и различни? И кој може да ги користи овие услуги?

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ги упатува овие прашања во речиси сите изјави и обраќања преку сите медиуми каде што се поканувани претставници на Сојузот со оптимизам дека ќе се променат нештата на овој план.

Но, на крајот да се вратиме на престојот на старите лица во домовите каде што условите за сместување треба да се соодветни на психофизичката состојба на пензионерот, а односот да биде хуман и достоинствен. Во сегашни услови и Сојузот и здруженијата можат да ги посетат домовите по претходно најавување, а тоа се однесува и за најблиските роднини. Активноста на здружението се сведува на одржана приредба, на изработени подароци од пензионерите, а не на соодветна контрола и можност за увид во работењето на пензионерските домови. **СЗПМ**

Сведоштва и реакции од медиуми и портали

Во изминатите денови јавноста е вознемирена и згрозена од она што се случува во два приватни дома. Текстови и видеа за состојбите во нив имаше речиси во сите медиуми. Еве два текста кои се сведоштва за животот во старските домови во кои животот не е живот:

Маре Андова, родителот го однесов во дом на препорака на доктор специјалист–невролог, поради неговата дијагноза и поради тоа што одиме на работа. Кога го однесовме беше добар, контактибилен, но за три дена го разболеа и почнаа да му даваат венски – лендацини, се одеше полошо и полошо. Грижата за старите лица во домовите во Скопје е рамно на 0. Ги чуваат на промаја, по кратки ракави, се со цел што побргу да ги разболат и да ги оневозможат да се спротиставуваат на негувателите. Ги врзуваат во кревет и така сироти лежат на промаја, непокриени, смрзнати, истовремено со отворен прозори, врата, не им се нуди вода и сироти дехидрираат. За да сместите лице во дом за стари лица, треба однапред да платите цела месечна сума, сега околу 600 евра. Покрај цената, секоја лекарска анализа се доплаќа и сите лекови што треба да ги добива се доплаќаат. Мојот родител, за жал како што напишав погоре, за три дена го разболеа и состојбата многу брзо се влошуваше. На нивни повик не доаѓаше брза помош, па морав јас да одам на лице место, да повикам брза помош и заедно со нив јас да одам во болница. Во болница креваа раце, не го задржуваа и морав сама повторно да повикам и платам превоз со санитетско возило за да го вратам назад. Така функциониравме неполни три недели и изнамачен почина....... душата ме боли, но ништо не можев да направам. Газдите на старечките домови се заштитени како никој. Никој не врши инспекција, за жал тоа е нашата жална и неспособна државичка.

АПЕЛИРАМ, НАДЛЕЖНИТЕ ИНСТИТУЦИИ ДА ИЗЛЕЗАТ НА ТЕРЕН, БЕЗ НАЈАВА, ВО СИТЕ СТАРЕЧКИ ДОМОВИ, ПА ДУРИ ТОГАШ ЌЕ ЈА КОНСТАТИРААТ ФАКТИЧКАТА СОСТОЈБА, ОДНОСНО НЕГРИЖАТА ЗА СТАРИТЕ ЛИЦА, НЕСООДВЕТНОСТА НА КАДАРОТ КОЈ Е ВРАБОТЕН И МНОГУ ДРУГИ НЕПРАВИЛНОСТИ!!!

(Скопје инфо - Општество)

Текст од „Вечер“ објавен на 08.10.2025 год. како реакција на ова:

Две газдарици на старски домови за 36.000 евра месечно вршеле физичко и психичко насилство на корисни-ците и ги изложувале на сурово, нечовечко и понижувачко однесување

Министерството за внатрешни работи поднесе кривична пријава против Н. Ј. (47) и Т. И. (58), двете од Скопје, кои се сомничат за нехуман, суров, деградирачки, нечовечки и понижувачки третман на стари лица за кои нивните семејства плаќале услуга за вонсемејно домување.

Јавното обвинителство во изминатите два дена обезбедило докази со кои се потврдува основано сомнение дека двете осомничени, во својство на сопственички и овластени лица на две приватни установи за социјална заштита на стари лица во Скопје, постапувале спротивно на Законот за социјална заштита и со намера да прибават за себе имотна корист потешко ги повредиле правата на згрижение лица.

„Двете приватни установи, во периодот од 2022 година до денес, не ја вршеле дејноста во рамки на издадените дозволи, односно сместувале корисници над дозволениот капацитет, неуредно ја воделе пропишаната евиденција за корисници на социјална услуга, не поседувале досие со стручна документација за сите корисници, не воделе евиденции за одржување на личната хигиена на корисниците, немале вработено соодветен број стручни кадри во смена, а имале вработено лица без соодветна документација за вработување и немале обезбедено четири дневни оброци со соодветна спецификација за дистрибуираните оброци, како што налагале правилата за нивно работење и условите од решенијата издадени од Министерството за социјална политика, демографија и млади. Сите недоследности и неправилности се констатирани во записник од извршениот вонреден инспекциски надзор, а за услугата која не исполнувала стандарди и законски услови, од корисниците и нивните блиски наплаќале значителен паричен износ. Месечно од двата објекти остварувале имотна корист во вкупен износ од 2.232.000 денари (околу 36.300 евра)“, соопштија од МВР и Обвинителството.

При извршените претреси во двете установи, од кои едната на улицата Рудо во Бутел, а другата на улица Козара во Центар, утврдено е дека двете осомничени, како лица што постапуваат во службено својство, вршеле физичко и психичко насилство со цел да им нанесат физичка и душевна болка, односно страдање на корисниците и ги изложувале на сурово, нечовечко и понижувачко однесување.

Првообвинетата во домот во Бутел сместила 27 корисници – стари лица, иако имала дозвола само за 21 лице, а заедно со второобвинетата во установата во Центар сместиле 33 корисници – стари лица, иако имале дозвола само за 17 лица. За грижа и нега на лицата немале обезбедено соодветен број редовно вработени стручни кадри.

Спротивно на сите правила, во собите сместувале женски и машки лица заедно. Немале обезбедено кревети за сите корисници, па дел од корисниците спиеле на троседи во дневната соба или по две лица спиеле на ист единечен кревет. На сите корисници во двете установи им биле служени оброци со производи со изминат рок, за што сеземени и мостри од храна, производи и материјали кои доаѓаат во контакт со храна. Дел од корисниците биле постојано заклучувани во посебни простории, а на еден дел им била давана терапија со лекови кои не биле препишани од лекар. По наредба на јавен обвинител, на сите згрижени лица им е извршен лекарски преглед и анализи од страна на стручни лица од Институтот за судска медицина. Установите се затворени, а со координација на надлежните државни органи за корисниците е обезбедено соодветно сместување.

Јавниот обвинител до судијата на претходна постапка од Основниот кривичен суд Скопје достави предлог за определување мерка притвор за двете осомничени за нехуман, суров, деградирачки, нечовечки и понижувачки третман на стари лица за кои нивните семејства плаќале услуга за вонсемејно домување. Предлогот е прифатен и на осомничените им е определена притворската мерка.

Јавен обвинител од Основното јавно обвинителство Скопје донесе Наредба за спроведување истражна постапка против две лица осомничени за кривични дела – продолжена злоупотреба на службената положба и овластување од член 353 став 5 во врска со став 4 и став 1 и малтретирање во вршење на службата од член 143 од Кривичниот законик.

За волја на вистината и во интерес на вистината не е во сите домови за стари лица така. Еве две такви изјави:

Виктор Ангеловски, татко ми бидејќи речиси беше со многу оштетен вид, а живееше сам, бевме принудени да го сместиме во старски дом. По консултации со наши блиски и познати одлучивме да го сместиме во домот „Руски“ во Кадино. Од негата и грижата сме задоволни. Во собата беше сместен со уште еден штитеник на домот. Собата беше секогаш чиста и уредна. Храната квалитетна и разновидна приспособена на возраста на станарите. Ни беше дозволено да го посетуваме во неговата соба, но понекогаш и во посебна просторија за таа намена.

Мите Арсов, мојот татко скрши нога. Бидејќи живееше сам, немаше друго решение освен да биде сместен во старски дом. Го сместивме во старскиот дом „Хармонија“ во Скопје заедно со уште еден штитеник. Во собата имаше медицински кревети веце и бања. Секогаш беше чисто, а тој избањат и облечен во чисто. Во собата имаше и телевизор. Храната беше добра. Бидејќи не можеше да оди со количка го симнуваа во дворот. Имаше лекарска и физикална поддршка. Во домот слават верски празници и родендени. Не е како дома не е добра замена за неговиот дом. **СЗПМ**

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVIII – број **205**
октомври 2025 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова
(претседател)

Добре Иванов
Менка Темелковска
д–р Веле Алексоски
Славко Бојкоски
Гидо Бојчевски

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

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

Обраќање на Претседателката на Сојузот Станка Трајкова по повод 11 Октомври и чествувањата во здруженијата, членки на Сојузот

Почитувани пензионери, Ви го честитам 11 Октомври, најзначајниот датум во македонската историја, симболот на македонската борба за слобода, ден кога се поставени темелите на македонската државност. На овој ден македонскиот народ го избра патот за борба против фашизмот и за изградба на ново општествено уредување.

И ние, пензионерите се вклучуваме во одбележувањето на овој значаен датум. Ви изразувам голема благодарност што секоја година по овој повод, по овој настан организирате активности со цел да им оддадеме почит на сите борци кои ја започнале борбата за слобода или ги дале своите животи. Нашата историја нè мотивира да чекориме напред и да веруваме во себе. Почитувани, наша должност е да ја чуваме СЛОБОДАТА.

Најубавата приказна за слободата е борбата за ослободување од фашизмот и поради тоа 11 Октомври стои на пиедесталот во меморијата на македонскиот народ.

Секогаш ваквите значајни датуми како што е и 11 Октомври секоја година се одбележуваат на државно и локално ниво, се доделуваат награди за животно дело како придонес на значајни личности во областа на уметноста, културата, економијата, се положува цвеќе и се одржуваат манифестации со значење од јавен карактер.

Заради значењето на овој датум постојат многу споменобележја и имиња на училишта кои гордо го одбележуваат значењето на 11 Октомври.

Почитувани пензионери, сакам да истакнам дека секоја година ЗП Прилеп нè случајно организира пензионерска средба бидејќи во овој град започнала борбата за слобода, пукнала првата пушка, и затоа Прилеп достоинствено го носи името – ГРАД ХЕРОЈ.

Со сите ваши активности по повод 11 Октомври потврдувате дека сте горди на нашата историја, која не е само наша, туку и на идните генерации и затоа внимателно треба да ја чуваме.

Покрај чествувањe на овој значаен датум пензионерите одбележаа уште два значајни датуми: 20 септември Денот на пензионерите на Македонија и 1 октомври Меѓународниот ден за грижа за стари лица.

По повод 20 септември се одржаа 29. републички пензионерски спортски натпревари во Скопје на кои присуствуваа околу 600 пензионери од кои 328 пензионери спортисти, амбасадорот од Р Словенија во Македонија Грегор Прескер, Илија Ристески во името на Министерството за спорт во нашата земја и делегација од Сојузот на здруженија на Р Словенија во состав: претседателката Зденка Јан и потпретседателот Станко Кранвогел.

На 1 октомври Меѓународниот ден за грижа за стари лица беше одбележан речиси во сите здруженија главно со хуманитарни активност со делење пакети на корисници со најниска пензија, со предавања за здравјето, со мерење шеќер и крвен притисок, со посета на старски домови и друго. Често активностите беа заедно со Црвениот крст.

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Одбележан Денот на градот и празникот 11 Октомври

Денот на ослободувањето на Крива Паланка беше одбележан со повеќе свечености. Најпрво градоначалникот Сашко Митовски организираше прием на делегациите. Потоа сите делегации предводени од градоначалникот Сашко Митовски положија свежо цвеќе на споменикот на паднатите борци за слобода. Помеѓу многубројните делегации свежо цвеќе положи и делегацијата на ЗП Кртива Паланка во состав на претставници на Сојузот на борците на Крива Паланка и бранители 2001–2015 предводени од претседателот на здружението на пензионери Трајче Давидовски. Свое обраќање имаше пред многубројните гости градоначалникот Сашко Митовски кој се осврна за значењето на денот 8. октомври за Крива Паланка и нагласи дека оваа година одбележуваме 81 година слободна Крива Паланка.

Во салата на НУЦ за култура Крива Паланка беше одржана свечена академија на која за развојот на Крива Паланка свое излагање имаше градоначалникот Сашко Митовски кој им доделил повеќе признанија на повеќе истакнати личности и институции кои дале свој придонес за афирмирање на градот по повод денот на ослободувањето на Крива Паланка. Беше доделено и највисоката гранпри награда на инженерот Предраг Велиновски. Помеѓу наградените со осмооктомвриско признание е и Здружението на пензионери Крива Паланка и Ранковце. Признанието го прими претседателот на ЗП Трајче Давидовски кое е добиено врз основа на активностите кои ги има реализирано Здружението и е даден придонес за промовирање на градот Крива Паланка и за учеството на меѓународниот фестивал „Трета животна доба“ во Љубљана Р Словенија. Со тој настап пензионерите фолкористи се потврдија за вистински чувари на обичаите и на македонскиот фолкор односно од поднебјето на Крива Паланка настапија со успешни кореографии.

Празничниот ден беше заокружен со претставување на Шопската храна која беше подготвена и изложена на Шопска софра во ресторанот Водeница–3. Гостите имаа можност да уживаат во приготвените специјалитети.

Достојно беше одбележан и Денот на македонското востание 11 Октомври со полагање свежо цвеќе на споменикот на борците од НОБ и воедно им оддадовме почит на паднатите борци кои ги дале своите животи за денешната слобода што ја имаме. Меѓу делегациите на локални и државни институции беше и делегацијата на ЗП Крива Паланка и Ранковце.

Б. Стојчевска

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Доделено општинско признание за успешна соработка

По повод 20 септември Денот на Општина Ѓорче Петров на Здружението на пензионери Ѓорче Петров му беше доделено општинско признание за успешната и плодна соработка со општината во областа на културно–забавниот и спортскиот живот како и учество во проектот Помош во домашни услови. Признанието го врачи Александар Стојковски, градоначалник на општината, а беше примено од Митко Стојаноски, претседател на ИО кој се заблагодари за доделеното признание.

Љ. Ристов

ЗП ПРИЛЕП

Пензионери го одбележаа Денот на востанието - 11 Октомври

Традиционално, како и многупати досега прилепското здружение на пензионери беше домаќин на големата пензионерска средба на повеќе од 200 пензионери од повеќе пензионерски здруженија на Македонија. Тие заеднички го одбележаа Денот на започнувањето на вооруженото востание за ослободување од фашистичкиот окупатор.

– На овој ден 1941 година во Прилеп, а потоа и во Куманово беше означен почетокот на продолжението на македонскиот народ за создавање на своја држава, – рече најпрво поздравувајќи ги гостите претседателот на ЗП, домаќин, Славко Трајкоски. – Прилеп, и неговите граѓани отсекогаш биле борбени и сакале слобода која по четири години ја добија, борејќи се против бугарските, а и другите окупатори. Така во таа крвава борба чиј почеток го одбележуваме токму денес и овде во борбениот и херојски Прилеп, градот дал повеќе борци, а на Могилата на непобедените која беше поставена пред 50 години во Паркот на револуцијата се закопани моштите на 650 борци. Прилеп во ослободителната борба даде и 15 народни херои за кои е изградена и Алејата на хероите во овој револуционерен парк–споменик, – додаде Трајкоски, посакувајќи им на пензионерите уште многу вакви заеднички средби, многу здравје и долг живот.

На оваа семакедонска пензионерска средба присуствуваа претседателката и секретарката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова и Менка Темелковска.

Средбата вообичаено продолжи со големо и весело македонско, пензионерско оро, а веселбата траеше до доцна попладнето.

К. Р.

ЗП БИТОЛА

Посета на домот за стари лица „Сју Рајдер“

По повод 20 септември светскиот ден на пензионерите Здружението на пензионери – секцијата на жени, со домашни производи од вредните раце на нашите жени пензионерки, со свежо овошје, со песна и ора од игроорната група „Весели пензионери“ ги посетивме штитениците сместени во Домот за стари лица „Сју Рајдер“ Битола. Им го честитавме празникот и им посакавме добро здравје среќа и радост со желби пак да се видиме и заедно да славиме. Подадените раце, топлите прегратки насмеаните лица, не направија среќни и задоволни со желби повторно да ги посетиме.

Благодарност до директорката Марина, која ни овозможи да ја направиме оваа средба со пензионерите сместени во домот.

Д. Петличкова

ЗП ВЕВЧАНИ

Достоинствено одбележување на 11 Октомври

Здружението на пензионери од Вевчани предводено од претседателот на здружението Јован Лазороски и претседателот на Извршниот одбор Витомир Костојчиноски, заедно со членовите на ИО положија свежо цвеќе на спомeникот што го симболизира НОБ и Илинден, во центарот на селото и на достоинствен начин го одбележаа 11 Октомври Денот на народното востание.

Денот на народното востание на македонскиот народ, познат и како 11 Октомври, е еден од најсветлите државни празници на Македонија и на Вевчани. Неговото чествување е прослава и чествување на македонската државност и националната слобода. Во суштина на 11 Октомври е симбол на Народноослободителната борба на македонскиот народ во Втората светска војна, борба што беше насочена против фашизмот, во која и Вевчани даде свои жртви.

„Вечна благодарност на паднатите борци во НОВ 1941–1945“ стои напишано на спомeникот на паднатите борци во Вевчани, подигнат на 15 мај 1945 година од здружението на борците од Вевчани.

С. Кукунешоски

ЗП ТЕТОВО

Тетовските пензионери воодушевени од посетата на Струмица и Босилово

Врз основа на Програмата на Комисијата за одмор, рекреација и културно–забавен живот при ЗП Тетово, на 27 и 28 септември оваа година беше реализирана дводневна екскурзија во Струмица. Општ впечаток на учесниците е дека екскурзијата во Струмица беше една од најдобро реализираните екскурзии во оваа година. Тоа се должи од условите за сместување во хотел „Есперанто“, во центарот на градот, па се до другите реализирани посети во градот и околните населени места во Струмица. Тетовските пензионери имаа можност да посетат голем број културно–историски споменици, манастири и цркви, како и излетнички локалитети во околината на Струмица. По посетата на туристичкиот комплекс Лебедовото езеро и неговата преубава околина, заминаа и престојуваа во Босилово. Во центарот на оваа рурална општина, трета година се одбележува манифестација која веќе добива традиционален карактер.

„Ајверијада“ е манифестација посветена на ајварот и има цел да ја промовира традиционалната кујна, малите производители, локалните културни обичаи. Првата манифестација е одржана на 28 септември 2023 во Босилово, каде што домашни готвачи подготвиле ајвар на традиционален начин.

Пензионерите од Тетово имаа можност да го вкусат ајварот, подготвен од страна на вредните домаќинки од Босилово, кои докажаа дека се врвни готвачки на ова традиционално јадење кое е карактеристично за струмичкиот крај. Покрај ајварот, сите учесници на манифестацијата, вклучувајќи ги и пензионерите од Тетово, беа послужени и со други прехранбени производи како што се гравот, разновидните блага, и др.

На манифестацијата, која се одржува под покровителство на Општина Босилово, учествуваа и голем број млади уметници од основни и средни училишта од Општина Босилово.

Треба да се истакне дека нашите пензионери, од пристигнувањето во Струмица, па се до нивното испраќањето за Тетово, беа придружувани од страна на Мошо Лазаревски, административно–техничко лице во ЗП Струмица и истакнат пензионерски активист како и голем пријател на ЗП Тетово.

М. Мурсели

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

Седница на ИО на збратимени здруженија

На 25.9.2025 година во просториите на ЗП Ѓорче Петров се одржа прва заедничка седница со дел од членовите на извршните одбори на здруженијата на пензионери од ЗП Тетово, ЗП Гази Баба и ЗП Битола со кои нашето здружение има потпишано Спогодба за меѓусебна соработка. Членовите на ИО од ЗП Ѓорче Петров присуствуваа во цел состав.

На седницата присуствуваше и Станка Трајкова – претседател на СЗПМ. Седницата ја раководеше претседателот на ИО при ЗП Ѓорче Петров Митко Стојаноски. На почетокот тој ги поздрави сите присутни изразувајќи им добредојде како и успешна и плодна работа. Седницата беше одржана во два дела и тоа работен и рекреативен.

Работниот дел се состоеше од три точки и тоа:

1. Продлабочување на меѓусебната соработка во областа на културниот и спортскиот живот како и организирање на заеднички излети и дружења;
2. Разгледување прашања од интерес на пензионерите и размена на искуства за решавање на проблемите на пензионерите.
3. Соработката во други дејности и размена на меѓусебни искуства.

Претседателот Стојаноски ги информираше присутните за целокупните активности што ги презема ИО на ЗП Ѓорче Петров во областа на културно–забавниот и спортскиот живот.

По неговото излагање, на присутните им се обрати Станка Трајкова – претседателка на СЗПМ која искажа голема благодарност кон домаќинот и рече дека првпат присуствува на работна средба на збратимени здруженија за меѓусебна соработка како и склучување на меморандуми помеѓу здруженијата за меѓусебна соработка, а со една единствена цел размена на мислење и договор за понатамошна соработка.

Во дискусијата учествуваа Данче Петличкова, Селвер Мемети, Ристо Нетков и Стојна Тодоровска кои зборуваа за своите активности кои ги преземаат во нивните матични здруженија.

На крајот од работниот дел беа донесени неколку заклучоци за продлабочување на меѓусебната соработка и почесто одржување слични работни средби.

Во вториот рекреативен дел беа посетени манастирот Свети Ѓорѓија во село Кучково, како и излетничкото место наречено „КРСТ“ во село Кучково. На крајот средбата продолжи со заедничко дружење.

Согласно со годишната програма за 2025 година за организирање излети, на 4.10.2025 година пензионерите од ЗП Ѓорче Петров организираа еднодневна екскурзија во Република Грција со два автобуси. Притоа беа посетени местата Лутраки каде што дел од пензионерите ја искористија можноста да се искапат во бањите со топла и лековита вода и градот Воден каде што беа посетени живописните и убави водопади. За време на престојот, пензионерите имаа можност да ги посетат и останатите културно–историски знаменитости.

Љ. Ристов

ЗП СТРУГА

Еднодневен излет во Охрид

Активот на жени при Здружението на пензионери Струга, изведоа еднодневен излет во туристичката населба Рача во Охрид, во проширен состав, под раководство на претседателката Елисавета Лазареска, потпретседателката Павлина Кузманоска и секретарката Нада Циркоска.

Населбата Рача се наоѓа источно од Охридското Езеро, во дел од градот Охрид. Населбата припаѓа под Општина Охрид, брои повеќе од илјада жители од кои 1 040 се од македонска националност, сместени во 283 домаќинства и 508 станови, претежно градби од понов период. По долгата прошетка низ населбата Рача во Охрид, шеесетте пензионерки продолжија со заедничко дружење со песна и музика.

С. Кукунешоски

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

Активности

На 4 октомври 2025 година во организација на ОО ОРОРСМ Македонски Брод, во чест на 11 Октомври, Денот на македонското народно востание се одржа кондицискo–рекреативен марш со 55 учесници од Македонски Брод, Скопје, Кичево и Демир Хисар. Маршот беше на релација: Македонски Брод – Пешна – с. Д. Манастирец – с. Слатина – Македонски Брод во должина од 10 км. На маршот учествуваа резервни офицери, подофицери, пензионирани и активни, членови на ОО ОРОРСМ од Македонски Брод, гости, ученици од СОУ „Св. Наум Охридски“ и претставници од ЕД „Треска“ од Македонски Брод. Во маршот учествуваше и претседателот на ОРОРСМ Драгољуб Столески, претседателката на градската организација на ОРОРСМ – Скопје Никица Банџиева, а пред учесниците обраќање имаше и градоначалникот на Општина Македонски Брод Жарко Ристески.

Во текот на маршот беа посетени пештерата Пешна и „Слатинските извори“ со посета на солените извори, а пригодно обраќање за локалитетот имаа професорот по историја Зоран Трпчески и професорот Рате Савев како екологист и спелеолог.

На крајот претседателот на ОО ОРОРСМ Македонски Брод Зоран Толески се заблагодари на сите присутни за нивното учество во маршот, а посебна благодарност упати до градоначалникот на Општина Македонски Брод Жарко Ристески, директорот на ОСУ „Св. Наум Охридски“ Жарко Стојкоски и директорот на ООУ „Св. Климент Охридски“ Тони Ставрески за поддршката што ја дадоа да се реализира маршот.

Екскурзијантска дружба

Стотина пензионери од ЗП Македонски Брод на 25 септември 2025 година ја изведоа втората екскурзија во Република Србија во посета на Врањска Бања и Врање. Задоволството на пензионерите беше големо со посетата на Врањска Бања каде што се запознаа и со условите кои ги нуди здравствената установа на бањата. Многумина беа заинтересирани од здравствени причини за престојот во неа.

Покрај ова прекрасно место во Србија се посети и Врање. Во градот беше организирана посета на повеќе културно–историски споменици, а најмногу интерес се покажа за Спомен куќата на Бора Станковиќ, познат како автор на драмата „Коштана“ и како романсиер со романот „Нечиста крв“.

По долгите прошетки низ градот се вкуси и српскиот „роштиљ“ познат како балкански специјалитет. Попатно и во одење и во враќање се правеа кратки одмори на Стража за да се пробаат „мекиците од стража“ и во Куманово со освежително кумановско кафе. Враќањето беше во доцните вечерни часови. Пензионерите среќни и задоволни се разделија со впечатоци од убавото дружење.

Рате Савев

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Меѓународен ден на стари лица

Според програмските определби за грижа за здравјето за своето членство, во рамките на одбележување на 1 октомври, Меѓународниот ден за грижа на стари лица, во Здружението на пензионери Свети Николе во соработка со Црвениот крст од општината, се изврши проверка на здравствената состојба на пензионерите.

Во клубот на пензионерите, екипата од Црвениот крст и присутните најпрво со пригодни зборови и благодарност за соработката ги поздрави секретарот на Извршниот одбот на ЗП Свети Николе Лидија Василева.

Потоа д–р Љупчо Арсов, долгогодишен активист во Црвениот Крст, заедно со младите волонтери активисти, на пензионерите им мереа телесна температура, крвен притисок и шеќер во крвта. Со мерењето на овие неколку параметри присутните дознаа за својата здравствена состојба.

Исто така доктор Арсов, на пензионерите им даваше совети за заштита на здравјето и одговараше на сите нивни прашања. Одзивот на пензионерите беше задоволителен и покрај студеното и врнежливото време.

В. Петрушева

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Меморијален турнир во шах

Во организација на ЗП Крива Паланка и Ранковце се одржа четвртиот традиционален меморијален турнир во шах во клубот на пензионери во чест на починатите играчи и љубители на шах.

На учесниците им се обрати претседателот на Собранието Веселин Стојановски, кој нагласи дека овој турнир е веќе четврти по ред и слободно може да го наречеме традиционален, бидејќи секоја година ќе се организира во септември по повод Денот на пензионерите и во чест на починатите љубители и играчи на шах. Тие во свое време не само што придонеле за афирмација на ЗП, туку дале свој придонес во тоа време да опстане шаховскиот клуб на ниво на Општина Крива Паланка. Помеѓу најзаслужните ги спомена Јово Јосифовски, Данило Николиќ, Ефто Ангеловски и Коце Белешков. На крај од обраќањето им посака фер игра и турнирот го прогласи за отворен.

Играа осум учесници во седум кола од по десет минути. Учесниците играа во пријатен амбиент. По завршување на играта беше прогласен победникот. Како и секогаш првото место го освои непобедливиот Богдан Николовски, второто место го освои Данчо Стефановски, а третото место го делеа Јордан Мажовски и Тодор Цветановски.

За време на играта учесниците од здружението за освежување добија кафе и вода. Додека по завршување на играта и откако беа прогласени победниците во знак на благодарност од семејствата на починатите Јосифовски и Николиќ добија скромни подароци.

Б. Стојчевска

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

11-годишна успешна соработка

На 15.10.2025 година во Охрид се одбележаа 11 години од успешната соработка и збратимувањето на ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Солидарност Аеродром – Скопје, на 15.10.2014 година.

На заедничката средба членовите на извршните одбори и од другите органи и тела на двете здруженија, а во согласност со однапред изготвената заедничка програма, ги посетија Музејот на вода, Заливот на коските на Градиште и манастирскиот комплекс „Свети Наум“, каде што се запознаа со овие историски, културни и верски објекти и знаменитости во Охрид.

На работниот дел од заедничката средба кој се одржа во ресторанот кај Билјанините Извори во Охрид, претседателот Васил Маркоски на ЗП Охрид и Дебрца и претседателот на ЗП Солидарност Аеродром – Скопје Никола Маркоски, пригодно им се обратија на присутните и им ја честитаа 11–годишнината од склучувањето на заедничката спогодба за збратимување истакнувајќи дека досега соработката била многу успешна. Претседателите на двете здруженија ги запознаа присутните со позначајните успешни резултати и активности во своите здруженија во изминатиот период. На средбата се разменија искуства, мислења и информации во интерес на корисниците на пензија од двете здруженија, но и пошироко во рамките на СЗПМ.

На заедничката средба се донесе заклучок дека соработката помеѓу двете збратимени здруженија на пензионери треба и во иднина да продолжи и преку други форми, содржини и начини на заедничко дружење.

Весела Ристеска

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

Еднодневен излет

Во рамките на активностите на ЗП Солидарност – Аеродром Скопје, Активот на пензионерките организираше еднодневен излет од Скопје до Претор. Патувањето имаше пријателска атмосфера, исполнето со разговори, песна и добро расположение, така што

на самиот почеток се создаде позитивна енергија и желба за убаво дружење. Прва дестинација беше Битола. Посебен впечаток остави „Широк Сокак“ позната улица со кафеани, ресторани и стари градби. Шетајќи погледот застануваше и на културните споменици саат–кулата, безистенот и верските објекти. Пензионерките се освежуваа во кафулињата, а градот им остави незаборавен впечаток. Во текот на денот според програмата го посетивме етномузејот во село Подмочани. Пензионерките имаа можност да се запознаат со богатството од народни носии, стари сочувани предмети и друго културно наследство. Етномузејот располага со 160 оригинални носии, околу 3 400 предмети од различни делови на Македонија, повеќе примероци од невестински килими и друго. Некои од носиите се тешки и по 15 килограми и тие се носеле само на свадба. Последна дестинација ни беше Претор, едно од поубавите туристички места и Преспанското Езеро познато по својата чистота и смиреност. Тука пензионерките уживаа во убавата глетка на Езерото, во свежиот воздух и природните убавини што го красат овој предел. Дел од времето беше поминато во прошетка покрај брегот на Езерото, во другарување и разговор и заеднички ручек. За нас впечатоците беа незаборавни. Претор и Преспанското Езеро уште еднаш покажаа дека се омилено место за вакви пензионерски прошетки, кои го подобруваат расположението и го збогатуваат секојдневието.

М. Мишковска

ЗП КИЧЕВО

Свечено одбележан Денот на пензионерите 20 септември

По повод 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија, над 70 пензионери од ЗП Кичево, во просториите на клубот на пензионерите, свечено го одбележаа својот празник. Според програмата на здружението, пензионерите заедно со Активот на жени пензионерки, кои и во својата трета доба активно творат, пред многубројната публика читаа свои творби.

Денот на пензионерите им го честиташе претседателот на здружението Душан Ристоски, кој покрај другото говореше за пензионерското организирање веднаш по Втората светска војна, од 1946 година, како и за формирањето на ЗП Кичево, кое активно работи од 1956 година и денес е член на Сојузот на пензионерите на Македонија.

– Оваа асоцијација на творци–пензионери треба да најде место и во нашиот статут и финансиски да се поддржува, – нагласи претседателот Ристоски.

На ова литературно читање свои творби прочитаа пензионерките: Оливера Ширгоска, Менка Дичоска, Благица Гаврилоска, Гоце Михајлоски, Горан Несторoски и Војо Богданоски. Во активот на творци пензионери членуваат и Стојан Стојаноски, Ацо Тришоски и Целе Соколески. По литературното читање, пензионерите заеднички се дружеа и разговараа за следните настапи во градот и пошироко.

Д. Р.

ЗП ДЕМИР ХИСАР

Екскурзија во Берат

Во рамките на програмата за 2025 г. на ЗП Демир Хисар, во втората половина од годината се одвиваат многубројни активности.

На 26 септември, демирхисарските пензионери тргнаа на еднодневна прошетка во соседна Република Албанија, со посета на еден од најстарите градови – Берат. Автобусите со околу 90 пензионери и пензионерки, тргнаа во раните утрински часови. Најпрво се патуваше покрај брегот на Охридското Езеро каде што демирхисарци беа воодушевени од прекрасната глетка на околните планини, езерото и на туристичките места долж езерото.

Во градот Берат или како што го нарекуваат „Градот на илјада прозорци“ се пристигна во претпладневните часови. Најпрво се посети кулата на Берат и старите цркви и џамии кои ја одразуваат долгата историја на овој убав град. Неизоставен дел за посета беше и стариот дел на градот – Мангалаем и Горица. Слободното време пензионерите го искористија за прошетка по чаршијата и по кејот на реката Осум.

Повеќето од пензионерите, за првпат го посетија овој град под заштита на УНЕСКО, познат по својата уникатна архитектура и беа воодушевени од она што го видоа. Овој ден кај сите нив остави незаборавен впечаток, а од еднодневната екскурзија понесоа грст убави спомени овековечени со фотографии. Претседателот на ЗП Демир Хисар, Кирило Блажевски изрази задоволство од успешно организираната и реализирана екскурзија и за следната година најави посета на уште многу други интересни локации и градови во соседните држави.

Зоран Стевановски

ЗП МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА

Одбележан Денот на пензионерите

ЗП Македонска Каменица со пригодна свеченост го одбележа 20 септември Денот на пензионерите на Македонија, на која присуствуваа здруженијата од Пробиштип, Штип, Пехчево и Делчево, како и голем број пензионери од здружението домаќин. На свеченоста присуствуваше и градоначалникот на Општина Македонска Каменица Димчо Атанасовски, како и директори на општинските институции и деловни соработници.

Пензионерите и гостите најпрво ги поздрави претседателката на здружението Јаворка Соколовска, посакувајќи им срдечно и топло добредојде, а на пензионерите им го честиташе празникот со искрени желби за здравје, долг и среќен живот исполнет со радосни моменти. На свеченоста на присутните им се обрати и градоначалникот на општината Димчо Атанасовски кој упати искрени честитки со желби за добро здравје, живот исполнет со среќа и љубов од најблиските и мирни пензионерски денови.

– Вие сте наши најдобри учители и носители на животното искуство, кое несебично го пренесувате. Вие сте вградени во темелите на нашата држава и општество градејќи ја Македонија со својот труд и пренесувајќи ги вистинските вредности и традицијата на идните генерации. Вие сте поттик за унапредување на квалитетот на секојдневното живеење. Нашите напори се насочени кон еднаква грижа за секој граѓанин, со цел да одржуваме демократски систем, во рамките на нашата просперитетна општина. Со целосна почит Ви изразувам благодарност и Ви го честитам Денот на пензионерите, – рече градоначалникот Димчо Атанасовски.

Свеченоста помина во пријатна, топла и весела атмосфера.

Јаворка Соколовска

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Посета на домот за стари лица „Астреон“

По повод Меѓународниот ден на стари лица, 1 Октомври, Здружението на пензионери од Радовиш и Конче ги посетија старите лица сместени во старечкиот дом „Астреон“ во Радовиш. Делегацијата на Здружението ја предводеше Ефтерпи Димитрова која им се обрати на штитениците во домот:

– Дојдовме да ве посетиме и со тоа да ви покажеме дека не сте заборавени. Ви го честитаме празникот со желба за добро здравје. Грижата на старите лица не е само одговорност, туку привилегија. Тоа е грижа што го лекува не само телото, туку и душата. На средбата имаше и музичка програма, која ја зголеми ведрината и насмевката кај старите луѓе. Се заигра оро и се запеа песна. Пружената рака и средбите најмногу ги посакуваат старите лица. Средбата заврши со желба за добро здравје и повторна средба.

Врз основа на склучениот меморандум за соработка помеѓу ЗП Радовиш и Конче и Здравствениот дом во Радовиш во тек се бесплатните прегледи и консултации на пензионерите кај оториноларинголог, невролог и офталмолог, интересот кај пензионерите за овие прегледи е доста голем.

Мите Сарбаков

ЗП БУТЕЛ

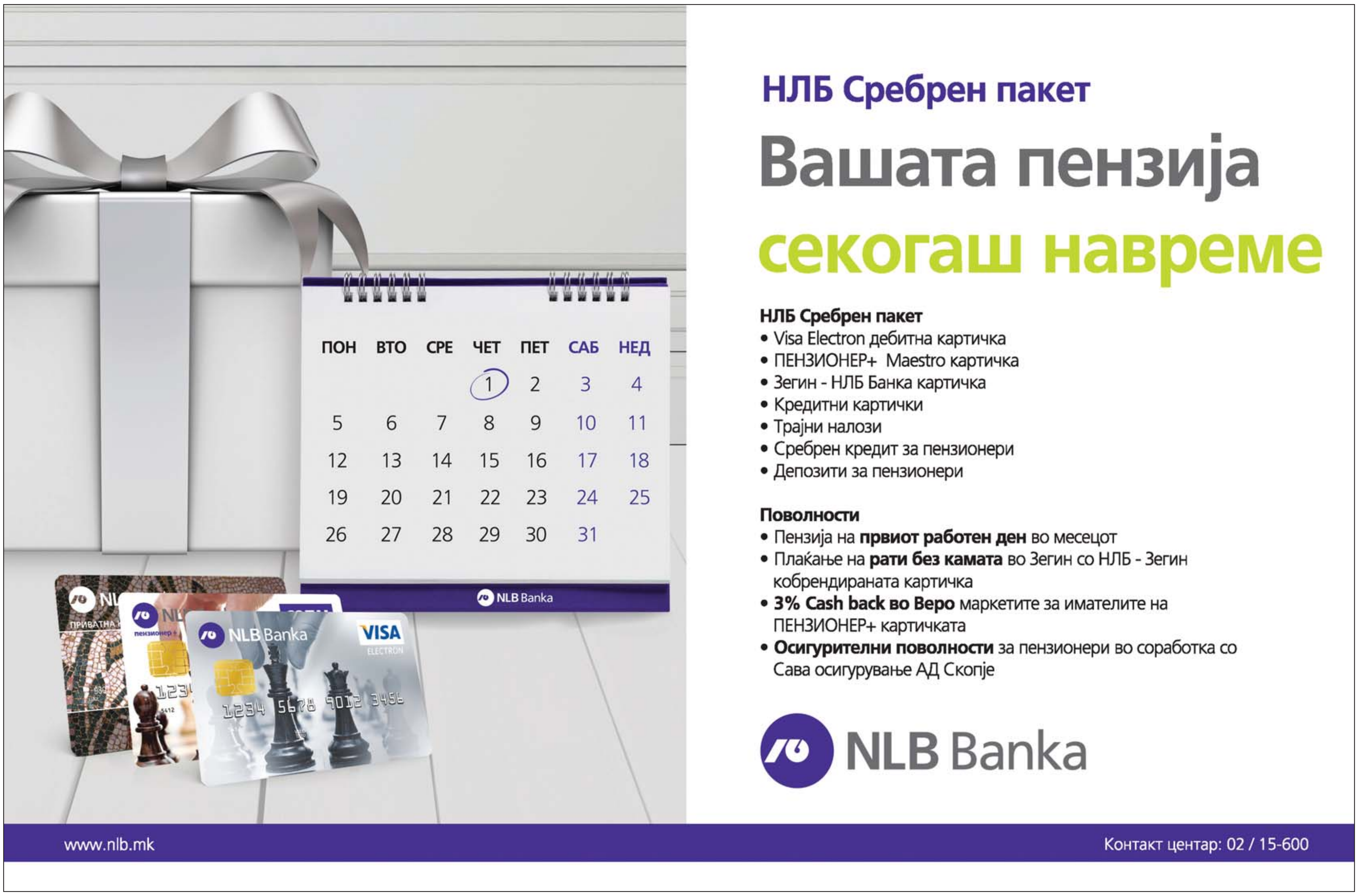
Значајни активности

Во период од јануари до октомври 2025 година, пензионерите од ЗП Бутел, како и секогаш беа активни во дружењето и соработуваа со повеќе пензионерски здруженија од Македонија. Пензионерите во тој период посетија повеќе културни споменици и манастири. Беше посетен скијачкиот центар и одморалиште Михјлово, Кавадарци. На 28 август 2025 по повод Голема Богородица, беше посетен беровскиот манастир, каде што имавме одличен пречек од страна на претседателот и домаќините и бевме добро почестени во манастирот.

На 19 септември 2025 по повод годишнината на ЗП Солидарност – Аеродром, присуствувавме на свеченоста. По повод денот на пензионерите на Македонија 20 септември 2025, учествувавме на прославата на ЗП Кисела Вода. Поголем број пензионери од ЗП Бутел учествуваа на манифестацијата „Зелникот на баба“ во Лесново, Пробиштип на 21 септември 2025 година, по покана од претседателот на пензионерите од Пробиштип Груица Манасиев. Од пензионерите беше посетен манастирот Св. Гаврило Лесновски, каде што запалија свеќи за здравје и уживаа во чистиот и свеж планински воздух. Истиот беше преполн со верници и пензионери од сите краеви на Македонија. Во училишната зграда имаше организирано средба каде што претседателот и градоначалникот на општината, одржаа говор за добредојде, а говор одржа и претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов.

На седницата на Извршниот одбор и Координативното тело која се одржа на 3 октомври 2025 година, претседателот на здружението Љупчо Димовски, имајќи ја предвид долгогодишната соработка со Црвениот крст на Општина Чаир, договорили на 10 октомври 2025 година како превенција на пензионерите да се изврши проверка на крвниот притисок и шеќерот во крвта.

Љ. Петрушевска


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

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

Форум за родова еднаквост во Сараево

На 10.9.2025 во Сараево се одржа Форум за родова еднаквост во рамките на Берлинскиот процес 2025. Како членка на Сојуз–националниот совет за родова рамноправност од Скопје и претседателка на Координативното тело на пензионерки на СЗПМ, присуствував на овој голем настан во кој учествуваа повеќе европски земји.

Модератор на Форумот беше Емина Пашиќ, а поздравен говор имаа Елмедин Конаковиќ, министер за надворешни работи на БиХ и Кристин Теоцке, генерален директор за Азија, Југоисточна и Источна Европа, Блискиот Исток и Латинска Америка, во Сојузното министерство за економска соработка и развој на Германија.

Главен говор имаше бароницата Хариет Харман, специјален пратеник за жени и девојки и член на

Домот на лордовите „Заедно се трансформираме: Родовата еднаквост во срцето на растот, безбедноста и миграцијата".

Панел–учесник од Македонија беше Савка Тодоровска, претседателка на Сојуз–националниот совет за родова рамноправност.

На Форумот учество зедов со читање на мојата песна „Ти можеш", посветена на жените жртви на семејно насилство. Песната ја читав на македонски јазик, а беше преведувана на англиски и српски јазик.

Панел–дискусиите ги содржеа следните теми:

– Обезбедување дигитални простори: Борба која се базира на родово онлајн вознемирување во западен Балкан.

– Заедно посилни: Регионален координативен одбор на родово институционални механизми како столб на мир.

– Родово одговорни стратегии за јакнење, здружување на таленти и мобилност.

Ја посетивме и атрактивната баш–чаршија и други знаменитости на Сараево. Имавме можност да ја гледаме театарската претстава „8%" во изведба на артисти од Битола.

Ти можеш

Како и да се викаш, Мирјана
или твоето име е Борјана,
ти што си жртва на насилство,
ти можеш, ти,
прангите на стереотипите скини ги.
Крени ја главата, горе мила,
не срами се од модринките
што тиранот твој, ти ги нанесе со сила.
Ти можеш во дваесет и првиот век,
за секогаш да го запреш тивкиот лелек.
Да ги запреш солзите на бабите, брабабите
во прастаро ковчеже сокриени,
со прав на заборав да бидат покриени.
Крени глава, не виткај ърбет,
наврeдливи зборови не голтај,
верувај во себе.
Свртибрoj на СОС.
Не биди ветка, ветрот што ја носи.
Ти можеш!
Можеш да бидеш Амазонка
На насилникот што му пркоси.
Не биди жртва, не трпи тортура,
создај бедем, предизвикај бура.
Стоп! Стоп на насилство!
На сите страни ек, па денес е
дваесет и први век.

Марија Моневска

Одбележан Меѓународниот ден на старите лица

Црвениот крст на град Скопје и оваа година се вклучи во одбележувањето на 1 октомври – Меѓународниот ден на старите лица, кој е воспоставен од Генералното собрание на Обединетите нации во 1990 година. Овој ден има цел да ја подигне јавната свест за стареењето на населението и да ги охрабри општествата да развиваат системи што ги поддржуваат постарите лица во водење исполнет, достоинствен и активен живот.

Секоја година, одбележувањето на овој ден се фокусира на различна тема поврзана со стареењето и

со правата на постарите лица. Темата оваа година е „Застапеност за здраво и инклузивно стареење", со цел да се поттикне поголема општествена свест и поддршка за активното вклучување на повозрасните лица во заедницата.

По повод 1 октомври – ден кој служи како потсетник за значењето на грижата, почитта и инклузијата на старите лица во сите општествени процеси, Црвениот крст на град Скопје, преку социјалната услуга „Дневен престој за стари лица за активно стареење", реализираше низа активности насочени кон унапредување на здравјето и правната едукација на лицата во третата доба.

На три локации во Скопје – автобуската станица кај Зелен пазар, пазарот Буњаковец и плоштадот Сарај, во периодот од 8:30 до 10:30 часот, беа организирани информативни пунктови, на кои граѓаните имаа можност бесплатно да проверат гликемија и крвен притисок. Целта на овие активности беше да се промовираат здравите навики, како и програмските активности и социјалните услуги наменети за старите лица.

Во соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје, се одржа и предавање на тема „Заштита и остварување на имотно–правните права на старите лица". Поддршка во реализацијата на предавањето дадоа и претставниците од Македонското здружение на млади правници, кои на присутните им понудија корисни информации и одговори на прашања од правен аспект. Ова предавање претставува само почеток на низа активности кои ќе овозможат одржување на интерни средби и индивидуални правни консултации со корисниците на дневните центри, со цел обезбедување директна поддршка и поголема правна заштита на постарите лица.

Со овие активности, Црвениот крст на град Скопје повторно го потврди своето залагање за активно вклучување и придонес во напорите што ги преземаат надлежните институции за унапредување на правата, грижата и заштитата на старите лица.

Елеонора Андонова
Црвен крст на град Скопје

Пензионерите сè почесто се мета на лажни дојави и интернет измами

НЕ ВЕРУВАЈ ПРОВЕРУВАЈ! #користифакти

„76–годишна скопјанка остана без својата заштеда од 6.000 евра. Таа била измамена од лице со кое комуницирала девет месеци на социјалните мрежи и кое ја уверило да даде хуманитарна помош. Кога пријавила во полиција, таа навела дека и било кажано дека парите ќе ѝ бидат вратени. Купила шест мобилни телефони и преку брза пошта ги испратила на две лица од Гана, а пари испратила и преку брз трансфер на лице во Италија. Парите никогаш не ѝ биле вратени".

Од овој случај помина речиси цела година, но разрешница сè уште нема. Полицијата не кажува дали им е во трага на измамниците, од која земја „оперираат" ниту дали се работи за организирана група која оддалеку „демне" пензионери во повеќе земји.

Не се разрешени ниту други случаи во кои пензионери беа жртви на измамници. Полициските билтени се полни со пријави од пензионери кои се измамени од непознати лица кои им се јавуваат од скриени броеви и им бараат одредена сума на пари за наводно да ги извлечат нивните блиски од кривичен прогон. 88–годишна жена од Велес дала 2.700 евра, кога непознато машко лице и соопштило дека нејзината ќерка, наводно, предизвикала сообраќајна несреќа во странска држава. Анонимниот јавувач, прво, барал 50.000 евра, но потоа се согласил и со 2.700 евра. Според насоките кои ги добила, пензионерката морала парите да ги остави во канта за отпадоци во близина на Градската општа болница „Св. Наум Охридски" во Скопје.

Сличен повик добила и 70–годишна жена од Свети Николе. Непознато машко лице ѝ се претставило како полициски инспектор и ѝ рекло дека нејзините ќерка и внука направиле сообраќајна несреќа во која загинал мигрант. Барал 60.000 евра, но „се нафатил да заврши работа" и со помалку пари кои и овојпат требало да бидат предадени во близина на болница, но сега пред Клиничкиот центар во Скопје. Таму ја чекала жена, висока 165 см која и се обратила со руско–украински акцент. Измамената жена неа и ги предала парите.

Според пријавите во полиција, секоја година има по десетици измамени пензионери. Оваа година нивниот број е 40 и е најголем, споредено со претходните години. За пет години имало вкупно 99 пријави, но не се сите решени.

„Поднесени се кривични пријави против 16 лица, за сторени 40 кривични дела „измама", додека за останатите настани се преземаат мерки", велат од МВР. Но, од полицијата не одговорија во колку од овие случаи се вклучени и странски државјани и дали поради тоа истрагата за дел од нив сè уште не е завршена. Ова прашање се наметна откако жена од Бугарија беше осомничена дека е вклучена во измамите, без да ѝ се одговори на јавноста: Дали таа ги вратила парите, дали истрагата е проширена и на други лица, дали се работи за поорганизирана структура?

Од полицијата апелираат пензионерите да бидат внимателни и да не веруваат на непознати лица, без разлика дали тие ги контактираат преку телефон или на социјалните мрежи.

Социјалните мрежи се посебно погодни за странски измами, ширење на дезинформации и лажни наративи зашто ги уриваат националните граници и јазичните бариери. Таму секој може лесно да се прикрие и да избере „друг лик". Причините, исто така, можат да варираат и не се секогаш од финансиска корист. Често пати се шират дезинформации и се креираат лажни наративи за дискредитација на политичките противници, за создавање на поделби во општеството и за намалување на довербата во државните институции.

Текстот е изработен од Институтот за комуникациски студии во соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во рамки на проектот „Користи факти", со поддршка на британската амбасада во Скопје.

ЗП ВАЛАНДОВО

Од активностите

Согласно со програмата за работа на Активот на пензионерките при здружението, на крајот од септември, во комплексот на манастирот „Свети Ѓорѓи", кој се наоѓа над Валандово, организираше средба со здруженијата на пензионери од Гевгелија, Богданци и Дојран. Таа се одржа во рамките на заедничките традиционални средби кои овие здруженија ги организираат еднаш или двапати годишно. На истата присуствуваа повеќе од 80 пензионерки, кои донесоа домашни специјалитети, но беа послужени и со посно гравче.

Средбата имаше и музички дел. Се пееја убави македонски песни и се играа ора. Пред да си заминат гостите се договорија следната средба да биде во организација на ЗП Богданци.

По повод Денот на македонското востание, 11 Октомври, делегации на здружението на борците и нивни поддржувачи, градоначалникот, делегација од Општинското собрание и делегација од ЗП Валандово, положија свежо цвеќе на споменикот на паднатите борци во НОБ, во градскиот парк во Валандово.

Горица Михајлова

Писмо до синот

Сине мој,

Слушај внимателно, што ќе ти кажам. Животот – не е секогаш лесен пат, но ако одиш по вистината, како по светлина, тогаш ниту една темнина нема да те победи. Оној, кој ги слуша моите зборови и ги исполнува, ќе личи на човек, кој ја изградил својата куќа на камен. Ќе дојдат води, ќе налетаат ветрови, но куќата нема да се сруши. Така што, ако стоиш во вистината, ти ќе отстоиш, како оној дом што отстојал, без оглед на сите искушенија. Не го барај патот, кој ќе ти изгледа полесен, како оние кои трчаат по времени задоволства и се лажат себеси. Светот е лажлив и со него е невозможно да се биде чесен, ако сакаш да им дадеш на своите страсти да те водат. Но, запомни, дека блажени се оние, кои бараат правда, и праведноста ќе им биде награда. Не барај лесни патишта. Сите тие кратки патишта, кои се чинат привлечни – на крајот ќе се покажат како безизлез. Не треба да одиш по миговни задоволства. Луѓето околу тебе ќе бараат начини да го извлечат максимумот од секој момент, дури ако треба и некого да издадат. Не паѓај на тоа. Времето ќе си стави сè на свое место.

Ти самиот избираш, по каков пат ќе одиш. Не залутувај. Ако сакаш долги години и спокојство, стој на своето, не гледајќи на ништо. Ќе треба многу пати да си веруваш себеси, кога сите околу тебе ќе велат: „Тоа е невозможно". Тоа е оној момент, кога мораш да бидеш цврст.

Знај, ти имаш избор: да одиш по патот на вистината и справедливоста или да појдеш по толпата, која гине за ништожност. Сè, што ти ќе добиеш, ако го избереш вториот пат, тоа се загуби и бесмислени обиди да бидеш „како сите". Не ги трши своите сили за нешто што нема вредност. Ти избираш, како да живееш, и ти избираш, како да се почитуваш себеси.

Кога тебе те влечат на страната на лагата, запомни: тие луѓе не знаат, каде одат. Тие не можат да го почувствуваат она што ти можеш, затоа што нивните патишта се извалкани. Ти треба да бидеш разумен и да гледаш, каде ја ставаш ногата. Тие самите себе се залажуваат и затоа се разрушуваат, а ти не треба да бидеш еден од нив. Не го следи оној, кој не го гледа она што навистина се случува.

Запомни: овој свет не ги чека оние кои се плашат и се губат. Оние, кои не можат да ги одржат своите принципи, многумина ќе паѓаат, а ти треба да бидеш оној, кој ќе стои. Исто така запомни, дека животот нема смисла, ако ти не ги сочуваш своите принципи. Тие ќе го направат твојот живот вистински.

Послушај ме мене, синко. Оди по твојот пат, дури и ако е тешко. Верувај во себе, кога сите наоколу се сомневаат. Биди чесен, дури ако сите околу тебе говорат, дека тоа не е исплатливо. Само така можеш да го минеш овој свет со крената глава.

Смирението и љубовта – тоа се твоите најдобри оружја. Не мисли на тоа како ќе се одмаздиш, како да вратиш на навредата, како да го добиеш својот дел. Не барај одмазда, но простувај, затоа што прошката е клуч кон слободата. Запамети, сине мој, твоите постапки, твоите зборови, твоите мисли – сето тоа има значење.

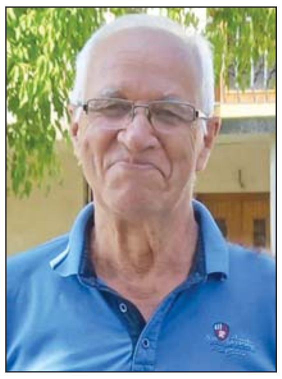
Секогаш, твојот татко Тихон

Подготвила Маја Белева

ЗП Пробиштип - лична карта

Здружение на пензионери Пробиштип

ул. „Планинска“ бр. 24 - Пробиштип
Тел. 032/459-770
e-mail: zpoprobistip@gmail.com



Груица Манасиев
претседател на ИО и на ЗП Пробиштип

Здружението на пензионери од Пробиштип, по бројот на членовите се вбројува меѓу помалите здруженија, членки на СЗПМ, но со активностите од разни области, настојува да биде на исто или слично рамниште на поголемите здруженија.

Првото организирано дејствување на пензионерите во Пробиштип започнува во 1960 година со 571 пензионер. За прв претседател бил избран Угрин Котевски, а за секретар Петар Голубјатник. Следни претседатели биле: Стоица Станојков, Алексо Ѓошевски, Радослав Михајловски, Тодор Аксентиев и актуелниот Груица Манасијев.

Здружението на старосни и семејни пензионери брои 1950 членови и има свои акти за нормално работење. Највисок орган е Собранието кое брои 23 членови, Извршниот одбор 10, а Надзорниот одбор од 3 членови и комисии и тоа: Статутарна комисија, Комисија за здравство и социјала, Комисија за култура, Комисија за спорт и рекреација, Комисија за солидарен фонд, Комисија за попис, Комисија за расход и продажба, Комисија за бањско и климатско лекување, Комисија за распределба на гарсониери и Актив на пензионерки. Во здружението има 7 ограноци.

Во многугодишното опстојување, здружението бележи многубројни постигнувања и награди преку културата, спортот и рекреацијата, здравството и бањско–климатското рекреирање и друго.

За одбележување е што токму ова мало здружение ја одигра пионерската улога во културните и спортските збиднувања во СЗПМ. ЗП Пробиштип било домаќин и организатор на Првата пензионерска регионална фолклорна ревија во 2003 година на која било даден завет за омасовување, развивање и реализирање на културно–уметнички дејности во здруженијата на пензионерите. Оваа значајна активност на пензионерите ги оправда сите очекувања така што се доби уште една републичка манифестација за културно–забавна релаксација. Здружението учествува секоја година на регионалните и на републичката фолклорна ревија. ЗП Пробиштип е учесник и на првите регионални спортски натпревари во 1996 година кои се одржале во Охрид, и до денес е постојан учесник. ЗП Пробиштип над 30 години го негува спортот и одржува спортски натпревари кои се од меѓуопштински карактер. На 23 мај 2017 година а во организација на СЗПМ во Пробиштип се одржаа 22–те регионални спортски натпревари на здруженијата на пензионери од 6–иот регион на кои домаќин беше Здружението на пензионери Пробиштип. Околу 200 учесници од здруженија од Куманово, Крива Паланка, Кратово, Злетово и Пробиштип, се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини во машка и во женска конкуренција. Пробиштип и Кратово освоија по 5 први места, ЗП Пробиштип на 29–тите регионални пензионерски спортски натпревари од шестиот регион го освои второто место со освоени седум први места. На 29–тите републички спортски натпревари на трето место е ЗП Пробиштип со 69 бодови од 7 дисциплини и тоа: стрелаштво жени, пикадо жени и мажи, тегнење јаже мажи, шутирање пенали мажи, трчање до 60 метри жени и фрлање на кош жени. 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. Во делот на здравството одржува едукативни предавања со здравствените институции, а се испраќаат и пензионери на бањско–климатска рекреација. За своите членови здружението организираше две тури по седум дена одмор во Албанија, а го искористија и 131 пензионер. Голем интерес пензионерите покажуваат за еднодневните екскурзии на зелено што во текот на годината ги организира здружението, а ги има повеќе од десетина. Од работата на ЗП Пробиштип со особено задоволство треба да се спомене меѓугенерациската соработка во повеќе области, како и соработката со локалната самоуправа, градоначалниците, Здравствениот дом и ОО на Црвен крст, како и традиционалниот собир во Лесново. Пензионери од повеќе здруженија од целата држава во Лесново присуствуваат на традиционалната средба на здруженија на пензионери која се одржува во Лесново, по повод големиот христијански празник Рождество на Пресвета Богородица. Пензионерите имаат можност да го посетат Лесновскиот манастир и пештерите каде што се вадел воденичарскиот камен, но и да се дружат.

Во склоп на ЗП Пробиштип постои КУД „Весели пензионери“ кои скоро пет децении го истражуваат фолклорот од пробиштипско и околината, тие имаат забележано евидентни резултати на фестивалите во Македонија и надвор од нашата земја. Пет децении трагаат по обичаите, песните, ората, инструментите и изворните носии, особено женските кои изобилуваат и пленат со својот колорит. Тие ова го работат со љубов и желба за да ги прикажат по разни поводи на помладите генерации и да им ги остават во аманет како што ним им ги оставиле нивните предци. Да ги зачуваат традициите кои се наше културно богатство и по кое сме препознатливи насекаде во светот. КУД „Весели пензионери“ членови на ЗП Пробиштип во кое членуваат исклучително пензионери го негуваат изворниот фолклор научен од нивните баби и дедовци, денес тие се трудат да го пренесат на своите деца и внуци. Интересни по носиите, играта и музичките инструменти, често се учесници на сите фестивали во Македонија и надвор од нашата држава. Годинава зедоа учество на фестивалот во Битола „Илинденски денови“ и на фестивалот „Пеце Атанасовски“ во Долнени Прилепско. Инструменталистите на двата фестивала се претставиле со сплет на песни и ора, а Јовче Нанев ја испеал песната „Запали се Јанина Планина“ за која ја добил првата награда. Во Долнени покрај настапот на групата гајди Јовче Нанев и Владимир Трајановски настапија со сплет ора на гајди, а Јовче Нанев и тука ја испеал песната „Запали се Јанина Планина“, а жирито ги награди и двајцата со прво место. Покрај тоа во Крива Паланка ја промовираа манифестацијата „Зелникот на Баба“ каде што демонстрираа сукање на зелник и печење под вршник, а КУД „Весели пензионери“ имаа свој настап. 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 организираше хуманитарна акција сукање јуфки кои ги донираа на членови на здружението од руралните населени места и на социјални случаи. Во организација на Активот на пензионерките од ЗП Пробиштип, во клуб–салата на пензионерскиот дом се одржа едукативна работилница на традиционални производи од активистки на клубот и други заитересирани пензионерки од градот и приградските населби. На средбата присуствуваше и градоначалникот на Општина Пробиштип Драган Анастасов кој им упати топли поздрави.

На пензионерите околу снабдувањето со дрва им помага здружението кое им овозможува истите да ги исплаќаат на рати. Покрај снабдувањето со дрва, пензионерите се задоволни и од тоа што клубот на пензионерите секогаш е отворен и во него може да се забавуваат секој ден, да се игра карти, табла, шах, домино и едноставно да се дружат, да поразговараат и да заборават на осаменоста.

СЗПМ

Промоција на стихозбирката „Светлосни поетски видувања“

Во присуство на околу 90 посетители, љубители на убавиот збор, на 27.9.2025 година се одржа промоција на стихозбирката „Светлосни поетски видувања“ од Светлана Жајгар, која на почетокот на настанот со топли зборови ги поздрави присутните. За стихозбирката „Светлосни поетски видувања“ во својата рецензија Калина С. Андонова која меѓу другото вели:

– Стихозбирката „Светлосни поетски видувања“ од поетесата Светлана Жајгар е збирка со стихови полни со емоции. Секој стих е поетско бесценето камче кое авторката така убаво го вклопува во мозаикот на својот живот. Секоја песна, е една поетска слика од животот, кој Светлана која добро го познава и од неговото лице и од неговата опачина, и од светлата и од темната страна. Таа е автор учесник во случувањата, затоа секој стих е одраз на тие случувања. Во них може да се пронајде секој, бидејќи не постои тема од животот, која Светлана не ја опеала во своите песни, од љубовта кон татковината до желбата да ја сочуваме и спасиме нашата планета од самите нас и од нашата нечовештина. Во своите песни, Светлана ги опејува сите чувства што човекот ги носи во својата душа, но сепак од тоа море од емоции, испливува љубовта во сите нејзини облици, љубовта кон саканиот, но и кон нејзините внуци и правнуци кои се нејзина неуништлива сила, радост и Божја светлина. Внуците и правнуците за Светлена, се нејзините 7 бисери и 9 дијаманти на кои совети им дава, а нивните успеси ги слави. Во стиховите таа ги реди спомените како слики од албум. Ги реди редовите како да го кити дрвото на нејзиниот живот. Песните на поетесата Жајгар се полни и со критика, со воздишки, со реки од солзи, додека таа низ стиховите чекори по својата животна патека. И покрај сè, како и во животот, таа не се предава. Чекори со гордо крената глава наоѓајќи сила и поткрепа во своето животно искуство, во дечињата со кои се дружи целиот работен век, и во своите најмили. Затоа таа темнината и тагата ги брка од својот живот и радост наоѓа во убавините од секој вид, благодарна што нејзините соништа и планови се реализирани... Светлана бара од судбината да не му дава болка никому, а сите деца да бидат среќни и да не страдаат избркани од своите родни огништа како што тоа се случи со протераните деца од Егејска Македонија. Целата стихозбирка е кутија со многубројни слики, која кога ќе ја отворите ќе ги видите нејзините светлосни поетски видувања. Во стиховите има и многу универзални прашања и одговори, потенцирајќи ги највредните човекови карактеристики: вистината, добрината, искреноста, достоинството и пријателството. Нејзините песни се интересни светлосни поетски видувања, напишани на јазик кој го разбираат сите генерации. Со други зборови таа и во пишување поезија е мошне успешна, како што била и како просветен работник кој целиот свој работен век им го посветила на децата, а за што добила многу признанија, дипломи, плакети... Со пишување поезија нека и бидат исполнети пензионерските денови и нека напише уште многу дела на нејзино и на задоволство на читателите“.

Потоа нејзината богата биографија ја прочита нејзината колешка и долгогодишна пријателка Драгица Иванова. На промоцијата песни од стихозбирката читаа Елена Крстевска, Тања Филиповска и Јасмина Реџовиќ, а промоцијата беше збогатена со две убави песни кои ги испеа Нина Николовска. Водител беше нејзиниот внук Стефан Ѓорѓиевски кој со одбрани зборови и се заблагодари за сè што прави за своите внуци и правнуци. На крајот Светлана Жајгар им се заблагодари на присутните за нивното присуство кое за неа претставува почит кон неа и кон нејзината стихозбирка. Збирката финансиски е поддржана од СЗПМ за што авторката е посебно благодарна.

Ц. Илиева

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

Манифестација од меѓународен карактер

На 27 октомври 2025 година во организација на ОУ Дом на културата „Македонски Брод“ и литературниот клуб „Порече“ се одржа втората Поречка поетска манифестација. Во неа учествуваа 130 поети од Македонија и учесници од Пула, Р Хрватска и Мелбурн од Австралија, со што на манифестацијата и се даде меѓународен статус. Учесниците беа од 8 до 88–годишна возраст. Манифестацијата беше и со музички настан на КУД „7–ми Септември“ од Македонски Брод, КУД на истарската жупанија „Св. Кирил и Методиј“ од Пула, Р Хрватска и најмалата Јана Јанкулоски, членка на Распеани јаболчиња од Тетово. По завршувањето на манифестацијата сите учесници добија благодарници.

По скромниот коктел за поетите беше организирана рекреативна екскурзија во посета на културно–историски споменици во Поречието и градот. За Македонски Брод тој ден беше празничен и одбележан на најубав начин.

Рате Савев

ЗП БЕРОВО

Распеани беровчани

Здружението на пензионери Берово со својот оркестар и хор учествуваше на неколку фестивали во Република Бугарија.

На поканата на организациско одбор во читалиштето „Братство 1869“ од Ќустендил, хорот и оркестарот на беровското здружение учествуваше

на 18. меѓународен фестивал на шлагерска песна „Пеј срце“ и освои награда на стари шлагерски песни и диплома за одлично претставување. На фестивалот учествуваа повеќе групи од Бугарија, Србија и Македонија.

Традиционално хорот и оркестарот при беровското здружение учествуваше на 20–от јубилеен меѓународен фолклорен фестивал „Малешево пее и танцува“ во Микрево Р Бугарија претставувајќи ја убавата малешевска песна.

Александар Кацарски

ЗП ГАЗИ БАБА

Незаборавен ден во Крушевац и освоено прво место!

Пензионерите од ЗП Гази Баба се верни чувари на културното богатство на сите кои живеат на овие простори. Особено го негуваат фолклорот како програмска определба. Со задоволство пеат и играат секоја година на регионалните и републичката ревија на песни, музика и игри. Покрај учеството на повеќе фолклорни манифестации во нашата земја, нашиот фолклор го претставуваат и надвор од неа во опкружувањето и пошироко.

Така, неодамна пензионерите од ЗП Гази Баба со гордост учествуваа на меѓународниот фестивал „Јас имам талент – Крушевац 2025“ кој се одржа во Р Србија.

– Дочекани со огромна топлина и почит, ја почувствувавме вистинската вредност на дружењето, уметноста и пријателството. Со големо задоволство споделуваме дека го освоивме првото место! Тоа беше чест и радост за сите нас, а уште поголема чест е фактот што догодина фестивалот ќе се одржи во нашата Општина Гази Баба, каде што ние ќе бидеме домаќини. Горди, благодарни и инспирирани од постигнувањата продолжуваме да ја негуваме културата, талентот и заедништвото.

С. Тодоровска

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Пензионерски денови исполнети со поезија

Наставничката Надежда Шлукарова има 79 години. Пензионерка е веќе 22 години и сè уште е со добро здравје и ведар дух. Љубовта кон пишаниот збор ја носи уште од основно училиште. Во нејзините песни доминира носталгијата за младоста, другарството, за љубовта меѓу луѓето. Со пишувањето на поезија, како што вели таа, го зголемува својот оптимизам, ја исфрла омразата, а ја вградува љубовта.

Преку пишаниот збор духовно ја прочистува својата душа. И во овие години нејзиното секојдневие е исполнето со читање книги и кога ќе добие инспирација се создава убава песна.

М. Сарбаков

ПОМИНА МЛАДОСТА

Помина младоста а дојде староста,
Староста е тажна приказна,
но никој не е вечно млад.
Да доживееш старост
е привилегија голема.
Сега сме пензионери и затоа:
Ослободете го срцето од омраза,
Ослободете го умот од грижи.
Живејте едноставно. Давајте повеќе.
Очекувајте помалку и уживајте
во секој момент од денот.
Секој наш момент да го живееме
весело, радосно и среќно.
Повеќе од нас останаа сами
без другата половина
но со нашите активности
да сме среќни
и да живееме живот со полна зареа.
Не мислете на тоа што одиме бавно
што сме со слаб вид и слух
но со мислите сме далеку побрзи.
Сè уште во нас има надеж и
волја за живот.
Танцот на животот продолжува
додека чука срцето.

Надежда Шлукарова

Ден на македонската поезија во Шведска

На 5 октомври, во Градската библиотека во Гетеборг се одржа јубилејното, 35–то издание на манифестацијата Ден на македонската поезија во Шведска, под покровителство на Македонскиот сојуз во Шведска и поетското друштво „Деница“.

Амбасадата имаше чест да присуствува и да биде дел од ова значајно одбележување кое ја слави македонската поетска традиција и култура.

Специјален гостин на настанот беше познатиот македонски поет и писател Стефан Марковски, чија инспиративна поезија внесе посебна уметничка енергија во прославата. На настанот присуствуваа љубители на убавиот пишан збор од повеќе генерации меѓу кои и пензионери македонци, луѓе со македонски корени, но и Швеѓани.

Им упатуваме искрена благодарност на организаторите за одличната организација и за поканата на нас дојденците од Македонија и им посакуваме уште многу години успешна работа и инспиративни поетски средби кои носат радост во душата.

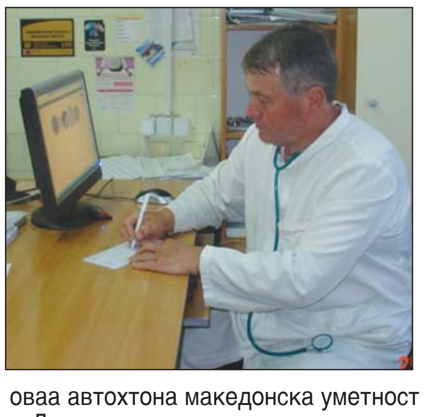
Бронхилда Станковска, пензионерка која живее во Шведска

ЗП ЛАБУНИШТА

Д-р Милош Мојсоски во јатото на пензионери

Магијата на старите мајстори–копаничари живее и денес. Врвните мајстори, некогаш и сега, не штеделе ни време ни труд за да направат дело од чија убавина му застанува здивот на гледачот и го тера да се прашува дали навистина човекот може да направи такво нешто. Маѓепсани од делата на старите мајстори–копаничари, повеќемина со дрвен чекан и длето создаваат нови резби. Еден од таквите мајстори–копаничари, вљубеници во дрвото е новиот пензионер, поранеше лекар Милош Мојсоски од струшкото село Подгорци.

Копаничарството во Македонија има богато и славно минато. Оваа специфична дејност, не е праведно да ја сместиме во занает, зошто повеќе припаѓа кај уметниците. Многумина во земјава, со чеканот и со длетото в раце, неуморно во дрвото ги длабат своите уметнички визии за своја душа, а и оставаат печат на денешнината. Затоа може слободно да се каже дека оваа автохтона македонска уметност нема да изумре.



Докази за тоа може да се видат во домот на новиот пензионер д–р Милош Мојсоски кој работеше како матичен лекар во здравствениот дом во Вевчани. Слободното време, кое досега многу малку го имаше, сега како пензионер го користи на копаничарството, која е семејна традиција на Мојсоски.

– Со резба, се занимавам повеќе од 30 години, со алатот што го наследив од татко ми Александар и од дедо ми Јован. Обработувањето на дрвото ми дава душевна релаксација и внатрешно ме исполнува. Инспирацијата извира од душата, а за другото се задолжени рацете, – вели Мојсоски.

Уметничкиот порив постојано го води Мојсоски кон нови дела, нови длапки на дрвото. Низ неговите дела на дрво од орев и оскоруша, бука и даб, цреша и јаболко преовладуваат резби инспирирани од Библијата, птицата и од жената. Но, не застанува таму. Мојсоски ги издлабил во дрво и тагата на Константин Миладинов и сонот на Прличев.

С. Кукунешоски

FESTIVAL PËR MOSHËN E TRETË - LUBLJANË

Pensionistët maqedonas luajtën me zemër dhe shpirt në Slloveni

f3žo 24. FESTIVAL ZA tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Në suazat e kremtimit të 1 Tetorit, dita ndërkombëtare e personave të moshuar, në Lubljanë, Slloveni tradicionalisht mbahet Festivali ndërkombëtar i moshës së tretë. Është kjo ngjarja më e madhe sllovene cilësore të folklorit maqedonas.

Me ndihmën e pakursyer të kryetares së LSHPM Stanka Trajkova dhe në koordinim të Dimitar Dimitrievskit, Snezhana Andova, përfaqësues të SHP dhe nënkryetarit të SHP Kumanovë Stojan Arsovski si dhe kryetarit të ShP Kriva Pallankë dhe Rankovcë Trajçe Davidovski u ndërmorrën të gjitha parapërgatitjet që paraqitja në Lubljanë të kalojë sa më mirë. Ja çka thotë lidhur me qëndrimin atje Snezhana Andova, anëtare e Këshillit ekzekutiv të LSHPM:

kushtuar personave në moshë që promovon plakjen aktive dhe ndikon në përmirësimin e jetesës dhe solidaritetit ndër brezash. Motoja është "Të gjithë jemi një gjeneratë" dhe "Asgjë për ne - asgjë pa ne", bazuar në rëndësinë e popullatës më të moshuar për ndodhitë dhe procesin e vendosjes në shoqëri.

Sivjet Festivali u mbajt më 30 shtator dhe 1 tetor, me pjesëmarrje të përfaqësuesve nga Austria, Bullgaria, Hungaria. Maqedonia, Serbia, Mali i Zi, Italia dhe Bosnja e Hercegovina. Shteti ynë dhe Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë e përfaqësuan shoqatat e pensionistëve nga Kumanova dhe Kriva Pallanka e Rankovci, të përzgjedhur në Defilenë republikane të këngëve, valleve dhe muzikës, sipas kritereve dhe rregullores për defiletë e këngëve, valleve dhe muzikës dhe këshillit organizativ të LSHPM. Para prezantimit në Lubljanë, pjesëmarrësit nën udhëheqjen e udhëheqësve artistikë me muaj u përgatitën për prezantimin, me qëllim të paraqitjes sa më

"Më 30 shtator 2025 në sallën e Qendrës Cankarijev në Lubljanë u bë hapja solemne e Festivalit të moshës së tretë, nën patronazhin e Kryetarit të Republikës së Sllovenisë dr. Robert Galen, kurse fjalë hyrëse mbajti edhe sekretari gjeneral i Festivalit Tihomir Kovaçiç dhe kryetarja e Këshillit programor Vllasta Nusdorfer. Pas kësaj u mbajt program solemn në këngë e valle të korit të nxënësve, si dhe ndarje e mirënjohjeve për meritorët e kësaj ngjarjeje.

Reprezentët maqedonas në ditën e parë të Festivalit me paraqitje 30 minutëshe në skenën e Qendrës Cankarijev i paraqitën koreografitë e tyre me disa këngë dhe valle nga rrethi i Kumanovës dhe Kriva Pallankës, me theks në traditat tradicionale maqedonase të këtyre anëve. Folkloristët e SHP Kumanovë u prezantuan me këngë e valle të rajonit të Pçinjës, kurse paraqitja e pensionistëve të Kriva Pallankës dhe Rankovcit përbëhej nga këngë e valle

dhe zakonet e dasmave. Publiku i përcolli me duartrokitje të gjata.

Pas përfundimit të prezantimit, pjesëmarrësit e Maqedonisë kishin mundësi unikale ta njohin prej së afërmi Lubljanën dhe bukuritë e saj. Pas takimit në ambasadën tonë dhe paraqitjes atje të dy shoqatave u realizua edhe vizita Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë. Pensionistët maqedonas u pranuan nga kryetarja Zdenka Jan. Atmosfera ishte e përzemërt dhe solemne; nikoqirët u kishin përgatitur edhe befasi, tryezë plot specialitete sllovene. Takimi përfundoi me valle të përbashkët dhe kënaqësi të dyanëshme.

J. Todorovska

SHP TETOVË

Ligjëratë mbi pasojat e konsumimit të duhanit

Kohë më parë në ambientet e Shtëpisë së pensionistëve në Tetovë, për nderë të 29 Shtatorit - Ditës Botërore të Zemrës, u organizua një ligjëratë me pjesëmarrës të moshave të treta, e cila iu kushtua pasojave që shkakton konsumimi i duhanit. Kjo ligjëratë u zhvillua falë bashkëpunimit të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës me Shtëpinë e Shëndetit publik në Tetovë, prej nga vijnë mjek të profileve të ndryshme për të ligjëruar para pensionistëve.

Kësaj radhe ligjërues ishte Dr. Faton Ademi - specialistë i mjekësisë sociale dhe shëndetit publik, i punësuar në Qendrën e Shëndetit Publik në Tetovë, i cili para pensionistëve në mënyrë të gjithanshme foli mbi konsumimin e duhanit dhe pasojat që shkakton ai për shëndetin e njeriut.

Fillimisht doktor Ademi publikoi statistikat botërore të konsumimit të duhanit, duke publikuar të dhëna mbi përdorimin e duhanit në Maqedoni, ku të dhënat dëshmojnë për nivele alarmante të personave që konsumojnë nikotin. Sipas tij, në vendin tonë është përqindje e lartë e personave duhanpirës, që nuk krahasohet me vendet e rajonit e lëre më në nivel Evropian apo botëror. Andaj sipas dr. Ademit, është momenti i fundit që institucionet në vend, organizatat joqeveritare dhe të gjithë faktorët me ndikim të bëjnë të pamundurën me qëllim të uljes së nivelit të duhanpirjes në vend. Madje, sipas tij, numri më i madh i sëmundjeve me pasoja humbjen e jetës shkaktohen si pasojë e konsumimit të duhanit.

Pasojat e duhanpirjes janë të shumta dhe prekin pothuajse çdo organ të trupit, sidomos zemrën. Ato mund të jetë afatshkurtëra dhe afatgjata, si dhe në ndikime fizike, psikologjike dhe sociale, nënvizoi dr. Ademi. Pasojat fizike e shëndetësore mund të jenë:sëmunjdja e mushkërive, kanceri, sëmundjet kardiovaskulare, dëmtime të sistemit riprodhues, dëmtime të sistemit imunitar, etj., nënvizoi ai.

Jo vetëm konsumuesit aktiv, por edhe ata pasiv janë të rrezikuar njësoj nga përdorimi i duhanit, vlerëson dr. Faton Ademi. Kjo do të thotë se personat që qëndrojnë pranë atyre që konsumojnë aktivisht duhanin janë madje më të rrezikuar se vetë duhanpirësit. Në këtë plan, më të rrezikuar janë moshat e reja, veçmas fëmijët, të cilët qëndrojnë pranë atyre që konsumojnë duhan. Kjo dukuri shumë më e rrezikshme është gjatë qëndrimit të fëmijëve në ambiente të mbyllura ku tymi i duhanit mbizotëron hapësirën e qëndrimit.

Pensionistët nga ana e tyre, është mirë të heqin dorë nga shprehia e konsumimit të duhanit - po qe se janë duhanpirës dhe gjithsesi t'u ikin ambienteve të tymosura, kjo e dobishme për rruajtjen e shëndetit. Moshat e treta asesi nuk duhet të konsumojnë duhan, para së gjithash, për shkak se organizmi i tyre është më i ndijshëm dhe me imunitet të dobësuar, tha midis tjerash dr. Faton Ademi, në ligjëratën e prezantuar para pensionistëve tetovar.

M. Murseli

SHP TETOVË

Pensionistët tetovarë në vizitë në Strumicë dhe Bosilevë

Bazuar në Programin e Komisionit për pushim, rekreacion dhe jetë kulturo-zbavitëse të SHP Tetovë, më 27 dhe 28 shtator sivjet u realizua ekskursion dyditor në Strumicë. Përshtypje e përgjithshme e pjesëmarrësve është se ekskursioni në Strumicë ishte nga më të mirat të realizuara këtë vit. Kjo ka të bëjë me kushtet e hotelit "Esperanto" që qendër të qytetit ku u vendosën e deri te vizitat nëpër qytet dhe rrethinë. Pensionistët tetovarë kishin mundësi të vizitojnë numër të madh të monumenteve kulturo-historike, manastire dhe kisha, si dhe lokalitete për piknik në rrethinën e Strumicës.

Pas vizitës në Liqenin e mjellmave dhe kompleksit turistik rreth tij, u drejtuan kah Bosileva ku për herë të tretë mbahej manifestimi që po fiton karakter tradicional.

"Ajvariada" si manifestim kushtuar

ajvarit, ka për qëllim promovimin e kuzhinës tradicionale, prodhuesit e vegjël dhe zakonet lokale kulturore. Manifestimi i parë u mbajt më 28 shtator 2023 në Bosilevë ku gjellbërësit vendas përgatitën ajvar në mënyrë tradicionale.

Pensionistët e Tetovës kishin mundësi të shijojnë ajvarin përgatitur nga amviset e vyeshme vasilase që dëshmuan se janë gjellbërëse të shkëlqyera. Mysafirët nga Tetova, por dhe të tjerë u gostitën edhe me produkte tjera si groshë, ëmbëlsira nga më të ndryshmet, etj.

Duhet theksuar se pensionistët tonë, nga mbërritja në Strumicë e deri te përcjellja e tyre për Tetovë, ishin të shoqëruar nga Mosho Llazarevski nëpunës administrativo-teknik i SHP Strumicë, aktivist e dalluar dhe mik i dëshmuar i SHP Tetovë. **M. Murseli**

SHP DEMIR HISAR

Ekskursion në Berat

Në suazat e Programit për 2025 të Shoqatës së pensionistëve Demir Hisar, në gjysmën e dytë të vitit zhvillohen aktivitete të shumënumërta.

Në ditën e bukur vjeshte më 26 shtator, pensionistët e qytetit u nisën në ekskursion njëditësh në Shqipëri, për vizitë në njërin nga qytetet më të vjetra - Beratit. Autobusët me afro 90 pensioniste dhe pensionistë u nisën në orët e hershme të mëngjesit. Fillimisht udhëtohej përskaj Liqenit të Ohrit ku demirhisarasit u mrekulluan nga pamjet vjeshtore të maleve përreth, liqenit dhe vendeve turistike të asaj ane.

Në Berat të cilin e quajnë "Qyteti i mijëra pasqyreve" arritën në orët e paradites. Në fillim vizituan kullën e Beratit si dhe kishat dhe xhamitë që dëshmojnë historinë e gjatë të këtij qyteti joshës. Vend i pashmagshëm për ta shetitur ishte edhe pjesa e vjetër e qytetit - Mangalaem dhe Gorica. Kohën e lirë pensionistët e shfrytëzuan për drekë, shetitje nëpër çarshi dhe buzë lumit Osum.

Shumica e pensionistëve për herë të parë e vizitonin këtë qytet që është nën mbrojtjen e UNESKO-s, i njohur për arkitekturën unikale dhe u mrekulluan nga ajo që panë. Dita e kaluar në sheti dhe shoqërime u la përshtypje të paharrueshme që i jetësuan në fotografi të shumta.

Kryetari i SHP Demir Hisar Kirillo Bllazhevski shprehu kënaqësinë nga ekskursioni i realizuar me sukses dhe për vitin e ardhshëm paralajmëroi vizita edhe në shumë lokacione dhe qytete në vende fqinje.

Zoran Stevanovski

SHP GOSTIVAR

Gara shtetërore për ndihmën e parë

Më 20 shtator 2025 në Gostivar u mbajt gara e 31 për ndihmë të shpejtë ku morrën pjesë të rinj nga dhjetë ekipe nga qytetet Koçanë, Vinicë, Manastir, Kumanovë, Ohër, Gostivar dhe nga komunat e Shkupit Gazi Babë, Qendër dhe Karposh të cilat u treguan kishin dalë fituese në garat e nivelit rajonal. Në këtë ngjarje të rëndësishme kishte mysafirë nga Shqipëria dhe Bullgaria. Pjesëmarrësit demonstruan njohuri dhe aftësi për ofrimin e ndihmës së shpejtë gjatë skenareve të stimuluara të lëndimeve. Eventin e organizoi Kryqi i Kuq i RMV me Kryqin e Kuq të Gostivarit me qëllim që të apostofohet rëndësia e dijes, aftësive dhe humanitetit.

Hapja e kësaj ngjarjeje u realizua në qendrën e qytetit të Gostivarit. Në hapje sekretari gjeneral i Kryqit të Kuq të RMV Sait Saiti theksoi:

"Qyteti i Gostivarit ku bashkëjetesa është në nivel të lartë praktikon humanitet të çdoditshëm, solidaritet dhe respekt të ndërsjellë dhe paraqet model të shkëlqyer që duhet ndjekur në procesin e ndërtimit të mëtutjeshëm të shtetit tonë të përbashkët. Ndihma e shpejtë nuk është vetëm teknikë, por kulturë, shprehi dhe vlerë që duhet të jetë e pranishme në çdo shtëpi, sidomos në mjediset shkollore ku të rinjtë formësohen si personalitete. Sot Gostivari është epiqendra e humanitetit, solidaritetit dhe rinisë. Me krenari mund të themi që pikërisht këtu pulsojnë vlerat dhe frymën e Kryqit të Kuq".

Më tej për rëndësinë e dhënies së ndihmës së shpejtë foli ministri i shëndetësisë Azir Aliu i cili mes tjerash tha:

"Në botën ku çdo sekondë është e rëndësishme, një vendim i shpejtë dhe një veprim i vogël mund të bëjë dallimin ndërmjet jetës dhe vdekjes. Ju të rinjtë mund të mbani këtë përgjegjësi me guxim dhe energji. Të japësh ndihmën e shpejtë don të thotë të jesh lider në momentin më të vështirë, të sjellësh vendim të qetë, kur të tjerët bëjnë panikë. Prandaj porosia ime është e qartë: mësoni, ushtroni dhe veproni. Ju nuk jeni vetëm ardhmëria, ju jeni e tashmja që shpëton jetë".

Para të pranishmëve foli edhe prefekti i Komunës Gostivar Visar Limani dhe kryetari i Organizatës komunale të Kryqit të Kuq Besnik Zeqiri.

Në këto gara republikane për herë të parë merrnin pjesë pensionistë vullnetarë si statistë në rolet e gjyshes, gjyshit, profesorit dhe amvises, të cilat role pensionistët i "aktruan" me sukses.

- Më të suksesshmit e këtyre garave fituan medalje dhe mirënjohje, kurse fitues të vërtetë janë të gjithë të rinjtë që sot fituan njohuri që vlen më shumë se çdo shpërblim - theksoi kryetari i Kryqit të Kuq Gostivar Besnik Zeqiri.

Vendin e parë e fitoi Kryqi i Kuq i Komunës Qendër, të dytin Kryqi i Kuq nga Komuna Karposh dhe vendin e tretë Kryqi i kuq nga Koçani. Fituesit fituan medalje dhe mirënjohje, por fitimtarë ishin të gjithë.

Vadije Zendeli

Совети за пациенти со поставен уринарен катетер

1) Причина за користење уринарен катетер:

Пациентите кои страдаат од разни невролошки (мозочен удар, неможност за контрола на мокрењето, мултиплекс склероза и друго...) како и од урологшки заболувања и состојби (отежнат проток на урина, зголемување на простатата...) многу често имаат поставен уринарен катетер за целите на лекување. Уринарен катетер за дијагностички цели може да се постави и кај пациенти кои се примени во болница. Некои мора да имаат катетер подолго време, додека кај други потребата е само привремена. Уринарен катетер се поставува и кај двата пола.

2) Грижа за пациенти со уринарен катетер

Уринарниот катетер поставен кај пациент може да предизвика инфекција на уринарниот тракт. Препораките за превенција од можна инфекција поврзана со уринарен катетер се:

- задолжително внесување течности (до 1,5 литри дневно), по можност урологшки чај или чај од брусница;
- редовна промена на катетерот; катетерот го менува лекар или медицинска сестра на секои 2–3 недели (во зависност од препораката на лекарот);
- празнењето на кесата се врши кога кесата е полна до две третини од вкупниот волумен;
- кесата со урина мора да се закачи на креветот во држачот за кесата, под нивото на телото на пациентот, но не смее да стои на подот;
- при менување на кесата, местото на кесата што се поврзува со уринарниот катетер мора да се дезинфицира со алкохолно средство за дезинфекција;
- гениталната област, на местото на влезот на уринарниот катетер, мора да се мие со млаз вода и сапун 2–3 пати на ден;
- во случај на потреба од земање примерок од урина од постојан уринарен катетер, потребно е да се побара помош од медицинска сестра. **Ј. М.**

Загадениот воздух може да предизвика тешки облици на деменција

Научници дошле до заклучок дека ситните честички во загадениот воздух можат да предизвикаат појава на тешки облици на деменција, и да го забрзаат нивниот развој, преку предизвикување токсични протеински грутки, коишто ги уништуваат нервните клетки додека се шират низ мозочното ткиво.

Истражувањето кое опфатило податоци од повеќе од 56,5 милиони пациенти во САД – ПМ–2,5 честички биле пронајдени и во мозокот на луѓе со Алцхајмерова болест, а нивното присуство е поврзано со пад на интелектуалните способности.

Во таа смисла, се истакнува и деменцијата со т.н. Левиеви тела – вториот најчест вид деменција по Алцхајмеровата болест.

Тие заклучиле дека за разлика од возраста или наследноста, загадувањето на воздухот е модифицирачки фактор на ризик. Главната порака е дека политиките за чист воздух се исто така политики за заштита на здравјето на мозокот. Долготрајната изложеност на ПМ–2,5 честички – помали од 2,5 илјадити делови од милиметарот, коишто можат да навлезат длабоко во белите дробови, крвотокот, па дури и во мозокот, значително ја зголемува опасноста од оваа болест, тврдат истражувачите.

Според наводите, кај луѓето кои живеат во подрачја со повисоки концентрации на ПМ–2,5 честички, има значително поголема опасност од развој на деменција. Експериментите врз глувци ги потврдиле овие наоди – животните изложени на честичките доживееле губење на нервните клетки, намалување на мозочната маса и пад на умствените способности.

Научниците предупредуваат дека овие наоди имаат сериозни импликации за глобалното јавно здравје. Бидејќи загадувањето на воздухот е фактор што може да се контролира, намалувањето на емисиите од сообраќајот и индустријата, подоброто контролирање на шумските и други пожари и ограничувањето на употребата на дрво во домаќинствата би можеле значително да ја намалат појавата на невродегенеративни заболувања ширум целиот свет.

(„интернет“)

Прекумерниот внес на витамин Б6 може да биде штетен

Витамините често се сметаат за безопасни „помагачи“ за здравјето, но експертите предупредуваат дека прекумерниот внес на одредени додатоци може да предизвика повеќе штета отколку корист.

Проблемот се јавува кога одредена хранлива материја се консумира во прекумерни количини во подолг временски период, бидејќи тогаш може да предизвика сериозни несакани ефекти.

Затоа, советниците и експертите за исхрана особено предупредуваат за витаминот Б6. Тој е неопходен за функцијата на мозокот, метаболизмот и производството на невротрансмитери, но во големи дози може да има спротивен ефект.

– Прекумерниот внес на витамин Б6 може да доведе до оштетување на нервите, што се манифестира со симптоми како што се вкочанетост и проблеми со рамнотежата. Важно е да се биде свесен за можните последици од долготрајниот прекумерен внес, – велат нутриционистите и диететичарите.

За разлика од другите витамини растворливи во вода кои лесно се излачуваат, витаминот Б6 може да се акумулира во телото во прекумерни количини, особено ако додатоците се земаат долго време. Ова може да предизвика невропатија, состојба што влијае на нервите и доведува до пецкање, печење или тешкотии при одење. Во некои случаи, ако проблемот не се препознае рано, штетата може да стане трајна.

Добрата вест е дека недостатокот на витамин Б6 е редок и повеќето луѓе можат да ги задоволат своите потреби преку балансирана исхрана. Храна како банани, наут, лосос, збогатени житарки и пилешко месо природно содржат доволни количини од оваа хранлива материја. Додатоците во исхраната треба да се користат само по совет на лекар, особено затоа што горната граница на внес за возрасни е околу 100 милиграми дневно.

М.Д.

Зошто дождот нè успива

Многумина велат дека еден од најубавите моменти е кога ќе се завиткаме во ќебе, а надвор тивко врне дожд.

Овој природен звук во заднина е најдобрата приспивна песна за многумина, и тоа не е само впечаток. Науката потврдува дека звукот на дождот навистина може да го подобри квалитетот на сонот. Причината лежи во неговото влијание врз хормонот на стрес и нашиот циркадијален ритам.

Звукот на дождот има монотон и предвидлив ритам кој го смирува мозокот и го намалува лачењето на кортизолот, хормонот на стресот.

Кога нивото на кортизол опаѓа, телото полесно се опушта, ритамот на срцето забавува и влегуваме во состојба погодна за длабок сон. Токму затоа многу луѓе побрзо заспиваат и поспокојно спијат додека надвор врне дожд.

Циркадијалниот ритам е природниот часовник на телото што регулира кога сме будни, а кога поспани. Светлината и темнината се главни регулатори на овој ритам, но влијание имаат и звуците.

Дождот се поврзува со потемни, потивки средини, па му испраќа сигнал на телото дека е време за одмор. Овој ефект дополнително го поттикнува чувството на поспаност и го усогласува нашето тело со природниот циклус на сон и будност.

Зошто звукот на дождот е толку смирувачки?

За разлика од гласните и ненадејни звуци, дождот е тивок, ритмичен и рамномерен, создавајќи совршен „бел шум“ што ги блокира другите вознемирувачки звуци.

Поврзаност со природата – дождот нè потсетува на сигурност и засолниште, што во нас буди чувство на мир и топлина.

Звукот на дождот може да ги опушти крвните садови, што дополнително ни помага подобро да се одмориме и доаѓа до намалување на крвниот притисок.

Покрај тоа што ни помага да спиеме, дождот може и да ја поттикне нашата креативност. Многу луѓе чувствуваат бран инспирација за време на врнежливи денови бидејќи смиреноста на умот е поврзана со полесно насочување кон внатрешниот свет.

Исто така, звукот на дождот може да ја подобри концентрацијата при учење или работа, бидејќи ги намалува надворешните одвлекувања.

Следниот пат кога ќе ги слушнете капките дожд како нежно удираат по прозорецот, сетете се дека тоа не е само романтичен амбиент, туку природна терапија за мирен сон и опуштен дух.

Б. А.

Очниот притисок и негово регулирање

Очниот притисок игра клучна улога во одржувањето на здравјето на очите, бидејќи овозможува рамнотежа и стабилен проток на очната водичка, којашто непрекинато се лачи. Зголемениот очен притисок е чест проблем, којшто обично не предизвикува никакви симптоми во почетната фаза. Лицето првично не чувствува болка, нема никакво намалување на видната острина, ниту забележува промени во видното поле.

Како што болеста напредува, се јавува постепено оштетување на оптичкиот нерв. Потоа се јавуваат првите симптоми – заматен вид, стеснување на видното поле и тешкотии при снаоѓање во просторот. Во случај на ненадејно и силно зголемување на очниот притисок, симптомите можат да бидат многу изразени и да вклучуваат силна болка во очите, ненадејно губење на видот, гадење и повраќање.

Нормалните вредности на очниот притисок се движат меѓу 8 и 22 mmHg. Сепак, важно е да се нагласи дека „нормалната“ вредност може да варира од личност до личност. Постојат поединци кои имаат повисок притисок без никакво оштетување на видот.

Зголемениот очен притисок се смета за најважен фактор на опасност од развој на глауком, познат и како „зелена катаракта“. Глаукомот е хронична болест што предизвикува постепено оштетување на очниот нерв, и губење на видот. Доколку не се открие и третира навреме, болеста може да доведе до трајно слепило. Иако дијагностиката и терапијата се значително напреднати во последните години, глаукомот останува една од водечките и главни причини за слепило во светот.

Редовните прегледи кај офталмолог се клучни за рано откривање на зголемен очен притисок и спречување на сериозни компликации. Превенцијата и навремениот третман можат да го зачуваат видот и значително да го подобрат квалитетот на животот.

Ј. М.

Здравствени придобивки од читањето книги

Во оваа особено стресна година многумина одлучуваат да се релаксираат со читање книги. Продажбата на книги расте на глобално ниво. Луѓето сакаат да избегаат од реалноста, а најдобар начин за тоа е да се нурнат во интересен роман. Но, забавата е само една од придобивките од читањето книги. Истражувањата покажале дека само 30 минути читање дневно може да помогне да се намали крвниот притисок, да се регулира срцевиот ритам и да се намали стресот. Читањето книги е добро за здравјето и на други начини, на пример:

Ја зголемува емпатијата – Истражувањата покажуваат дека стануваме поемпатични и подобро ги разбираме другите со ставање во улогата на раскажувачот или ликовите во книгите. Фикцијата често создава свет со ликови со кои може да се поистоветиме. Соодветно, зголемената емпатија се поврзува и со поголемо помагање, споделување, донирање и волонтирање.

Ја ублажува депресијата – Оние што страдаат од депресија честопати се чувствуваат безнадежни и изолирани, а читањето фикција може да им помогне да ги ублажат овие симптоми. Тоа се случува така што читателот добива увид во ликови што имаат различни пристапи и стигнуваат до позитивен исход, а така читателот гледа дека другите луѓе поминуваат низ слични ситуации.

Ги намалува стресот и анксиозноста – Читањето ни овозможува да се релаксираме во стресните периоди со тоа што ни го одвлекува вниманието од проблемите и ни помага да избегаме во друг свет. Ова „бегање“ може да има големо позитивно влијание и да ги намали стресот и анксиозноста. Впрочем, едно истражување од 2009 година открило дека читањето може да го намали стресот до 68%, повеќе од други практики за релаксирање, на пример, хуморот или јогата.

Помага во соочување со траума или жалење – За луѓето што се во жалост секој ден е болен, а кога ќе изгубите некого, читањето може да ви помогне да го преживеете денот. Автобиографиите и книгите за самопомош се особено ефикасни бидејќи во нив може да прочитате како некој друг се соочил со слично искуство како вашето.

Го зголемува животниот век – Истражување спроведено на 3.600 учесници покажало дека оние луѓе што читаат книги живеат просечно две години повеќе од оние што не читаат. Разликата во долговечноста била значително поголема во споредба со онаа во која испитаниците читале списанија или весници.

Го подобрува квалитетот на спиењето – Недостигот на сон може да има големо влијание врз умот и телото. Читањето пред спиење е добар начин за смирување на умот и релаксирање што ќе го подобри квалитетот на спиењето. Според едно неодамнешно истражување, луѓето што често читаат пред спиење заспиваат побрзо и спијат подобро.

Добро е за здравјето на мозокот - Многу истражувања покажуваат дека читањето го забавува когнитивното опаѓање кај постарите лица и го зајакнува здравјето на мозокот. Експертите велат дека читањето може да го подобри и краткорочното помнење.

Ги подобрува комуникациските вештини - Не е тајна дека читањето може да ви помогне подобро да се изразувате, но тоа може да ги подобри и комуникациските вештини бидејќи ви помага полесно да се сетите на зборови што ретко ги користите. Освен тоа, со читањето се совладува вештината за разбирање, па така читателот може да стане подобар во учењето странски јазици. **М. Д.**

Намирница која го зајакнува телото

Нашите баби веќе го знаеја она што науката дури сега го потврдува: јачменот е неправедно заборавена житарка која има моќ да го смири желудникот, да ја зголеми енергијата и да го исчисти телото. Порано била основна состојка во домашното готвење, но денес речиси никој не го користи. Јачменот е богат со растителни влакна, витамини од групата Б и минерали како што се селен и магнезиум. Неговата способност да ја обложи мукозната мембрана на желудникот и цревата го прави идеален за оние кои страдаат од гастритис, надуеност или синдром на иритабилни црева.

Како да го користите?

Нашите баби го користеле кога имало проблем со желудникот, кога телото било уморно или кога требало да „ја вратиме силата“. Денес, кога сите бараме рамнотежа помеѓу здравјето и практичноста, јачменот е вистинското решение.

Студиите покажуваат дека јачменот го намалува холестеролот, го подобрува варењето и помага во регулирањето на шеќерот во крвта. Неговите влакна ги хранат добрите бактерии во цревата, што директно влијае на имунитетот и расположението. Накратко – јачменот го лекува не само желудникот, туку и умот.

Во време кога здравјето се бара во скапи додатоци и егзотични диети, заборавените намирници нудат тивко, но моќно решение. Нема спектакл, нема маркетинг – само чувство дека телото го добило она што навистина му е потребно.

Не мора сè да биде скапо, ново и комплицирано. Понекогаш е доволно да го слушаме телото. **Ј. М.**

КОМИСИЈА ЗА СТАРСКИ И ПЕНЗИОНЕРСКИ ДОМОВИ И ПЕНЗИОНЕРСКИ СТАНДАРД НА ИО НА СЗПМ

Потребно е засилување на активностите на институциите и на здруженијата

На 20.10.2025 година Комисијата за старски и пензионерски домови и пензионерски стандард на ИО на СЗПМ ја одржа 6–тата седница.

Седницата ја раководеше претседателот на комисијата Ристе Христовски, а на истата присуствуваше секретарот на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Менка Темелковска и сопственикот на Агенцијата „Солушн“ Симона Несторова, која пред членовите на комисијата ја објасни дејноста на агенцијата и рече:

– Агенцијата „Солушн“ е формирана со цел да им помогне на пензионерите и старите лица и нивните семејства полесно и подобро да бидат сместени во старски дом според нивните желби и можности. Агенцијата располага со условите и локациите на старските домови во државата и се труди да им помогнат на старите луѓе и на нивните семејства без надоместок за услугата. Барателите на оваа услуга можат да се јават во тек на целиот ден, на телефонот 070 555 335.

Присутните со својата дискусија изразија благодарност и задоволство што е формирана ваква агенција и сметаат дека нејзината работа е корисна и добредојдена.

Седницата продолжи со својата работа според предвидениот дневен ред.

Најпрво беше разгледана и усвоена информацијата за состојбите во пензионерските и старските домови и присутните беа информирани со заклучоците од седницата на Собранието на СЗПМ. Беа информирани и дека истите ќе бидат доставени до Владата и до Министерството за социјална политика, демографија и млади.

Секретарот на Извршниот одбор на Сојузот Менка Темелковска информираше дека до сите здруженијата е изготвен и испратен образец со кој здруженијата можат да бараат пензионерските домови да им бидат дадени на трајно користење бидејќи истите се изградени со нивни финансиски средства, но и заради фактот дека домовите во нивно управување подобро се одржуваат и здруженијата ќе имаат подобар увид кој ги користи.

На седницата се дискутираше и за неодамнешните написи во медиумите за лошиот и нехуман однос на Домовите кон нивните штитеници. Беа донесени и усвоени следните

ЗАКЛУЧОЦИ

1. Здруженијата на пензионери кои доставиле барање за трајно користење пензионерски објект до Владата на РСМ, барањата, како и добиениот одговор од Владата на РСМ, да ги доставуваат и до Сојузот;

2. Членовите на Комисијата да направат увид во состојбите на пензионерските домови, како и увид во старските домови каде што се сместени пензионери, заради согледување на условите за сместување;

3. Да се направи список до членовите на комисијата, кој член кои домови да ги посети во своето опкружување;

4. Членовите на комисијата, како и други членови од здруженијата на пензионери да организираат посета на старските домови за време на празниците со пригодни подароци и настапи кои ќе им покажат на корисниците дека не се заборавени.

Седницата со својот дневен ред и со дискусијата на членовите ја потврди уште еднаш грижата на Сојузот за своето членство и во овој домен.

СЗПМ

Староста нека биде и радост

Староста треба и може да биде радост. Иако нели, веќе не се цени ниту староста како мудрост ниту пак раното детство. Владее менталитет дека само средната доба е важна и дека тоа ќе трае вечно. Но, тука на земјата сè е минливо. Останува да се тешиме со поговорките: „Ако не станеме подобри, ќе станеме полоши“, или: „Нема стоење во место, или одиш напред или се враќаш назад“. Треба да се вратиме во себе, во која и доба да се наоѓаме. Старите и мудрите ни го должат тоа, да покажат, како се останува внатре во себе, а од тоа се раѓа внатрешно задоволство и исполнетост. Имајќи повеќе време за себе, старите би требало да си го преосмислуваат животот, онака како што писателот ја преосмислува стварноста, за да покаже една преобразена стварност, која ќе го замисли и исполни читателот и ќе го врати во себе. Да ги побара внатре во себе мудростите, кои ги носи како залог секој човек.

Староста може и треба да биде убава и да биде радост, така што ќе ни го покажува преобразениот живот. Таа треба и може да биде радосна, ако го исцртува животот, ако полека ги влече сите потребни линии на најдрагоцениот дар – животот. Така таа ќе го прославува животот, цртајќи го со својата душа, мисли и чувства својот сопствен автопортрет. Гледајќи на постарите младите секако ќе научат, како сите доблести на една личност, ја добиле својата полна форма, во староста. Со своето постоење во радост и убавина, старите ги поучуваат младите, како да се дочека староста и што го држело тој старец и старица цел живот. Да се дочека и живее староста сознаено е дека е најголемиот дар за следните генерации. Не затоа што така треба. Не затоа што така правела мајката или таткото или некои роднини. Не поради нужност. Туку од лично достоинство, кое за да дојде во таа зрела возраст поминало многу и може да ги охрабри помладите.

Староста е еден посебен поглед на животот и зборовите на старите луѓе многу влијаат на околината. Еден убав збор на постар и зрел човек кон помлад е збор на охрабрување и благослов. Старицата или старецот може да бидат параметар на тоа што се случува, дали е нешто добро или не гледано од човечка вредносна точка. Погледот на постарите е истенчен и осоколен и тој храбро гледа на минатото и иднината. Староста треба да е храброст и увереност во животот како дар. Многумина стари го дале својот последен благослов на помладите. Тоа е огромен дар, за кој стариот човек мора да е свесен дека треба да е спремен да го даде, во својот последен час. Тој последен благослов ќе го чува потомокот цел живот. Тоа е најголем дар на срцето на старецот до срцето на потомокот. Блажени се тие потомци кои добиле благослов од своите родители.

Во денешното време на депресија и потиштеност, една стара весела личност со самото свое постоење може да ги разгони темните облаци и да даде нова надеж на некој кој има потреба од тоа. Со својата свесност и духовност старите луѓе може да станат и да бидат заднина на животот на своите потомци. Старците ги држеле бројаниците в рака и се молеле и благословувале и поправале ако нешто не е во ред. Мајките давале пример на издржливост и спремност да се поднесе сè за семејството. И едните и другите дале пример на жртвеност. На желбата да се послужи за доброто на другиот. Имале образ и име. Вистински, а не испревртени вредности.

Сите сакаме мир, но мир ќе има ако имаме мир на мислите и во срцето без разлика во која доба сме од животот.

Маја Белева

Најчудните работи пронајдени во пирамидите

Истражувачите во 2003 година открија таен внатрешен тунел што содржи минијатурен планински пејзаж со мали базени жива, сите осветлени со ѕвездени мотиви од вештачко злато на ѕидовите. Исто така, пронајдени се кристали во облик на очи, заби од крокодил од зелен камен и скулптури од јагуар, за кои се верува дека биле оставени како жртви на боговите.

„Совршено изработен минијатурен ковчег направен од кедрово дрво, долг само 44 сантиметри, беше откриен во 1907 година во Гиза. Внатре во него се наоѓаше мал балсамиран човечки фетус стар само шеснаесет до осумнаесет недели. Неговите раце беа прекрстени и тој беше внимателно врзан, што сугерира дека остатоците веројатно имале огромно значење за некој важен“.

Мумијата „Дамата од Ка“ е стара околу 1 750 години и е пронајдена во Ел Брујо, археолошко наоѓалиште во Перу. Како што сугерира името, таа била мумифицирана, но не преку класична мумификација. Нејзиното тело било природно исушено, веројатно поради сувата клима и условите на гробницата. Нејзиното тело било покриено со тетоважи од змии, ракови, пајаци и митски суштества. Таа била погребана со оружје и накит, предмети од висок статус што им припаѓале на моќни мажи, што ги навело некои истражувачи да шпекулираат дека можеби била висока свештеничка. Нејзините останки биле пронајдени до телото на друга жена, која веројатно била ритуално убиена за да ја придружува „Дамата од Ка“ на нејзиниот пат кон задгробниот живот.

Ј. М.

Три едноставни трикови со кои ќе ги избркате пајаците од домот

Во летните месеци, активноста на пајаците значително се зголемува – најмногу поради сезоната на парење и високите температури кои им обезбедуваат идеални услови за живот и повеќе храна. Затоа, не е чудно што сè почесто ги забележуваме во нашите домови – а многумина од нас се плашат од нив.

Добрата вест е дека постојат **природни средства со кои можете ефикасно да ги избркате пајаците од куќата**, без употреба на агресивни хемикалии. Стручњакот за чистење Ана Луиз, популарна на TikTok со повеќе од еден милион следбеници, откри три брзи и лесни трикови.

1. Масло од нане околу прозорците

Направете спреј од мешавина на масло од нане и вода и испрскајте ги рамките на прозорците и вратите. Пајаците не го поднесуваат мирисот на нане, па ова е еден од најделотворните начини за да ги држите подалеку од домот.

2. Цимет во просториите

Поставете неколку стапчиња цимет низ куќата. Мирисот им е непријатен на пајаците, па ќе ја избегнуваат просторијата. Дополнителен плус е што циметот остава пријатна арома во вашиот дом.

3. Масло од портокал за подови

Додајте неколку капки масло од портокал во водата што ја користите за бришење на подовите. Ова не само што ги одбива пајаците, туку е ефикасно и против други инсекти.

Внимавајте ако имате миленичиња

Иако овие совети се **природни и еколошки**, експертите предупредуваат дека некои од состојките може да бидат токсични за миленичиња. Затоа, доколку имате куче или маче во домот, подобро избегнувајте вакви методи или консултирајте се со ветеринар.

Со овие едноставни трикови, вашиот дом може да стане **отпорен на пајаци и други инсекти**, а вие ќе уживате во почиста и побезбедна средина.

М. Д.

Цитати од Елизабет Кублер - Рос, терапевт за постари лица

● Најубавите луѓе кои ги знаеме се оние кои запознале што е пораз, што е страдање, борба, загуба и кои го нашле својот пат од длабочината.

● Само ако знаеме и разбираме дека имаме ограничено време на земјата – и дека не знаеме кога нашето време завршува, тогаш би почнале да го живееме секој ден најисполнето, како да е единствен кој го имаме.

● Луѓето се како витражни прозорци. Светкаат и сјаат кога има сонце, но кога ќе се спушти темнината, нивната вистинска убавина се открива, само ако имаат светлина од внатре.

● Јас не сум океј, ти не си океј и тоа е океј.

● Убавите луѓе не се случуваат тукутака.

● Треба да ја научиме следната генерација на деца од првиот ден дека тие се одговорни за своите животи. Најголемиот дар на човештвото, а истовремено и најголема клетва е дека имаме слободен избор. Нашиот избор може да сториме да се темели на љубов или на страв.

● Можеби ќе го добиеш она што го сакаш, но Бог секогаш ти го дава она што ти треба.

● Одбивањето на помислата за смртта е делумно одговорно затоа што луѓето живеат празни, бесцелни животи; оти ако живееш, како да би живеел вечно, е многу лесно да ги одложиш нештата, кои знаеш дека треба да ги направиш.

● Научив дека нема радост без тешкотија. Нема задоволство без болка. Дали би ја знаеле утехата на мирот, без страдањето на војната?

● Смртта е само премин од овој живот во друг вид на постоење, каде што веќе нема ниту болка ниту страдање. Сета горчина и недоразбирање ќе исчезнат и единственото нешто што ќе остане е љубовта.

● Верувам дека самите сме одговорни за нашите избори, а треба да ги прифатиме последиците од секое дело, збор и мисла во текот на целиот наш живот.

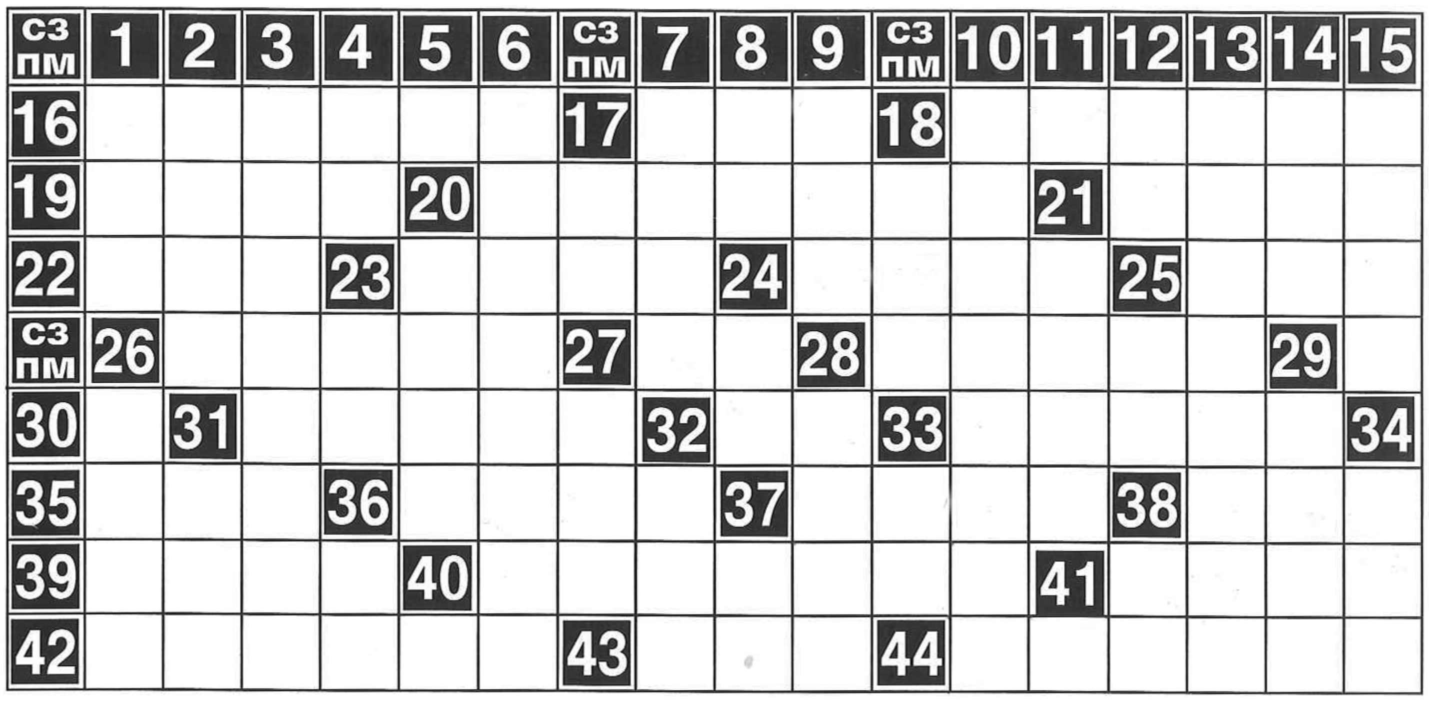
● Не треба да се грижиме за доаѓањето на крајот на нашето физичко тело. Нашата грижа треба да е насочена кон тоа да бидеме живи додека живееме – да го ослободиме своето внатрешно јас од духовна смрт која се случува кога живееме зад фасадата која сме ја изградиле за да ги задоволиме надворешните значења на тоа кои сме и што сме.

● Најважната лекција која треба да ја научиме е безусловната љубов, која не ги вклучува само другите, туку и нас.

● Се во животот има смисла, нема никаква грешка, нема случајности.

Подготвила Маја Белева

КРСТОЗБОР



Хоризонтално: 16., 17., 18. и 19. ДРЖАВЕН ПРАЗНИК – ДЕН НА ВОСТАНИЕТО НА МАКЕДОНСКИОТ НАРОД 1941 ГОДИНА; 20. Француски фудбалер Усман (1997); 21. Највисокиот врв на Осогово (2251,3м); 22. Кратенка за индиската авиокомпанија (Air In dis International); 23. Народ на островот Сахалин, Хокаидо и дел од Курилските острови; 24. Името тв–водителката Стојановска (1971); 25. Присвојна заменка; 26. Англиски писател, Лоренс (1713–1768); 27. Територијална одбрана (крат.); 28. Антологиска песна на Кочо Рацин (1908–1943); 29. Дваесетидеветтата буква од македонската азбука; 30. Знак за грам; 31. Писмена потврда; 32. Место за печат (крат.); 33. Женско име; 35. Предвремен; 36. Остарен; 37. Името на германската филмска глумица Зомер (1940); 38. Единечен вектор; 39. Еднаква; 40. Град во Белгија каде Наполеон ја изгубил последната битка; 41. Обар; 42. Блиско интимно; 43. Малајски отров за стрели; 44. Пристап (мн.).

Вертикално: 1. Женско име; 2. Американска компанија за рентирање возила; 3. Дразнители; 5. Првата буква; 6. Сплотеност; 7. Американски астрофизичар и космолог, нобеловец, Џорџ; 8. Исти самогласки; 9. Тенка метална жица; 10. Астрономски инструмент; 11. Сврзник; 12. Планински врв на границата меѓу Франција и Швајцарија (1468); 13. ГРАДОТ (ЗАЕДНО СО ПРИЛЕП) ВО КОЈ ЗАПОЧНАЛО ВОСТАНИЕТО; 14. Скратено машко име (Теодор); 15. Словенечки поет, есеист и театарски критичар, Франце (1901–1975); 17. Буква од абецедата; 18. Град и тврдина во Франција; 20. Старогрчки бог на војната; 21. Името на последниот претседател на Владата на Социјалистичка Федеративна Република Југославија Марковиќ (1924–2011); 23. Автознак за Египет; 24. Единица за мерење на електричен отпор; 25. Кило–ампер (крат.); 26. Инфлуенца, сезонска вирусна инфекција; 27. Лична заменка; 28. Прибор за пишување и цртање; 29. Град и област во Романија; 31. Агенција за стоковни резерви (крат.); 32. Место во Србија; 33. Исти согласки; 34. Прост број; 36. Првак, шампион; 37. Епос; 38. Автомобилска индустрија (крат.); 40. Хемиски симбол за азот; 41. Знак за радиус; 42. Блиско, интимно; 43. Малајски отров за стрели; 44. Пристап (мн.).

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: ЕДИНАЕСЕТТИ ОКТОМВРИ, Дембеле, Руен, АИИ, Аину, Лила, мои, Стерн, ТО, Ленка, Ч, г, атест, МП, Стана, ран, стар, Елке, орт, иста, Ватерло, авар, присно, ило, прио́ди.

Хумор

Трпе ја прашува Трпана:
– Жено, што имаме за ручек денес?
– Тавче гравче.
– Пак! Не можам секој ден да јадам грав!
– Е да бе, а иста ракија можеш да пиеш секој ден?!

* * *

Прашуе га кумановка мужа ву:
– Мужу, колко ме сакаш ти мене, од ед'н до десет, на пример?
– Па жено, искрено да ти кажу... Од ед'н до десет много те сакам, а од 11 ќе иду на пиво сас другари!

* * *

Цветко ги части колегите со бонбоњера на работа, а Трпе го прашува:
– По кој повод е частењето?
– Ми се роди син!
– Честитки, а жена ти како е?
– Па добра е за сега, сеуште не сум и кажал.

* * *

Трпана бутка количка со бебе пред маало, ја среќава некоја комшивка:
– Леле види го колку е слатко целото личи на маж ти.
Трпана се подзамислува и ја прашува:
– Колку си сигурна дека ти личи на маж ми, зошто бебето е на комшивката од трети!

* * *

Малиот Трпе го прашува татко си:
– Тато кога ќе се оженам, колку време ќе трае бракот?
– Тоа ти е за цел живот сине.
– Леле, па бракот бил полош и од училиште!

* * *

Цветко оди на доктор весел и му раскажува:
– Докторе, имам покачено расположение, си одам по кафани, си пијам ракија, си пеам на глас.
– Добро, кој е проблемот?
– Не знам од што може да ми е?!
– Ооо, тоа ти е од пензијата, брзо ќе ти помине.

* * *

Мујо и Хасо разговараат. Мујо вели:
– Кога ќе добијам грип, само се загревам дома, земам шише ракија и за неколку часа – готово е!
– Со грипот? – праша Хасо.
– Со ракијата!

* * *

Внукот го праша дедото каква жена треба да се избере. Дедо му му одговори дека никогаш не треба да има девојка, бидејќи ако била добра, таа веќе ќе се омажела. Никогаш не треба да имаш врска со вдовица. Таа го закопала мажот ќе те закопа и тебе. Внукот тогаш го прашал:
– Па каква да најдам?
– Мажена, ако му одговара некому, ќе ти одговара и тебе!

* * *

Наставникот:
– Перице, твојот есеј на тема „моето куче“ е ист како есејот на твојот брат. Мислам дека си го препишал.
Перица:
– Не е наставнику, имаме исто куче...

* * *

После првата брачна ноќ го прашува Цетко Трпета:
– Трпе како невестата?
– Не е баш добра?
– Како така?! Сите викаат дека е добра, само тебе не ти чини!

* * *

Трпе отишол на доктор за дигестивни проблеми, по прегледот докторот му препишува диета:
– Значи вашата диета е следна: на ден по 400 грама лист од зелка, 300 грама цвекло и може да јадеш колку сакаш листови марула.
– Докторе, а ѕвончето на врат треба да си го врзам сам или може и без него да пасам?

ЗП ГОСТИВАР

Државен натпревар во прва помош

На 20 септември 2025 година во Гостивар се одржа 31-от натпревар во прва помош на кој учествуваа младите од десет екипи од градовите Кочани, Виница, Битола, Куманово, Охрид, Гостивар и од скопските општини Гази Баба, Центар и Карпош, оние кои се покажаа најдобри на регионално ниво. На овој важен настан имаше гости од Бугарија и Албанија. Учесниците демонстрираа знаење и вештини, за укажување прва помош, при симулирани сценарија на повреди. Настанот го организираше Црвениот крст на РСМ со Црвен крст на Гостивар со цел да се истакне важноста на знаењето, вештините и хуманоста.

Отворањето на овој настан се реализираше во центарот на Гостивар. На отворањето генералниот секретар на Црвениот крст на РСМ Саит Саити истакна:

– Градот Гостивар во коишто соживотот е на високо ниво ја практикува секојдневната хуманост, солидарност и меѓусебното уважување и претставува одличен модел кој треба да се следи како правец на понатамошното градење на нашата заедничка држава. Знаењето за првата помош е знаење за животот. Првата помош не е само техника, туку култура, навика и вредност која треба да биде присутна во секој дом, особено во училишните средини каде младите се формираат како личности. Денес Гостивар е епицентарот на хуманоста, солидарноста и младоста. Со гордост може да кажеме дека токму овде пулсираат вредностите и духот на Црвениот крст.

За значењето на пружање прва помош зборуваше и министерот за здравство Азир Алиу кој меѓу другото рече:

– Во свет каде што секоја секунда е важна една брза одлука и едно мало дејство може да направат разлика меѓу животот и смртта. А вие младите можете да ја понесете оваа одговорност со храброст и со енергија. Да знаеш да дадеш прва помош, значи да бидеш лидер во најтешкиот момент, да донесеш смирена одлука, кога другите паничат. Затоа мојата порака е јасна: учете, вежбајте и дејствувајте. Вие не сте само иднината, вие сте сегашноста што спасува живот.

Пред присутните зборуваше и градоначалникот на Општина Гостивар Валбон Лимани и претседателот на ООЦК Бесник Зеќири.

На овие републички натпревари учествуваа за првпат пензионери волонтери како статисти во улога на баба, дедо и внука, професор и домаќинка, кои улоги пензионерите успешно ги „одиграа“.

– Победниците на овие натпревари односно најуспешните се закитија со медали и признанија, а вистински победници се сите млади кои денес се стекнаа со знаење кое вреди повеќе од секоја награда, – истакна претседателот на Црвениот крст Гостивар Бесник Зеќири.

Првото место го освои Црвениот крст од Општина Центар од Скопје, второто Црвениот крст од Општина Карпош од Скопје и третото место Црвениот крст од Кочани. Победниците добија медали и признанија, но вистински победници беа сите.

Вадије Зендељи

ЗП ДЕБАР И ЦЕНТАР ЖУПА

Значајни активности

Сојузот на борците од НОАВМ од Дебар и Центар Жупа, како и пензионерите реализираа повеќе значајни активности во рамките на годишната Програма.

На 8 септември 2025 година се одбележа 34 години од независноста на Македонија, воедно и 82 години од ослободувањето на Дебар, при што беше посетен споменикот каде што се испишани имињата на 153 паднати борци од Дебар и Дебарско, истовремено се посетија и бистите на народните херои Ибе Паликуќа и Лиман Каба, од Дебар, бистата на народниот херој Панче Поповски од Гостивар кој е загинат во Дебар на местото каде што е и спомен-бистата.

По тој повод секретарот Маријонка Уштеленца ги поздрави присутните, им посака добро здравје и долг живот, потоа читаше реферат за независноста на Македонија и ослободувањето на Дебар.

На 22 септември 2025, делегацијата на Сојузот на борците од Дебар и Центар Жупа, по повод 81 година од загинувањето на народниот херој Ибе Паликуќа во село Премка, Кичевско, беше посетено местото каде што во 1944 година згасна животот на младата дебарчанка. На ова одбележување присуствуваа и членови на Здружението на борците, предводени од претседателот Владо Дељановски, ветераните од Армијата и полицијата од Кичево и жители од месното население. Претседателот Дељановски ги поздрави присутните и зборуваше за делото на хероината која херојски загина во борбата во одбраната на Кичево токму на местото каде што е спомен-плочата. Арфија Јонузи потпретседател на Сојузот на борците Дебар, читаше реферат за животот и револуционерното дело на Ибе Паликуќа. Потоа делегацијата од Дебар, Кичево и населението поставија свежо цвеќе на спомен-плочата.

М. Уштеленца

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

Членовите на историската секција го посетија Горно Врановци

Членовите на историската секција при ЗП Солидарност – Аеродром го посетија посетија Горно Врановци. Според програмата секцијата ги обработува случувањата од историјата на македонскиот народ за време на народно ослободителна војна, со цел да не се заборави минатото.

При посетата на Горно Врановци беа посетени: Меморијалниот музеј на АСНОМ, Меморијалниот музеј, куќата во која бил сместен главниот штаб на НОВ и ПО на Македонија, Меморијалниот музеј на ЦК на КП на Македонија и друго. За сè добија исцрпно објаснување од кустосот на велешкиот музеј, од кое дознаа дека во овие куќи за време на војната престојувале највисоките извршно политички тела на Македонија каде се донесени многу важни одлуки за борба и развој на Македонија. Меѓудругото во Горно Врановци била сместена и првата печатница во Македонија, која била донесена од Виена. Поради нејзината безбедност била пренесена во Горно Врановци. Во Горно Врановци е издаден првиот весник на Нова Македонија. Историчарот проф. Ѓорѓи Малковски дополни со детали од неговото богато истражување за случувањата за време на војната.

Покрај Горно Врановци беше посетено и Јасеново, воздушна бања за лекување на пациенти од респираторни заболувања. Патувањето беше заокружено со посета на Велес.

Руса Трајковска

ЗП ШТИП

Грижа за здравјето на своите членови

Во централното клуб-бифе на 15-ти октомври 2025 година се одржа предавање за крвниот притисок и дијабетот, најчести болести кај возрасната популација. Се мереше притисок и шеќер во крвта.

Интересот на пензионерите беше голем. Докторката Манева детално ги образложи причините и последиците од овие болести, ако не се преземат мерки навреме за заштита од истите.

Претседателот Ристо Нетков ги поздрави присутните пензионери, докторката и организаторите од Црвениот крст, при што ја нагласи долгогодишната соработка.

– Докторката Мануела Манева од ординација „Самарџиски“, специјалист и одговорна на лабораторијата, им ги опиша симптомите и последиците од овие болести, кои се поврзани со возраста, со исхраната и наследниот фактор од предците. Таа потенцираше дека е битно е да се избегнува стресот кој е голем непријател во ова бурно време, да се зема здрава храна, особено овошје и зеленчук, да се пие доволно течности, но и редовно да се проверува крвниот притисок и нивото на шеќерот во крвта, како и редовно да се зема препишаната терапија. Од овие болести страдаат периферните крвни садови, а болеста се нарекува невропатија. Симптоми на болеста се црвенило, ладни нозе и раце, отоци и друго. Од зголемениот крвен притисок и нивото на шеќерот во крвта страдаат бубрезите и другите внатрешни органи како што се главните крвни садови, каротидите и срцето, што може да доведе до фатален исход, – истакна д-р Манева.

Пензионерката Цветанка Сераимова изрази задоволство, што беа предупредени да дојдат не појадувани за вредностите да бидат точни. Предавањето беше корисно бидејќи некогаш не знаеме дека имаме ваков здравствен проблем. Ова е добар потег на раководството за бесплатна едукација и грижа за здравјето на пензионерите.

Пензионерите би сакале да продолжи оваа активност на ЗП Штип во интерес на неговото членство.

Ц. Спасикова

ОХРИД

Одбележани 63 години од матура

Во текот на 2025 година во Охрид се одбележаа 63 години од матурата на учениците од четвртата генерација во средното економско училиште „Мите Богоевски“ во Охрид.

На одржаната заедничка матурска средба авторот Димитрија Стојкоски – Лепиот ја промовира неговата 11 книга како книжевно дело во вид на монографија. На промоцијата за делото зборуваше м-р Александар Ангелевски кој ја искажа големата заложба и вложениот труд од авторот.

Авторот на монографијата на промоцијата во своето обраќање истакнал дека во неа има голем број на наслови, написи и фотографии за ова успешна генерација ученици.

Во овие години во оваа генерација имало ученици од Скопје, Дебар, Струга, Ресен и Охрид, а досега се одржале седум средби од кои имало разни фотографии како спомен.

Ова генерација била најуспешна и најактивна во економското училиште во која биле запишани во прва година пет паралелки од кои четири во економска и една во угостителска насока, но потоа со одредени префрлања на ученици паралелките се намалиле на четири поради немање наставен кадар во угостителската насока.

Следната средба на матурантите од оваа генерација ќе се одржи во Скопје.

Димитрија Стојкоски - Лепиот