„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

28 ноември 2025 година
број 206

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

## Конструктивни и корисни средби со претседателите на здруженијата на пензионери - членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

**Средбите се одржаа во Дојран на 30.10.2025, во Штип на 6.11.2025, во Битола на 12.11.2025 и во Скопје на 25.11.2025 година.
Ваквите средби се корисни бидејќи претседателите меѓусебно подобро се запознаваат и разменуваат искуства за решавање на проблемите од интерес на членството.**

➡ стр. 3

Седница на ИО на СЗПМ со директорот на ФПИОСМ

## ДОБРАТА СОРАБОТКА ПОМЕЃУ ФОНДОТ НА ПИОСМ И СЗПМ Е ВО ИНТЕРЕС НА ЧЛЕНСТВОТО

➡ стр. 3

## Уште два нови проекта во интерес на пензионерите

Првиот проект е со Агенцијата „Солушн“ која 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
Вториот проект е за физикална терапија со ПЗУ „Ангеловски“ со попуст од 30 посто за пензионерите членови на скопските здруженија, како и со други здруженија - членки на СЗПМ

➡ стр. 2

## Два билтена во издание на СЗПМ

➡ стр. 9

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПОЗИТИВЕН ОДЗИВ НА МЕМОРАНДУМОТ ЗА СОРАБОТКА ПОМЕЃУ СЗПМ, ФПИОМ, ПЗУ „ПРОМЕДИКА“ СКОПЈЕ И 4 ОРДИНАЦИИ ПО ОФТАЛМОЛОГИЈА ОД БИТОЛА, ШТИП, ТЕТОВО И КУМАНОВО стр. 2
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4 и 5
ПРОСЛАВИ И ОДБЕЛЕЖУВАЊА стр. 7
КУЛТУРА стр. 8
НЕ ВЕРУВАЈТЕ НА ПОДАРОК КАДЕ ШТО СЕ БАРА БРОЈ НА КАРТИЧКА стр. 9

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ТАФТАЛИЏЕ стр. 10
ИНФО стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
СОВЕТИ ЗА ЗДРАВЈЕ стр. 13

МОЈОТ ЖИВОТЕН ПАТ Е ДОЛГ 95 ГОДИНИ стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

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

# Извадок од Извештајот на Комисијата на ЕУ за Северна Македонија за 2025 година

1.2. Главни наоди од Извештајот

Граѓанските организации (ГО) во Северна Македонија генерално работат во целосно овозможувачка средина. Владата донесе одлука за назначување членови на Советот за соработка меѓу Владата и граѓанското општество. Овој развој на настаните доведе до долгоочекуваното реактивирање на Советот, во согласност со препораките на Комисијата. Во иднина, Советот треба ефикасно да ја исполни својата улога. Владата треба да ги зголеми своите напори за да обезбеди вклученост на граѓанското општество во сите приоритетни области и во консултативните активности. Потребните измени на тековните законски и финансиски рамки за обезбедување транспарентно јавно финансирање на граѓанските организации сè уште не се усвоени.

Граѓанско општество

Иако граѓанските организации генерално продолжуваат да работат во целосно овозможувачка средина, просторот на граѓанските организации е стеснет. Советот за соработка меѓу Владата и граѓанските организации беше реактивиран откако владата донесе одлука за назначување на неговите членови во март. Акцискиот план за спроведување на владината стратегија за соработка со граѓанските организации за 2025–2028 година беше усвоен во јули 2025 година. Клучен приоритет за Советот е да се обезбеди транспарентност во државното финансирање на ГО и јасна институционална поставеност за соработка со граѓанското општество. Навременото спроведување на клучните мерки на Стратегијата е од клучно значење, особено реформите на законодавството за здруженија и фондации, социјалното претприемништво, донациите и спонзорствата, стандардизацијата на државното финансирање, воспоставувањето гарантен фонд за кофинансирање на проекти на ЕУ и создавањето модел за структурно вклучување на граѓанското општество во преговорите за пристапување на земјата во ЕУ до 2026 година. Учеството на граѓанските организации во Националниот совет за интеграција во ЕУ и Советот за партнерство за отворена влада треба да се зголеми. Сè уште постои итна потреба од развивање на конзистентен пристап кон вклучување на граѓанските организации во креирањето политики на национално и локално ниво и понатамошно градење доверба и соработка меѓу засегнатите страни.

**(преземено)**

# Одзив на Меморандумот за соработка помеѓу Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, Фондот на ПИОМ, ПЗУ „Промедика“ од Скопје и специјализирани болници и ординации по офталмологија од Битола, Штип, Тетово и Куманово

Неодамна беше склучен Меморандум меѓу СЗПМ, ФПИОМ и неколку специјализирани болници по офталмологија. Овој меморандум има цел овозможување на одредени поволности од страна на давателите на услуги за корисниците на пензија, односно давателите на услуги, согласно со сопствените капацитети и можности, да овозможат посети на здруженијата на пензионери – членки на Сојузот од страна на стручен кадар, кој на пензионерите ќе им даваат соодветни консултации, како и мерење очен притисок и мерење шеќер во крвта, без надоместок.

На сите пациенти – корисници на пензија кои во периодот од 1.10. 2025 година до 30.9.2026 година, ќе закажат термин за субспецијалистички преглед (рефракција, одредување видна острина, мерење очен притисок, преглед на преден сегмент на очите и преглед на заден сегмент на очите) давателите на услуги ќе им овозможат 30% попуст на редовната цена на прегледот, односно наместо редовната цена која изнесува 1.900,00 денари, ќе се наплаќа со попуст 1.330,00 денари.

Пациенти – корисници на пензија кои во периодот од 1.10.2025 година до 30.9.2026 година, ќе закажат термин за предоперативни испитувања за катаракта (рефракција, одредување видна острина, мерење очен притисок, преглед на очно дно, ехо/биометрија, ИОЛ мастер, ОСТ на очен нерв и макула, топографија на корнеа) давателите на услуги ќе им овозможат 30% попуст на редовната цена на испитувањата.

Секое здружение на пензионери кое ќе упати 10 пациенти во една од болниците на давателите на услуги за да им биде извршена операција на катаракта, ќе има право да одреди едно лице пензионер од социјално загрозените групи на кое давателот на услугата ќе му изврши операција на катаракта – без надоместок, на предлог на Комисијата за здравство во здружението каде што членува.

Давателите на услуги на корисниците на пензија ќе им овозможат поволност – плаќање на рати на услугите (до 10 месечни рати), за што корисникот на пензија и давателот на услугата ќе склучат дополнителен договор.

Сојузот ги запозна здруженијата и корисниците на пензија за соработката воспоставена со давателите на услуги, како и со поволностите за корисниците на пензија наведени во овој Меморандум. За искористување на поволностите, здруженијата ќе им издаваат потврди на корисниците на пензија.

Резултатите од оваа соработка се убави. Одзивот е многу добар. Во ЗП Штип се пријавиле на овие прегледи 77 пензионери, во ЗП Гази Баба и во ЗП Ѓорче Петров 60 пензионери, а одзив има и во други здруженија.

Ова е доказ дека Сојузот се грижи за здравјето и стандардот на своето членство, ФПИОМ за луѓето и по нивното пензионирање, а назначените здравствени институции се однесуваат како општествено свесни субјекти.

**СЗПМ**

# Стареењето на населението и иселувањето на младите - предизвици со кои се соочува Фондот на ПИОМ

Директорот на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување (ПИОМ), Никола Мемов, учествуваше на меѓународната конференција „Одржлив пензиски систем – две децении прогрес“, во организација на Асоцијацијата на друштва за управување со пензиски фондови на Северна Македонија.

Во своето излагање, Мемов посочи дека реформата на пензискиот систем придонела за подобрување на состојбите, но дека и понатаму постојат сериозни предизвици, меѓу кои најголем е дефицитот во буџетот на Фондот.

– Овој дефицит се провлекува со години и е резултат на повеќе фактори – недоволен број осигуреници во однос на пензионерите, издвојувањата од придонесот за вториот столб, како и покривањето на придонесите за здравствено осигурување на пензионерите, што паѓа на товар на Фондот – изјави Мемов.

Мемов предупреди дека стареењето на населението и иселувањето на младите дополнително ќе влијаат врз одржливоста на пензискиот систем во наредниот период.

Тој нагласи дека економскиот раст и отворањето на нови работни места се првата и основна мерка за консолидација на системот, бидејќи стабилноста на пензискиот фонд е директно зависна од пошироката економија.

– Невозможно е да се консолидира само пензискиот систем без да се земе предвид целокупната економска и институционална рамка. Државата функционира на неколку столбови, политички, безбедносен, економски и пензиски, и сите тие се меѓусебно поврзани – објасни Мемов.

Како втора мерка за консолидација, Мемов го предложи зголемувањето на реалниот пасивен приход преку инвестиции.

Тој оцени дека е време да се размислува за законски измени кои би овозможиле пензиските друштва да инвестираат до 50% од средствата на вториот столб на странски берзи, но со внимателно дефинирани заштитни механизми и скалест ризик.

– Може да се разгледа и модел каде државата би инвестирала дел од акумулираните средства во акции и удели на компании што создаваат реален профит, слично како во некои европски земји – додаде Мемов.

Во своето обраќање, Мемов откри дека Фондот доставил краткорочни и среднорочни мерки до Министерството за социјална политика, демографија и млади, меѓу кои:

– можност физички лица што не се во редовен работен однос, а остваруваат приходи, да уплаќаат придонеси за ПИО;

– продолжување на работниот однос по навршени 64 години на доброволна основа во приватниот сектор;

– постепено зголемување на стапката на придонес за ПИО за 0,3% годишно до 2030 година;

– плаќање придонеси за ангажираните со договор на дело во јавниот сектор.

Мемов потсети дека реформата од пред две децении помогнала да се подобри наплатата на придонесите и да се обезбеди поголема транспарентност и сигурност за осигурениците.

– Со воведувањето на вториот столб, секој осигуреник има свои лични средства за пензија, јасен увид и поголема доверба во системот – рече тој.

На крајот, Мемов апелираше дека само со координирани активности на сите институции, Владата, Министерството за социјална политика, пензиските друштва, МАПАС и Фондот, може да се постигне долгорочна стабилизација на пензискиот систем.

– Треба да се сослушаме и заеднички да делуваме за подобро утре на осигурениците и идните пензионери – заврши директорот на ПИОМ.

**ИНФО**

# Уште два нови проекта во интерес на пензионерите

Годината 2025 Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија ќе ја заврши со уште два нови проекта во интерес на пензионерите. Првиот проект е со Агенцијата „Солушн“ која 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. За исполнување на оваа цел агенцијата располага со условите и локациите на старските домови во државата. Услугата е бесплатна, а барателите на оваа услуга можат да се јават во текот на целиот ден.

Вториот проект е во врска со здравјето на членовите на здруженијата – членки на СЗПМ. Станува збор за потпишан Меморандум помеѓу Сојузот и ПЗУ – Ординација по физикална медицина и рехабилитација „Ангеловски“ Скопје. Специјалистичкиот преглед за користење на физикална терапија и медицинска рехабилитација ќе биде **БЕСПЛАТЕН**. Во физикалниот третман ординацијата нуди електротерапија: ласер, ултра звук, тенс, магнет, како и делумна рачна масажа – согласно со здравствената состојба на пензионерот–пациент. Третманот со физикалните терапии се изведуваат од 5 до 10 дена, а за потешки случаи може да трае и подолго, во консултација со лекар специјалист.

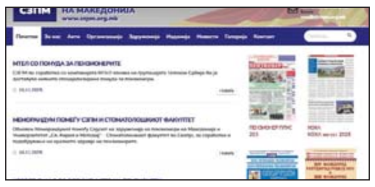
За третман со физикална терапија ќе можат да се пријават пензионери од цела територија на град Скопје, а усугите ќе можат да ги користат и пензионерите од останатите здруженија на пензионери членки на СЗПМ.

**СЗПМ**

СЕДНИЦА НА ИО НА СЗПМ

# Соработката помеѓу Фондот на ПИОСМ и СЗПМ е во интерес на членството

Врз основа на член 23 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Извршниот одбор на Сојузот ја одржа 29. седница на 20 ноември 2025 година. Покрај членовите на Извршниот одбор, присуствуваа: Добре Иванов, претседател на Собранието на СЗПМ, Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ и Фиданчо Стоев, претседател на Правно–економскиот форум, а присуствуваа и директорот на ПИОСМ Никола Мемов и неговиот заменик Вахит Ферати. Со седницата раководеше Претседателката Станка Трајкова. На почетокот Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова ги поздрави присутните и предложи со едноминутно молчење да се оддаде почит на неодамна починатиот потпретседател на ЗП Куманово Стојан Арсовски.



Седницата имаше два дела. Првиот дел започна со презентација на осовременета и обновена веб–страница на СЗПМ. Презентер беше дипл. инж. Никола Цацановски, кој е и администратор на страницата. Да се изврши осовременување и обнова на страницата беше неминовно бидејќи таа е оформена во 2008 година на Телеком и постоеше можност Телеком да ја исклучи бидејќи е со стара технологија и небезедна. Страницата е збогатена со нови можности, линкови, можност за пребарување и друго. За значењето на веб–страницата за Сојузот и здруженијата кај нас и пошироко зборуваше и Претседателката Трајкова. Без забелешки едногласно беше одобрена од членовите на ИО. По постирањето на обновената и осовремена веб–страница, на постоечката ќе бидат подготвени упатства во наредниот број.

На седницата на Извршниот одбор, беше разгледан и финансискиот извештај на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за јануари – септември 2025 година и ребалансот за 2025 година, кои ги образложи секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска, која притоа рече:

– Во периодот јануари – септември 2025 година Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија оствари: вкупни приходи во износ од 7.781.132 денари и вкупни расходи во износ од 7.126.682 денари, вишокот на приходи изнесува 654.650 денари, вкупните приходи споредени со планираните средства во Финансискиот план за 2025 година се остварени со 74,4%, односно 100% споредени со планираните средства за јануари – септември 2025 година.

Извештајот на Надзорниот одбор го елабораше претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски кој рече дека во изминатиот период Сојузот работел законски, домаќински и внимавал каде одел секој денар.

Финансискиот биланс и ребаланс беа прифатени.

На седницата беа донесени и повеќе одлуки битни за тековното работење на Сојузот и здруженијата и тоа: одлука за поддршка на помалите здруженијата: Македонски Брод, Демир Капија и Ново Село.

На вториот дел од седницата присуствуваа: директорот и заменик–директорот на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување, Никола Мемов и Вахид Ферати, и Убавка Матевска–Скаловска.

Најнапред Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова се заблагодари на нивното присуство и нагласи дека соработката на Фондот и Сојузот досега е солидна и би требало така да биде и во иднина. Тема на средбата е информирање на членовите на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за Меморандумот за соработка што Фондот неодамна го потпиша со Комората на извршителите на Македонија. Директорот Мемов рече дека ФПИОМ и СЗПМ се два субјекта кои работат во интерес на пензионерите и сите нејаснотии и дилеми треба да се решаваат заеднички. Објаснувајќи ја целта и причината зошто е склучен овој Меморандум тој меѓу другото рече:

– По потпишувањето на Меморандумот се појавија информации кои беа неточни и внесоа забуна кај пензионерите. Потребата за потпишување Меморандум со Комората на извршители и Министерството за правда е базирана на повеќе причини. Фондот во изминатиот период трошеше ресурси и луѓе за спроведувањето на налозите од извршителите. Сега ќе се овозможи подобра и побрза размена на податоците кои им се потребни на извршителите и се исклучува влијанието на човечкиот фактор во постапката. Со примената на Меморандумот ќе се намали и потребата Фондот да одговара на разни прашања од интерес на извршителите, бидејќи извршителите сега ќе можат информациите да ги обезбедат директно од системот на Фондот до кој ќе имаат пристап. Директорот Мемов нагласи и дека со потпишувањето на Меморандумот се штити и буџетот на Фондот од наплата на средства од страна на извршителите, кои согласно со одредбите од Законот за извршување, извршителите може да ги наплатат од Фондот наместо од пензиите на пензионерите, тоа го оптоварува буџетот на Фондот. Тој додаде дека пензионерите треба да знаат оти согласно со Законот за извршување корисниците на минимални пензии се изземени од извршување, а Претседателката дообјасни дека и најголемите пензии може да бидат предмет на извршување со 1/3 од пензијата според член 182 од законот.

На средбата стана збор и за барањето од Сојузот до Фондот да бидат отстапени одреден број на пензионерски домови на здруженијата на пензионери на трајно користење бидејќи тие во минатото се изградени со 4% придонес од граѓаните кои биле вработени во тоа време, а денес се пензионери, а намената била изградба на пензионерски домови. Директорот, Мемов одговори дека одговорот е негативен.

На седницата беше иницирана потребата од средба со раководството на Регистрираната организација за членарина и посмртна помош и службите на ФПИОМ со барање на ИО навремено да се исплатува членарината до ЗП. Исто така беа иницирани и други прашања вградени во соработката меѓу СЗПМ и ФПИОМ со констатација дека со соработка и разговор сите проблеми и барања ќе може да се разрешат. Повторно од Сојузот се бараше да се пристапи од здруженијата кон селективен приод на отстапување на пензионерските објекти како недвижност во трајна сопственост. И од членовите и од Правно–економскиот форум беше потенцирано дека ноторно е дека тие објекти биле изградени главно од средства од пензионерите, а и фактот дека оние ЗП кои ги бараат дека за нив подобро ќе се грижат. Затоа се бара Фондот, согласност од Владата за отстапувања на пензионерските домови како недвижност во трајна сопственост. Се потенцираше и околноста дека и сега ЗП се грижат за тековното одржување на домовите, бидејќи им се жалат корисниците на здруженијата да им помогнат иако тие не се во трајно владеење.

**СЗПМ**

# Конструктивни и корисни средби со претседателите на здруженијата на пензионери - членки на Сојузот

Со Програмата за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2025 година е предвидено да се одржат работни средби со претседателите на здруженијата на пензионерите – членки на Сојузот. Бидејќи станува збор за 53 здруженија се одржаа четири средби во Дојран, Штип, Битола и Скопје, со претседатели на здруженија кои гравитираат до овие градови.

Првата средба се одржа во Дојран на 30.10.2025 година

Втората средба се одржа во Штип на 6.11.2025 година

Третата средба се одржа во Битола на 12.11.2025 година

Четвртата средба се одржа во Скопје на 25.11.2025 година.

На сите четири средби воведно излагање имаше Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова. Таа зборуваше за активностите во оваа година во Сојузот, за претстојните активности и задачи во наредната година, како и за успешната соработка на здруженијата со Сојузот.

На средбите се дискутираше за пензионерските домови, работата на клубовите на пензионерите, протестите на пензионерите, бањско–климатската рекреација, исплатата на посмртната помош, ослободување од партиципација за болничко лекување, за дополнување на Позитивната листа на лекови и други теми од интерес на пензионерите. Исто така, ги информираше присутните дека Сојузот подготви Информација за социјално домување во која се вклучени сите форми на домување и истата ја достави до Владата на РС Македонија и до Министерството за социјална политика, демографија и млади и до здруженијата на пензионери, а доставено е барање и за проширување на Позитивната листа на лекови со нови современи и ефикасни лекови и Министерството за здравство и до Владата за покачување на границата за ослободување од партиципација за болничко лекување до 25 000 ден.

Присутните побараа уште еднаш на бидат доставени следните барања:

1. Да се испита можноста, да се дадат како недвижност на трајно користење пензионерските домови изградени со средства од вработените во тој период за денешните пензионери, а со кои стопанисува ФПИОМ;

2. Да биде доставено барање до Фондот за здравствено осигурување за проширување на Позитивната листа на лекови со нови современи и ефикасни лекови;

3. Ослободување од партиципација за болничко лекување на пензионери со пензии над 25.000 ден., бидејќи со зголемување на пензиите од 5.000 и 1.000 ден. во септември нема пензионер кој користи ослободување болничка партиципација;

4. Наменско користење на клубовите (да не се користи алкохол, да не се случуваат несоодветни дружења и др);

5. Да се реализира бањско–климатската рекреација која е особено корисна за пензионерите со ниски пензии.

6. Да се овозможи советодавна можност за здруженијата од СЗПМ.

Средбите се корисни за претседателите подобро да се запознаваат и да разменуваат искуства за решавање на проблемите. **СЗПМ**

ЗП ЛОЗОВО

# Пензионерско дружење по повод верскиот празник Петковден

Општинското здружение на пензионерите Лозово, по повод верскиот празник Параскева – Петковден на 27.10.2025 г. беше домаќин на повеќе здруженија на пензионери, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, кои заедно со месното население во црквата Св. Петка, го одбележаа овој ден.

Во утринските часови дожд ги пречека гостите, потоа се разведри. Денот стана убав, сончев, празничен...

Откако се проследија верските обичаи во црковниот храм, честитки за празникот до пензионерите и останатите гости упати претседателката на ЗП Лозово, Марија Моневска. Таа им посака топло добредојде на пензионерите и убав престој во Лозово.

На присутните им се обрати и Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која покрај поздравите и честитките за празникот, говореше и за значењето на пензионерското здружување како и за грижата за ранливите категории пензионери.

Градоначалникот на Општина Лозово, Бошко Цветковски, исто така, ги поздрави и им го честита празникот на сите. Во своето обраќање посебен осврт даде за важноста на пензионерите во целокупниот процес на одвивање во Северна Македонија, па и во Лозово.

Овој празничен ден го зголеми со своето присуството И претседателот на Собранието на СЗПМ, Добре Иванов.

Традиционално секоја година едно здружение на пензионери е кум на празникот на црквата. Оваа година беше ЗП Пробиштип, а кумството за наредната година го зедоа пензионерите од ЗП Тетово. Традицијата ќе продолжи и понатаму, бидејќи буди пријатно чувство, буди чувство на посветеност. Оваа традиција треба да се зачува и да се пренесе на идните генерации пензионери. Многубројните гости беа послужени со црковен ручек. За културно–уметничкиот дел се погрижија естрадниот уметник Кире Науноски и групата „Фокус бенд“.

Цел ден пензионерите неуморно пееја и играа во црковниот двор. Од ова заедничко дружење, си заминаа со насмевка на лицето.

**Марија Моневска**

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

# Традиционална пензионерска средба

Македонската традиција има убави празници, обичаи и вредности кои се симбол на здравје, среќа и на заедништво. Затоа Активот на пензионерките од ЗП Солидарност – Аеродром го одбраа за свој верскиот празник Вера, Надеж и Љубов, кој се прославува на 30 септември. Со радост и расположение пензионерките прифатија да го одбележуваат секоја година. За нив верските празници се денови исполнети со мир, благодарност и заедништво. Со молитва и убав збор тие ја чуваат верата и традицијата. Убава традиција која оваа година се одбележува по третпат. Празникот ги сплотува и ги потсетува на вредностите кои ги обединуваат, како што се добрината и почитта. Пензионерките го посетија храмот Св. Илија во населба Аеродром. Погачата приготвена во чест на светите Вера, Надеж и Љубов и нивната мајка Софија, беше осветена од црковен отец, кој со молитва посака здравје и духовен мир. Осветувањето погача е еден од најубавите и најсвечени обичаи во нашата православна традиција. Погачата се подели меѓу присутните. Со овој обред се негува традицијата и се потврдува дека верата, надежта и љубовта не стареат. Пензионерките покажаа дека радоста е најголема кога се споделува со добрина и со љубов.

**М. Мишковска**

ЗДРУЖЕНИЕ НА ВОЕНИ ПЕНЗИОНЕРИ

# Две екскурзии

Согласно со Програмата за работа на ЗВП и програмата на Комисијата за културно–забавни дејности, Комисијата за спорт и рекреација за 2025 година, освен учеството на регионалните ревии, учеството на спортските натпре-

вари и посети на културни, хуманитарни, рекреативни и забавни настани, изведоа и две еднодневни екскурзии.

Екскурзијата изведена во август, имаше хуманитарна цел, да се посети Кочани и да се оддаде почит на трагично загинатите во дискотеката Пулс, со положување свежо цвеќе на вечните почивалишта на загинатите. Овој хуман чин се реализираше во присуство на претседателот на родителите на починатите. Претходно беше остварена средба со претседателката на ЗП Кочани, со желба и надеж нашите понатамошни средби да бидат во друг контекст. Хуманитарниот паричен прилог од ЗВП, наменет за семејствата на загинатите, беше предаден на претседателката на ЗП Кочани. Во екскурзијата беа опфатени разгледување на градот Пехчево, посета на туристичкиот локалитет „Равна Река“, Црнодолскиот Водопад и присуство на промоцијата на авторската дејност на Славјанка Димова, член на ЗВП, организирана од матичната библиотека „Кочо Рацин“ во Пехчево.

Втората еднодневна екскурзија за село Белчишта, беше изведена во октомври и имаше историско-научен, рекреативен и забавен карактер. Се реализира посета на музејот на животински и растителен свет од Дебрца, единствен од таков вид во Македонија, посета и оддавање почит со положување на свежо цвеќе на споменикот на паднатите борци од НОБ, посета на црквата Св. Јован Крстител и на изворите на Илинска Река. Согласно со можностите, ЗВП ќе продолжи со континуирана реализација на планираните активности.

**Славјанка Димова**

ЗП ШТИП

# Традиционален спортски турнир

По повод 8 ноември, ослободувањето на градот под „Исарот“, се одржаа повеќе манифестации, на кои учествуваа пензионерите. Се полагаше цвеќе пред бистата на Вита Поп Јорданова – Цена и на Могилата на Исарот. Во библиотеката се промовираа доктори на науки, на која присуствуваа членови на семејствата и пензионери. Во просториите на клубот на ЗП Штип, се одржа спортски турнир во три дисциплини.

Претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков ги поздрави присутните, им го честиташе празникот нагласувајќи дека веќе неколку години по повод ослободувањето на Штип се организира овој спортски турнир кој прерасна во традиционален. Потоа го прогласи турнирот за отворен и им посака среќа да победат најдобрите.

Првиот ден се натпреваруваа 10 шахисти на 5 табли, Дончо Јорданов – Фишер на шахистите им ги кажа правилата на играта. Андон Павлов го освои првото место, а Ристо Ристовски второто место.

Вториот ден се одржа турнирот во карти. Организаторот Димитар Јаковлев изрази задоволство дека жените покажаа голем интерес и се играше со елиминација. Првото место го освои ОО „Центар“, а пехарите ги понесоа Блага Спиридонова и Васка Смилкова, за освоено второ место со медали се закитија Весела Петкоска и Милка Манасиева од ОО „Автокоманда“.

Третиот ден се одржа турнир во табла која се играше со елиминација. Љубе Трифунов го освои пехарот, а Стојче Стојанов се закити со медал. За истакнување е играта на Снежана Симоновска, која беше единствена натпреварувачка. Таа истакна дека долги години се дружи со таблата и има забележителни резултати во женска конкуренција на пензионерските натпревари. Пензионерката Весела Петкоска сака да се дружи и да го исполнува слободното време. **Цвета Спасикова**

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

# Розов октомври

Октомври во светот се одбележува со настани за подигање на свеста за борба против ракот на дојката. Во рамките на овие настани ЗП Свети Николе имаше повеќе активности, со што зедоа учество за поддршка на заболените. Во клубот на здружението, на 30 октомври 2025 година, се одржа едукативна работилница во соработка со Општина Свети Николе и ОЖОСВН. Темата беше „Важноста на превенција на рано откривање на канцер на дојка, грижа за физичко и ментално здравје и подигање на свеста за редовни лекарски прегледи“. Предавачи беа докторката по општа меди-

цина Марија Ставрева, психолог Емина Петкова и претставници од општината. Секретарот на ИО на ЗП Свети Николе Лидија Василева ги поздрави присутните, а на предавачите им се заблагодари на соработка со здружението како и на грижата за здравјето на пензионерките. Пензионерките се интересираа и поставуваа многу прашања во врска со превенцијата, со самото лекување од канцер, како и за психолошката состојба за време на болеста. Д–р Ставрева меѓу другото рече:

– Според статистиката секоја четврта жена во светот има рак на дојка. Затоа се засилуваат кампањите за свесност, подигнување на здравствена едукација и рани прегледи и превенција. Раната дијагноза спасува живот. Посветете пет минути во месецот на себеси, направете самопреглед на вашите дојки.

Излагањето на психологот Петкова привлече внимание. Таа во своето излагање потенцираше:

– Менталното здравје значи можност за развивање на сопствените потенцијали. Лицата со позитивни ставови кон своето стареење се одликуваат со активно прифаќање на стареењето, максимално задржување на самостојноста за снаоѓање во околината, одржување позитивни односи со други луѓе, самопочит и позитивна слика за себе.

Во нашиот град секоја година се организира „Розова прошетка“. Во поворката се забележуваа и голем број возрасни жени. Активот на жени од ЗП Свети Николе зеде учество во „Розовата прошетка“. Поголемиот број присутни беа облечени во розова гардероба носејќи розови балони, розови панделки и розови маици, како поддршка и солидарност на храбрите жени.

**Вукица Петрушева**

ЗП СТРУГА

# Струшките пензионери собираа костени

Неодамна струшките пензионери од неколку струшки села: Подгорци, Вевчани, Лабуништа, Октиси, Боровец, беа учесници во подгорјата во собирање костени, за што и убавото сончево време им беше добредојдено. Најпосетени беа падините и пониските места во близина на селата под планината Јабланица, каде што се собираа вкусни плодови во големо количество. Меѓу берачите имаше и такви што костените ги собираа за продавање и откуп на големо, така што некои пензионери ќе си го подобрат сопствениот буџет.

– Оваа есен во планината навистина имаше луѓе дојдени од секаде, речиси од сите градови. Но, во вакво масовно собирање никогаш немало толку пензионери, – вели пензионерот Владо Крстаноски, кој е еден од најредовните посетители на планината Јабланица.

Еве и неколку податоци за костените. Познати се над 100 видови. Тие не се калорична храна, не содржат холестерол, богати се со растителни влакна, минерали и витамини. Го чуваат срцето, помагаат при респираторни болести, изнемоштеност и безволност. Затоа сите се заинтересирани за собирање костени, а особено пензионерите.

**С. Кукунешоски**

**ЗП ТЕТОВО**

# Мултиетничка средба и збратимување со ЗП Бутел и ЗП Битола

На оваа традиционална пензионерска средба, беа поканети и учествуваа 20 претставници од пензионерски здруженија вклучувајќи го и СЗПМ со Претседателката Станка Трајкова и претседателот на Собранието Добре Иванов.

Присутните најпрво ги поздравија претседателот на Собранието на ЗП Тетово Мирко Јовчевски и претседателот на ИО на здружението Селвер Мемети. Јовчевски и Мемети, во своите обраќања изјавија дека за Тетово претставува посебно задоволство да се одржи една ваква средба, каде што на едно место се собрани пензионери од повеќе градови во земјата. Тие покрај другото изјавија дека за ЗП Тетово е голема чест и задоволство кога пензионери од разни краишта од земјата разменуваат мислења, остваруваат нови познанства и се дружат.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова во своето обраќање, го издвои ЗП Тетово како одличен организатор на манифестации од ваква природа. Таа потенцираше дека ЗП Тетово има долга традиција во организирања средби од ваков карактер, како што е и оваа средба успешно организирана во секој поглед.

Годинешнава мултиетничката пензионерска средба имаше и церемонијален карактер, бидејќи беа склучени повелби за збратимување на ЗП Тетово со ЗП Битола и ЗП Бутел, врз основа на Одлука на Собранието на ЗП Тетово. За тетовското здружение повелбите ги потпиша претседателот Селвер Мемети, за ЗП Битола претседателката Даница Петличкова, а за ЗП Бутел претседателот Љупчо Димовски. По потпишувањето на повелбите, претседателите изјавија дека досегашната меѓусебна соработка ќе се воздигне на уште повисоко ниво.

Чинот на збратимување на ЗП Тетово со ЗП Битола и ЗП Бутел го поздрави и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

– Од сега па натаму убедена сум дека ќе се постигнат уште повидливи резултати во пензионерското организирање, а како подлога ќе служи потпишаната повелба, – изјави претседателката Трајкова.

Софија Симовска, во својство на претседател на Активот на пензионерките, на секоја жена претседател на активите на пензионерки од здруженијата учесници на средбата им подари букет цвеќиња. Од изјавите на учесниците на оваа мултиетничка пензионерска срдба, беше констатирано истата била организирана и реализирана на најдобар можен начин.

**М. Мурсели**

**ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ**

# Период богат со активности

На 6 ноември 2025 година се одбележаа 81 година од ослободувањето на Радовиш од фашистичкиот окупатор. Во Паркот на младите се положи свежо цвеќе во чест на паднатите борци. Свежо цвеќе положи и делегација на ЗП Радовиш и Конче предводена од претседателката Ефтерпи Димитрова.

Во просториите на СОУ „Коста Сусинов“ се одржа свечена академија со богата културно–уметничка програма и доделување плакети на институции и поединци за придонес во областа на економијата, образованието, културата и спортот.

Во рамките на прославата се одржа манифестацијата „Самун ем татлија“. Манифестацијата траеше три дена збогатена со разновидна културна програма. Многубројните гости имаа можност да уживаат и во вкусовите на познатите радовишки специјалитети.

Здружението на пензионери продолжува со организирање на екскурзии и посета на манифестации што се одржуваат надвор од општината.

На 8 ноември, 50–тина пензионери присуствуваа на Фестивалот на калинката што се одржа во Валандово. Со дружење и забава пензионерите поминаа уште еден убав пензионерски ден.

На 16 ноември пензионерите присуствуваа на манифестацијата „Празијада“ што се одржа во с. Градашорци – Струмица. Денот се искористи и за посета на познатите струмички манастири Водоча и Вељуса. Пензионерите прошетаа и низ убавата Струмица.

**Мите Сарбаков**

**ЗП КУМАНОВО**

# Пензионерите за својот град

Здружението на пензионери Куманово, по повод денот на ослободувањето на Куманово, 11 ноември, ја одржаа манифестација „Пензионерите за својот град“ на 4.11.2025 во НУЦК „Трајко Прокопиев“.

На присутните им се обрати претседателот на ЗП Куманово, Ристо Бошков кој ги поздрави и меѓу другото, им се заблагодари на пензионерите за трудот што го вложија оваа традиција да продолжи, збогатена со културно–уметничка програма.

Тој го пофали огранокот „Центар“ кој е прогласен за најуспешен во Македонија. Меѓу другото зборуваше за идните планови на здружението и нагласи дека ќе се бори за намалување на партиципацијата на болничкото лекување, како и за укинување на партиципацијата на лековите. Посакувајќи им добро расположение, ја покани претставничката на СЗПМ Снежана Андова да им се обрати на присутните. Таа истакна дека од 53 здруженија во Македонија само ЗП Куманово има драмска секција која успешно настапува во нашата земја и регионот. И ентузијастите кои го негуваат културното наследство: потпретседателот Стојан Арсовски, претседателот на културно–уметнички дејности Љубица Кузмановска, кореографот Марјан Бошковски и диригентот Виктор Костовски. Таа го напомена и настапот на нашата фолклорна секција во Словенија, Љубљана, на ниво на Европа, кои биле одушевени од настапот и од мелосот, носијата и кои заедно со нашите фолклористи заиграле македонско оро.

Со пригодна програма учествуваа членовите од сите културно–уметнички секции при нашето здружение, како и Детскиот македонски ансамбл „ДАМА – СРМА“ кои заедно се претставија на кумановската публика. Учесниците уште еднаш покажаа и докажаа, како се негува традицијата со фолклор, хорско–пејачка група, соло–пеење, сплет на игри, драмски инсерти од Коштана и Ленче Кумановче и читање лични творби на поезијата.

Со ова ги искажавме почитта и благодарноста кон паднатите борци за денешната слобода, вдишувајќи ги идеалите за толеранција и мир.

Испративме порака до нашите поколенија и генерации што доаѓаат да ја бранат и чуваат нашата татковина.

**М. Стојчева**

**ЗП ГАЗИ БАБА**

# Ден исполнет со дружење, пријателство и убави емоции

Здружението на пензионери Гази Баба во своите програмски активности покрај другите дејности се труди да им ги разубави пензионерските денови на своите членови. Во рамките на тоа се организираат, екскурзии, излети и дружења. Во државата, но и надвор од неа, се посетуваат културно–историски споменици, знаменитости и локалитети кои пленат со својата убавина. Во тој контекст, неодамна беше организирано дружење во околината на нашиот главен град, на Скопје.

Преубав есенски ден исполнет со дружење, пријателство и убави емоции! Активите на жени при ЗП Гази Баба и ЗП Штип, заедно со претседателката на Активот при ЗП Ѓорче Петров, го поминаа денот во дружба и убаво расположение. Го посетија Крстот на Водно, уживаа во убавините на комплексот „Македонско село“ и уживаа во духовниот мир на црквата Св. Пантелејмон. Оваа манастирска црква во с. Горно Нерези, на планината Водно, е осум километри оддалечена од Скопје. Манастирскиот комплекс е ограден со високи ѕидови, а во него се наоѓаат црквата изградена во македонски стил и манастирските конаци. Црквата е изградена во 1164 година, а го носи името на Св. Пантелејмон кој имал моќ да ги лекува луѓето. При посетата според воспоставената практика беше кршено лепче со паричка. Тој што ќе ја најде паричката станува домаќин на идната средба. Паричката повторно ја најде претседателката на Активот на пензионерки од Гази Баба, тие ќе бидат домаќини и на наредната средба.

Посетата заврши со заедничка веселба и насмевки кои зборуваат повеќе од зборови.

**С. Тодоровска**

**ЗП КАРПОШ**

# Успешно реализирана програма на Комисијата за одмор и рекреација

Како најактивна Комисијата за одмор и рекреација при здружението, успеа да реализира голем дел од предвидената програма. При тоа се водеше сметка при изборот на дестинациите и финансиската можност на пензионерите.

Остварени се повеќето од планираните патувања, а резултат од тоа е големото задоволство на пензионерите. Во овогодишната програма, беа планирани посети на излетнички места, историски и културни знаменитости, манастирски комплекси, цркви, разни рекреативни места, како и излети во странство. Овие активности на комисијата беа распоредени во двете полугодија.

Почитувајќи го огромниот интерес на пензионерите, најнапред се организираше пред осмомартовското празнување. На 4 април 2025 година, беше посетен манастирскиот комплекс Прохор Пчински. Потоа се продолжи за Врање во Србија, каде што беше посетена спомен–куќата на Бора Станковиќ. Во мај го посетивме Македонски Брод и пештерата Пешна. На 20 јуни 2025 година, беше организирана прошетка до Свети Наум и Охрид, а во текот на патувањето, пензионерите беа запознаени со некои интересни податоци за пределите каде што поминуваа. На 4 октомври 2025 година се организираше екскурзија до Небрегово и Прилеп, каде што во Небрегово беше посетена спомен–куќата на писателот и академик Блаже Конески, една од најзначајните македонски културни и научни икони, како и до најпознатиот Музеј за тутун на Балканот во Прилеп. Беше организирана уште една есенска прошетка, на 30 октомври 2025 година, до Свети Николе, Баргала и Штип. Комисијата за одмор и рекреација, донесе едногласна одлука да се изведе уште една екскурзија на крајот од ноември со посета на Неготино, познатиот град на грозјето и виното.

Да споменеме дека деновиве оваа комисија работи и на организирање на предновогодишна прослава, што редовно неколку години наназад се организира.

Планираните активности на Комисијата за одмор и рекреација, ќе продолжат успешно и во наредната 2026 година.

**Душан Јовановиќ**

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

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

# Обраќање на Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија на прославата по повод 13 ноември Денот на ослободувањето на Скопје

**Почитувани присутни, поздрав од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на овој голем празник за градот Скопје, 13 ноември.**

Поздрав упатувам до претседателот на ЗП Центар Злате Стефановски, градоначалникот Горан Герасимовски, на кој воедно му го честитам и изборот за градоначалник, а посебен поздрав упатувам и до претседателот на боречката организација. **Почитувани пријатели**, јас како претседател на СЗПМ и претставник на пензионерската популација имам посебен респект во одбележувањето на 13 ноември бидејќи еден дел од нас ја памети вистината пренесена од нашите блиски за храброста на партизаните во уличните борби за ослободување на Скопје. Еден од тие храбри борци бил и мојот чичко. Затоа ние, а и идните генерации не треба да го заборавиме 13 ноември, бидејќи тогаш загинале 426 борци кои ги дале своите животи за нашата слобода. **Ако ми дозволите на кратко ќе ви пренесам една вистина доживеана од храбра партизанка.**

**„Ладно ноемвриско утро - 13 ноември 1944 година. Партизаните се подготвуваа за борба. Срцата бијат како едно, мислата е насочена кон ослободување на Скопје, нашиот град Скопје кој многу го сакаме. Ослободувањето мораше да се изврши со пешадија и улични борби, а што ни помогна најмногу: храброста, стремежот и желбата да си го сочуваме НАШЕТО. По ослободувањето на Учителската школа се сметаше дека Скопје, е слободно, а јас - вели партизанката, - го закачив знамето на врвот на Офицерскиот дом, кое гордо говореше: СКОПЈЕ Е ОСЛОБОДЕНО“**

Наредниот ден по улиците на Скопје со паради се славеше победата, а преживеаните борци со цвеќиња во раце подарени од граѓаните и солзи радосници восхитено ги поздравуваа партизаните.

**Затоа и НИЕ сега храбрите борци силно да ги поздравиме со топол и срдечен аплауз.**

**Почитувани пријатели,** сега заслужува да се каже дека токму заради значењето на 13 ноември, ЗП Центар секоја година се вклучува во чествувањето на овој значаен ден, **бидејќи** тука на овие простори се случувале уличните борби, а ЗП Центар како сериозен граѓански субјект знае да даде значење на овој празник кој е од национален интерес. Ова Здружение, почитувани, работи во интерес на пензионерите и успешно соработува со локалната власт. Претставниците од ова Здружение на пензионери успешно соработуваат и со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а јас како претседател, денес, и секогаш, ги прифаќам нивните предлози за унапредување на пензионерското организирање во нашата земја.

Верувам дека ЗП Центар ќе остане граѓанска организација која и понатаму ќе ги цени вистинските вредности кои биле врв и на слободарскиот 13 ноември.

**Станка Трајкова**

**ЗП ЦЕНТАР**

## „Возрасните за младите - младите за возрасните“

Под ова мото, на 13 ноември, се одржа традиционален хуманитарен настан што го организираа Здружението на пензионери Центар и Општина Центар во Скопје.

Ова е втора година како се одржува овој хуманитарен настан наречен „Симит–погача во срцето на Скопје“. Во еден убав дел од Општина Центар, пред прекрасниот мурал на Горан Стефановски, се собраа голем број пензионери, млади луѓе и жители на Центар, да го одбележат Денот на ослободувањето на Скопје и истовремено да се вклучат во хуманитарната акција

на Здружението и на Општина Центар за собирање средства за помош на настраданите во пожарот во Кочани.

Манифестацијата, на која присуствуваа и претставници на Сојузот на борците, Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, градоначалникот на Центар м–р Горан Герасимовски, Претседателот на ЗП Центар Злате Стефановски како и поголем број претседатели и членови на здруженија на пензионери од Републиката, ја отвори детскиот училиштен хор од ОУ „Коле Неделковски“ со изведба на химната на Македонија. Ученичката Елена Стојановска од ОУ „11 Октомври“ ги потсети присутните на песната за Скопје „Градот убав пак ќе никне“ која низ годините наназад стана еден вид химна на градот. Присутните ги поздрави претседателот на ЗП Центар Злате Стефановски кој истакна:

– Животот низ сите овие години е проткаен со сеќавања на големите дела на нашите борци за извојување на нашата слобода, кои никој и никогаш не треба да ги заборави. И ние и идните генерации имаме голема одговорност да го зачуваме ова за што се избориле храбрите борци, – нагласи Стефановски.

Присутните ги поздрави и градоначалникот на Општина Центар Горан Герасимовски кој потсети на ослободувањето на градот, како и на соработката на општината со ЗП Центар и дека на овој ден сите заедно, и млади и повозрасни, се сплотивме во Дебар Маало.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова – поддржувач на ваквите манифестации, со одбрани зборови ги поврза настаните за ослободување на Скопје пред 81 година, со денешницата, со значењето на слободата и со сето она што го прави убав животот на пензионерите, на младите и на сите останати во градот и Републиката.

За ослободувањето зборуваше и претседателот на борците на Општина Центар Петар Јанев. Тој најмногу се задржа на борбите за ослободување на Скопје, а 30–тина ученици од ОУ „Коле Неделковски“ му поставуваа прашања. На манифестацијата ученици–творци прочитаа свои лични творби, со љубов создадени, за својот град. Градоначалникот Горан Герасимовски им подари благодарници, а благодарници добија и пензионерките Трајанка Стоилковска и Тодорка Филиповска кои, исто така, читаа свои творби.

На овој настан, големо значење имаше и хуманитарниот базар. Беа изложени и продавани традиционални специјалитети подготвени од вештите раце на жените од Активот на жени од ЗП Центар како и од спонзорите. Централно место имаше познатата „симит–погача“ – скопски деликатес, според кој оваа традиционална манифестација го доби и своето име. Собраните средства од хуманитарниот настан, а со свои средства се вклучија и вработени од повеќе фирми и институции, ќе бидат наменети за лекување на повредените во пожарот во Кочани.

**Цветанка Илиева**

**СОЈУЗ НА ЗП НА ГРАД СКОПЈЕ**

## Традиционален шаховски турнир на 13 ноември

Скопските пензионери – вљубеници во шаховската игра достојно го одбележаа 13 ноември Денот на ослободување на нашиот главен град Скопје, со традиционален шаховски турнир. Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје и оваа година организираше шаховски турнир кој се одржа по 23. пат во Домот на АРМ во Скопје на 11.11.2025 година. Домаќин на турнирот беше Здружението на Воените пензионери кое им овозможи добри услови на натпреварувачите. На турнирот учествуваа 11 од 14 скопски здруженија, а присутни беа околу 90 натпреварувачи и гости.

Од страна на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на турнирот присуствуваше Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт при СЗПМ. Турнирот го отвори претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје, Томислав Татабитовски, кој меѓу другото истакна дека 13 ноември е еден од најзначајните датуми за градот Скопје, бидејќи на тој ден 1944 година Скопје е ослободено од фашистичкиот окупатор. По своето поздравно обраќање тој на натпреварувачите им посака успех и го прогласи турнирот за отворен.

На турнирот учествуваа 3 (три) женски и 11 (единаесет) машки екипи од здруженијата на пензионери од град Скопје. Во женска конкуренција учествуваа пензионерки од ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Ѓорче Петров, ЗП Центар. Во машка конкуренција учествуваа пензионери од здруженијата: Центар, Солидарност – Аеродром, Тафталиџе, Илинден, Кисела Вода, Сарај, Чаир, Гази Баба и Воените пензионери. Во силна конкуренција женската екипа на ЗП Центар го освои првото место, втори беа од ЗП Солидарност – Аеродром, а трети беа од ЗП Ѓорче Петров. Во машка конкуренција првото место го освои екипата од ЗП Солидарност–Аеродром, второто екипата од Ѓорче Петров, а третото место го освои екипата од ЗП Илинден. За најдобра шахистка беше прогласена Љиљана Славеска од ЗП Центар, а за најдобар шахист Златко Коруновиќ од ЗП Солидарност – Аеродром.

Присутните на шаховскиот турнир ги поздрави писателот Перо Миленковски со песната „Едно дете го прегрнува Скопје“.

Натпреварите се одвиваа во пријателска и фер атмосфера за која придонесе и судиската тројка во состав Славољуб Зафировски, Добри Тошевски и Антон Битровски.

На крајот беа доделени благодарници за учество на сите здруженија на пензионери.

**С. Зафировски**

**ЗП КАРПОШ**

## Во чест на Денот на ослободувањето на Скопје

Пред 81 година, на 13.11.1944 год., скопјани ја дочекаа слободата, која беше извојувана од 42–та и 50–тата народноослободителна дивизија на македонската војска и 16–тата македонска ударна бригада, по неколкудневните тешки борби со тогашниот фашистички окупатор.

Во 1944 година, жителите на Скопје биле сведоци на

уличните борби, кои се воделе на улицата „Илинденска“, кај главната пошта, Офицерски дом, Народна банка и кај старата железничка станица.

За градот Скопје особено е значајно дека македонските борци ја спасиле хидроцентралата „Матка„ од минирање и разурнување. Затоа овие настани се врежани во спомените на учесниците во тогашните борби, преку сведоштва и книги во кои е претставена радоста на скопјани при пречекувањето на ослободителите, во центарот на градот. Од тој историски најзначаен ден, нашиот град постојано се развива, а ние сме должни да ја изразуваме нашата почит кон борците кои ја дадоа младоста за неговото ослободување. Во борбите за ослободување на Скопје загинале вкупно 426 херои, кои никогаш нема да бидат заборавени.

Ретки се народите што имаат минато како македонскиот народ, исполнето со многубројни сурови и крвави борби, востанија и жртви за слобода и независност на нашата Македонија.

Како и секоја година, така и оваа 2025 година, на 13 ноември, на повик на претседателот на Сојузот на борците на Македонија, на Карпош, Владо Трајаноски, претседателот на Здружението и на Собранието Јован Гиновски и претседателот на Извршниот одбор на Здружението Трифун Донев, заедно со членовите од одборот, претседателите на ограноците и други членови на Здружението, положија свежо цвеќе пред спомен–обележјето, на улица Илинденска.

Денес, а и во иднина, аманет ни е, на сето ова да се потсетуваме секоја година. Таков аманет е и овогодишното одбележување на 81–та годишнина од ослободувањето на нашето Скопје.

Пред спомен–обележјето се поклонија претставници на повеќе делегации од земјата, делегацијата на Општина Карпош предводена од новоизбраниот градоначалник Сотир Лукровски како и делегација на Форумот за човекови права на Македонците од егејскиот дел на Македонија.

Благодарни сме на херојството на паднатите борци, со кое всушност го трасирале патот до слободата, со што е покажано како треба да се бори и како треба да се гине за слобода на својот град и воопшто за својата татковина. Секој од нас треба да се восхитува и гордее што постоеле такви херои во најтешките историски моменти.

Информирањето, соработката, чествувањата и заедничкото одбележување на историските знаменитости, актуелни збиднувања, особено меѓу членството во Здружението, се од особено значење при соработката со Сојузот на борците и локалната самоуправа.

**Душан Јовановиќ**

**ЗП ТЕТОВО**

## Преземање на кумството за Петковден за 2026 година

По покана од ЗП Лозово и во согласност со Програмата на Комисијата за одмор, рекреација и културно–забавен живот при ЗП Тетово, на 27 октомври 2025 година, тетовските пензионери учествуваа на пензионерската средба

што ја организираше ЗП Лозово.

Поради ограничениот број учесници од ЗП Тетово присуствуваа 21 пензионер. Пензионерската средба во ЗП Лозово, за пензионерите од ЗП Тетово имаше посебно значење бидејќи го примија кумството од ЗП Пробиштип за наредната година, посветено на празникот „Света Петка“ и истоимениот храм од Лозово. Наредната година ЗП Тетово ќе ги преземе и ќе ги реализира обврските за кумството со цел одбележувањето да биде достоинствено и истото наредната година да му го предаде на новиот кум.

Покрај преземањето на кумството, тетовските пензионери имаа можност да се сретнат, разговараат и да разменат искуства со голем број пензионери од други здруженија, членки на СЗПМ. Средбата беше повод да се реализираат контакти и запознавање со новите раководства од повеќе здруженија, да се разменат мислења за повеќе прашања од заеднички интерес и друго. На средбата присуствуваше и раководството на СЗПМ.

**М. Мурсели**

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

# Одбележан 7 ноември и збратимување со ЗП Кисела Вода

По повод 7 ноември Денот на ослободувањето на Гевгелија, програмата ја збогатија и пензионери со своето присуство. Повеќе делегации и делегацијата од ЗП Гевгелија, положија цвеќе на повеќе локации во градот на борците кои ги дадоа своите животи за слободна Гевгелија.

Во рамките на програмата беше и свечено откривање на спомен–обележјето на Илија Цаџев истакнат гевгелиски музичар, професор, хуманист, поет, хавајски гитарист, културна величина на Гевгелија, човекот кој со својата музика, човечност и добрина оставил неизбришлива трага на градот Гевгелија. Со својата хавајска гитара поминал околу 40 милиони км низ целиот свет. Има одржано над 6 000 хуманитарни концерти, на многу плоштади низ светот, дури и под пирамидите во Сахара. Цаџев има издадено 19 збирки поезија. За него има многу да се пишува бидејќи тој беше човек кој живееше пред своето време и ќе го паметат и идните генерации. Цаџев го обединуваше светот, а душата му остана во Гевгелија.

Бронзената фигура на Цаџев ја открија градоначалникот на Општина Гевгелија... и ќерката на Цаџев, Софија. Автор на делото е м–р Перо Кованџалиев. На настанот присуствуваа многу граѓани.

Петдневното празнување заврши со манифестацијата „Фолклорен ѓердан“ во народниот театар во Гевгелија. Пред почетокот на настанот во холот на театарот беше потпишана „Повелба за соработка помеѓу ЗП Гевгелија и ЗП Кисела Вода – Скопје“. Повелбата ја потпишаа претседателот на ЗП Гевгелија Венчо Атанасов и претседателот на ЗП Кисела вода Момчило Петровиќ.

По потпишувањето претседателите посакаа успешна и плодна соработка во секоја област меѓу збратимените здруженија.

Во програмата зеде учество пејачката група „Сава Михајлов“ од ЗП Гевгелија која го негува изворниот дух на староградски народни песни. Покрај многубројните гости зеде учество и фолклорната група „Пензионерски бисери“ од ЗП Кисела Вода кои се претставија со 3 ора и покажаа ведрина и љубов кон фолклорот. Програмата заврши со доделување благодарници за сите учесници.

**Јана Узунова**

ЗП КУМАНОВО

# „Поетски искричења“ на Спирко Николовски

Првата поетска стихозбирка „Поетски искричења“ на Спирко Николовски беше промовирана во просториите на ЗП Куманово на 25 октомври годинава. Присутните на промоцијата имаа несекојдневна можност да слушат дел од стиховите поместени во стихозбирката, кои беа прочитани на кумановски, збогатени со музички нумери интерпретирани од пејачи од здружението и поддршка на синтисајзер.

За авторското дело зборуваше Нада Ивановска, една од рецензентите на стихозбирката. Таа, меѓу другото потсети на животниот век на авторот, исполнет со многу предизвици во неговите повеќе од девет децении битисување, во неколку сфери на професионален или друг општествен ангажман, а сето што со години го носел во себе го преточил во стих, подготвувајќи тематски шареноликa стихозбирка, еден вид сопствен животопис. Николовски остави силен печат во новинарството во Куманово и со несмален интензитет продолжува и по пензионирањето, испишувајќи многу животни приказни и вистини во сите области.

– Стихозбирката е поделена на 12 поглавја, во неа се застапени повеќе теми, актуелни состојби и прашања посветени на младите, на народното творештво. Со несмален жар ги искажува чувствата и од новинарското работење во Радио Куманово, во весниците „Пензионер плус“, пензионерски информатор, „Нова Македонија“ и други. Тука има песни за љубовта кон татковината, кон македонските пејачи, за славни спортисти, за неговите најмили... Импресионира еланот, волјата и енергија за творење кај Николовски, што заслужува почит и препорака песните да го најдат својот пат до читателите, – истакна Ивановска.

Вториот рецензент Јордан Пачков, констатира дека на прв поглед со доза на храбро изречена дрскост, но и храбро поставени аргументи, стиховите на Николовски кај читателот ја будат длабоко вродената локалродољубивата компонента од сеопштото живеење со развиена љубов кон нашата татковина, Македонија.

Авторот Николовски, за себе вели дека секојдневно размислува, обмислува, создава и запишува, па најавува нови дела, нова стихозбирка и книга со раскази.

**Јасмина Тодоровска**

ЗП ПРИЛЕП

# Музиката е лек за душата

Тоа беше музички празник за прилепчани што го следеа традиционалниот годишен концерт на октетот „Прилеп“ во Домот на културата „Марко Цепенков“. Прилепската публика музички определена за староградски песни веќе 31 година, имаа можност да ги следи настаните на своите сограѓани, здружени во октетот „Прилеп“. Тие овие денови повторно ја наполнија големата сала на Домот на културата со публика желна за староградска убава музика. Од октетот „Прилеп“, седуммина се пензионери, а само еден Жарко Василески не е пензионер. Тие сега, а и од порано се заедно во музичкиот состав кој не само во Прилеп, ами и пошироко е познат по својата музика, бидејќи имаат настапувано на повеќе фестивали и во повеќе градови во Македонија. Тие се осум членови како осум браќа, а во составот настапуваат браќата Никола и Илија Илиески. Песната е лек за оној кој ја слуша и за тој што ја пее. Песната е дел од секојдневието на Владо Стефаноски, кој веќе 15 години е член на октетот „Прилеп“ кој ја негува староградската песна.

– Музиката отсекогаш ми била храна, лек за душата, додава Стефаноски. Октетот „Прилеп“ е основан 1994 година и функционира под покровителство на Центарот за култура „Марко Цепенков“. Деновиве го имаа и традиционалниот концерт што е дел и од програмата на националната установа.

– Дружењето е посебно. Работиме со ентузијазам. Напорно е, обврските треба да се усогласат, а нема финансиски ефект. Но, музиката е дел од секој од нас. Сакаме да се одржува културата, традицијата она што не се гледа, духовното – вели Кирил Талески, член на октетот.

На концертот добија многу аплаузи, исполнувајќи ги „Серенада“, „Каде се чуло видело“, „Ој Вардаре“, „Ратке за тебе“. А концертот го започнаа со песната „Прилепе граде мој роден“. Отворени се за проширување на тимот, им недостасува подмладок. Традиционално настапуваат на „Охридските староградски средби“, „Под кулите на Струмица“, „Петровденски веселби“ во Валандово, „Саноќ седам“ во Радовиш, „Илинденски денови“ во Битола, настапувале минатата година и во Штип.

Покрај поддршката што ја имаат од Министерството за култура, не наидуваат на препознавање на нивниот ангажман од страна на големите општествено одговорни компании. Но, подготвени се секаде каде што ќе бидат повикани, да настапуваат. Да ја разгалуваат душата на минувачите, да поттикнуваат позитивни емоции.

**К. Ристески**

# Од говорот на Емир Кустурица на отворањето на белградскиот саем на книга

Кога некој за некого би рекол „тој е писмен“ или „таа е писмена“, како гласно да ја изразил почитта кон личноста над која лебдел облак над неговата глава како голема тајна, но ништо помалку и збир на доблести. Писмениот не бил совршен, но тоа му била намерата. Тој се тешел со англиската поговорка „Nobody is perfect“, а неговиот врв е остварен во аргентинскиот писател Хорхе Луис Борхес.

Писмениот бил човек на доблестите, невоздржан, страстен како Оскар Вајлд, но со збор како со сабја, знаел да го раздвои вкусот од невкусот и да ни го покаже патот и начинот како да мислиме.

Колку е празна младоста која не го открила Антон Павлович Чехов! До увото на неговиот јунак ветрот ги носи зборовите „те сакам“ иако не сме сигурни дали крупниот збор го изговорила онаа во која тој бил вљубен, или само зборот носен од ветрот станал симбол на љубовта. Што би било да не ни ја преплавија душата речениците на Толстој во кои светлината паѓа на најситниот детаљ! Ја знаевме бојата на копчето на мундирот на Вронски, а ликот на Ана Каренина беше појасен од впечатлива актерка на филмското платно. Нѐ водеше на страници на кои бевме грешни со благородното, а потоа веднаш нѐ заплискуваше со брановите на свирепата човечка чувствителност, за во сенката на големите зборови, да развие силни и модерни заплети. Да не беше Булгаков како ќе го осетевме апсурдот и парадоксот... Имаме малку време да ги наброиме сите писатели кои, ако и не се еднакво, сепак се и не помалку важни и без кои писменост не би можел да настане. Дека не е сѐ изгубено, а никогаш не е сѐ изгубено, ни потврдуваат појавите кои како осамени знаменија се веат во пустината и ни сведочат дека има писмени, кои сепак ни се скриени од очите! Притиснати помеѓу илјада информатички чуда, јутјубови, ријалити–шоуа, но и на одредена политичка коректност, онаа најнова верзија на глобална а во цензура. Потписникот на овие редови верува дека такви знаменија има многу, дури и повеќе отколку што веруваме. Некогаш се ракуваме со нив, а не знаеме дека тоа се тие.

Никогаш немало толку книги и никогаш човекот немал пристап на толкав број напишани страници, а во исто време, никогаш немало толку малку писмени.

Денес нема кој не пишува, а малку некој чита. На таква подлога растел оној друг човек, когошто го нарековме „селфи“ и кој, како некаква проектирана кафеанска примитивка, е поставен пред нашите очи и нема да биде тргнат сѐ додека не се случи голема катарза.

Да се биде писмен – тоа е формула која ги отвора вратите на допирните тајни и благодати кои човек може да ги оствари во својот краткотраен престој на Земјата. Дури кога е писмен, човекот може да биде среќен! Доколку не е писмен, како тогаш да го препознае Џонатан Френзен, американскиот писател кои веќе го врати романот на висината на Толстој, или духовните пејзажи на Бернхард.

Отворајќи го саемот кој секогаш ме привлекувал како место каде што човек може лесно да се измами и да помисли дека поради големиот број луѓе се отвора саемот на автомобили, а не на книги, и каде што некогаш помеѓу книгите тече река на луѓе, бегалци од реалниот живот, кон мноштвото книги исто како што верникот бега кон Бог! Ништо помалку не е вредна мислата дека овде повремено воскреснува писмениот човек, за кој говорев, за да може слободно да оди и да ги враќа сликите од минатиот век, дека, ако не некаде на друго место, а баш овде е славен и забележан, како што некогаш во градот важел за главен лик, и да го види некое дете во чиј живот во иднината, кога ќе порасне како ние, сѐ ќе биде поинаку.

**Подготвила М. Белева**

РАЗГОВОР СО ЗОРЕ ИЛИЕВСКА

# Изработка на рачни сувенири

Во разговор со Зоре Илиевска пензионерка член на ЗП Охрид и Дебрца кажа дека „сите велат откако ќе се пензионираш, ќе ти биде досадно“. – Но, јас одлучив мојот пензионерски живот да си го направам интересен. Затоа почнав секој ден да пешачам, да читам книги а понекогаш знам да земам игла и волница и да плетам разни куклички и животинчиња. Кога бев мала често пати ќе и го земев плетивото на мајка ми, а сега имав шанса тоа мое хоби да го развијам. Почнав да ги плетам овие фигури на иницијатива на моите внуки, кои побараа да направам неколку куклички за базарот што го организира нивното училиште. Потоа се повеќе ми беа предизвик разните фигури да ги исплетам и тие да ги продавам на базарот што го организира Општина Охрид во соработка со Црвениот крст од Охрид. Собраните парични средства од продажбата ги донирав за хумани цели а тоа ќе го правам и во иднина. Со ова хоби моето време е исполнето со радост

и гордост а посебно кога ќе ги видам насмевките и радоста на дечињата што ги купуваат. Се надевам дека уште многу години во иднина ќе можам да творам и изработувам разни сувенири, а на пензионерите им препорачувам да си најдат некое свое хоби, за да го пополнат слободното време во третата доба од својот живот.

**Весела Ристеска**

# Засилување на активностите на членовите на комисијата

На 20.10.2025 година Комисијата за старски и пензионерски домови и пензионерски стандард ја одржа својата 6–та седница. Со седницата раководеше претседателот на комисијата Ристе Христовски, а на седницата присуствуваше секретарот на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионери 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. За исполнување на оваа цел агенцијата располага со условите и локациите на старските домови во државата и се труди да им помогнат на старите луѓе и 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.

Потоа 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. Исто така, беа информирани дека истите ќе бидат доставени до Владата и до Министерството за социјална политика, демографија и млади.

Потоа секретарот на Извршниот одбор на Сојузот Менка Темелковска информираше дека до сите здруженија од страна на Сојузот е изготвен и испратен образец со кој здруженијата можат да бараат пензионерските домови да им бидат дадени на трајно владение бидејќи истите се изградени со нивни финансиски средства, но и заради фактот дека домовите во нивно владение 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. Потоа беа донесени и усвоени следните

ЗАКЛУЧОЦИ

1. Здруженијата на пензионери кои доставиле барање за трајно користење на 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 покажаат на корисниците дека не се заборавени.

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

**СЗПМ**

# Два билтена во издание на СЗПМ

Една од активностите на Сојузот покрај издавањето на весникот „Пензионер плус" е и издавето секоја година билтени, монографии и поддршка на творештвото на пензионерите членови на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Неодамна излегоа од печат два билтени во издание на Сојузот. Во едниот билтен се поместени регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри, кои се одржаа оваа 2025 година, а на кои настапија речиси сите здруженија на пензионери членки на Сојузот.

Вториот билтен содржи податоци и фотографии од регионалните и републичките спортски пензионерски натпревари кои опфатија околу 25 000 пензионери.

Билтените се траен белег за пензионерските активности кои излегуваат веќе 20 години.

**СЗПМ**

ЗП ПРИЛЕП

# Протести на група пензионери

Речиси две години, а можеби и повеќе, секој вторник во Прилеп пред, а и во просториите на Здружението на пензионери се собираше, а и сè уште се собира група пензионери кои на одреден начин протестираат за повисоки пензиски примања, иако веќе се зголемија пензиите, односно се зголемија најпрво за по 2.500, а потоа и за по 1.000 денари месечно со најава дека во месец март идната година ќе се зголемат за уште по илјада денари на секој пензионер.

„Се покажа дека оваа група во Прилеп протестира за промена на раководството на Здружението на пензионери, а не за зголемување на пензиите". Вака беше констатирано на средбата на претседателите на дваесетте ограноци на пензионери, колку што ги има ЗП Прилеп, со претседателот на Здружението Славко Трајкоски.

– Не знам, – вели Трајкоски, – само во Прилеп, од 53 здруженија на пензионери, членки на СЗПМ, само на оваа група што редовно се собираше, како само нив да им беа малку, односно мали пензиските примања. А, пензиите не се зголемуваат во здруженијата, ами се знае каде. Но, еве сега, откако тие се повисоки, се покажа дека групата од дваесетина пензионери не се интересирале за зголемување на пензиите на сите пензионери, ами сакале промена на раководството на Здружението на пензионери. Тоа се докажа и на седницата што ја одржавме со претседателите на ограноците. Сите од претседателите негираа дека во нивните ограноци се одржале средби на пензионери кои бараат промена на раководството, не само на органите и телата на ЗП Прилеп, ами и на сите претседатели на ограноците на здружението. Тие на средбата не само што тоа го потврдија, туку потпишаа и своерачно изјави дека во нивниот огранок не се одржале такви средби како што групата на незадоволните пензионери тврди во нивната писмена иницијатива за свикување вонредна седница на Собранието на ЗП Прилеп. Одржавме и седница на Извршниот одбор и се договоривме да преземеме и поригорозни мерки против овие пензионери (група од нив). Се покажа дека тие се „незадоволни" не од висината на пензиите туку тие бараат, како што и се изјаснуваат во писмената иницијатива, промена на раководството на целото Здружение. Дури и кажуваат дека божем одржале средби со пензионерите во ограноците, а тоа писмено со свои потписи го негираат претседателите на ограноците на ЗП Прилеп, – вели претседателот Трајкоски.

На оваа средба на претседателите на ограноците во ЗП Прилеп, со претседателот беше разгледана и финансиската состојба на Здружението, при што се рече дека овде се работи домаќински и според сите одлуки на органите и телата. Исто така беше донесен и правилник за распределба на средства од сметката на Здружението за еднократна помош и за надомест за бањско и друго лекување. Овој правилник ќе биде доставен до сите ограноци на ЗП Прилеп и пензионерите ќе можат според него да поднесуваат барања за еднократна и друга помош.

**К. Ристески**

# Не верувајте на подарок каде што се бара број на картичка

НЕ ВЕРУВАЈ ПРОВЕРУВАЈ! #користифакти

***„Честитки, добитник сте на Air Fryer апарат за готвење. Апаратот е на две нивоа во XL димензија, а вие сте случајно избрани во тесен избор заедно со уште тројца други победници"*.**

Електронска порака со ваква содржина деновиве пристигна до одреден број наши сограѓани, во која од среќните „добитници" се бара во рок од 8 часа да потврдат дека го примаат подарокот, а за да го направат тоа, треба да ги споделат нивните податоци и бројот на кредитната картичка за испорака на производот – во спротивно наградата нема да ја добијат. Она што ја издвојува оваа лажна наградна игра од останатите е што објавата е на англиски јазик, од сомнителна адреса, а фирмата која е наведена дека ги доделува апаратите за готвење е познатиот американски бренд Kohl's.

Се работи за американски трговски синџир на стоковни куќи низ цела Америка. Меѓу големиот асортиман на производи на нивната официјална веб–страница може да се најде и апаратот за брзо и здраво готвење Ninja DoubleStack HL2, по цена од околу 200 долари, но нема никаква информација за наградна игра за доделување на „готвачи".

Со вакви лажни „награди" ниту едно семејство во Македонија нема да се израдува на бесплатен готвач, но затоа земјава станува дел од поширок обид за измами кој ги надминува домашните национални граници.

И други слични објави имаат потекло од странство. Таков е примерот со објавата за роденденски подарок од ЈСП (за само 120 денари возење на сите линии) која се споделуваше на социјалните мрежи, а која всушност требаше да ги намами читателите да ги споделат податоците од своите кредитни картички. Анализата на „Вистиномер" покажа дека примарна земја или регион, локација на луѓето што управуваат со оваа страница е од Виетнам и дека се работи за меѓународна измама, глобална, која се шири во 20–30 големи европски градови во кои се нудат лажни карти.

Но, ако во овие примери, главната цел е да се извлече финансиска корист, странското мешање, посебно преку социјалните мрежи, може да биде и од други причини и да влијае пред сè на намалување на довербата во институциите, да предизвика поделби и да му наштети на демократскиот процес. Посебно погодни за ширење на овие влијанија се социјалните мрежи, кои ги урираат сите граници – и дезинформациите од кој било дел од светот преку пропаганда, обиди за странско влијание или теорија на заговор брзо ги надминуваат јазичните и националните бариери. Ова се постигнува преку креирање лажни наративи во медиумите и социјалните мрежи за да се дискредитираат политичките противници или преку користење историски, етнички и религиозни тензии за создавање поделби во општеството, понатаму преку користење ботови, тролови за масовно ширење на манипулативни содржини. Исто така, тука спаѓаат содржини поврзани со вакцините, климатските промени или објави во политички контекст – наративи поврзани со војната во Украина, со европските лидери и кои треба да креираат перцепција дека Европската Унија се распаѓа.

Оваа „хибридна војна" се води и преку сајбер–напади. За оваа цел се хакираат и се изнесуваат чувствителни податоци, за да се компромитираат политички фигури или институции или се шират лажни дојави или информации со кои се крева паника за да се парализира, односно да се измести системот и да се создаде нетрпеливост кон власта/водството.

**Соња Петрушевска - Поповска**

*Текстот е изработен од ИКС во соработка со СЗПМ во рамки на проектот „Следење, откривање и разобличување на скриеното странско мешање и манипулирање со информации", со поддршка на британската амбасада во Скопје*

ПЕНЗИОНЕР плус
**Весник за сегашните и за идните пензионери**
**Издавач:** СЗПМ
Година XVIII – број **206**
ноември 2025 година
**БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК**

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

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

**Лектор:** Верица Тоциновска

**Адреса:**
СЗПМ Бул. „Кочо Рацин" бр. 14 – Скопје
П.фах. 440
Телефон: 02 3223 710
тел–факс: 02 3128 390
Web: **www.szpm.org.mk**
E-mail: **vesnik@szpm.org.mk**

**Компјутерска обработка:** Томе Ангеловски
**Печати:** Печатница Серафимовски – Скопје
**Дистрибуција:** „Нова Македонија"
Ракописите и фотографиите не се враќаат.
Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

# ЗП Тафталиџе - лична карта

**Здружение на пензионери Тафталиџе ДДД**
**ул. „Иван Аговски“ бб - Скопје**
**Тел. 02/30 79 687**
**e-mail: zptaftaligeddd@yahoo.com**

**Димитрије Димовски**
**претседател на ИО и на ЗП Тафталиџе ДДД**

Здружението на пензионери Тафталиџе ДДД како самостојно здружение е формирано на 13 февруари 2008 година, ден кој здружението го одбележува како свој празник. ЗП Тафталиџе ДДД е едно од попознатите здруженија во Република Македонија, во кое членуваат старосни и семејни пензионери и дејствува како самостојна, невладина и неполитичка организација, која во континуитет се развива. Основна карактеристика на дејствување е да го подобри квалитетот на живеење на луѓето од третата доба. Прв претседател на ИО на ЗП Тафталиџе ДДД бил Коста Поповски, втор Љубомир Несторовски, додека актуелен претседател на ИО и на здружението е Димитрије Димовски. Во Здружението на пензионерите Тафталиџе ДДД денес членуваат околу 6 500 пензионери. Постојат 6 ограноци и тоа: Карпош 1 и 2, Карпош 3 и 4, Влае со Злокуќани и Бардовци, Тафталиџе 1 и 2, Владо Тасевски и Козле. Функционираат 2 клуба на пензионери во кои тие се дружат, се забавуваат, го минуваат слободното време и се информираат за дејностите во здружението. За вакви пензионерски дружења се користат и просториите на месните заедници.

ЗП Тафталиџе ДДД работи според Статутот и Програмата за работа. Собранието е највисок орган и го сочинуваат 23 делегати, Извршниот одбор брои 9 делегати, додека Надзорниот одбор и Статутарната комисија ги сочинуваат по три членови. Во рамките на здружението дејствуваат со по три членови и: Комисија за културно–забавен живот, Комисија за спорт, Комисија за статут и правни прашања, Комисија за здравство и социјална заштита, Комисија за одмор и рекреација и Актив на пензионерки. Посебни резултати покажа Активот на пензионерки, кој е двигател на многу екскурзии и хуманитарни акции. Здружението со поставените цели и задачи ги мотивира пензионерите и ја зголемува визијата за напредок и понатамошна перспектива. Тоа ги отвора вратите за спортски и културно–забавен живот, организира работилници, разни трибини, а постои и родова застапеност. Пензионерите од повеќе ограноци на ЗП Тафталиџе ДДД најчесто се присутни на настани, како што е „Учиме од нашите врсници“ во организација на проектот „Пензионерите – мост помеѓу младите и традицијата“. Во СЗПМ здружението е застапено со свој делегат кој го избира Собранието. Со своите активности тоа не заостанува од другите здруженија. Успешно дејствува на спортски план со што придонесува за активно стареење на своите членови – пензионери. Учествува и организира општински спортски натпревари и учествува на регионалните и републичките пензионерски спортски натпревари. На републичките спортски натпревари ЗП Тафталиџе ДДД досега има учествувано во дисциплините: шутирање на мали голчиња, домино, пикадо, табла.

Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД, Скопје и неговиот Извршен одбор својата активност ја насочуваат кон остварување на целите и задачите на Здружението утврдени во Статутот, деловникот за работа на Собранието и Извршниот одбор, како и активности кои ја унапредуваат социјално–хуманитарната страна во заштитата на пензионерската популација и обврските што произлегуваат од позитивните прописи од областа на социјалната заштита и пензиското и инвалидското осигурување. Хуманоста на пензионерките од ЗП Тафталиџе ДДД е водечка светилка, а секој ден е можност за поддршка, дружење и за споделување на љубов и топлина со највозрасните членови. Животот на старите лица треба да биде исполнет со почит, внимание и радост, а за тоа се залагаат пензионерите од ЗП Тафталиџе ДДД. Пензионерите од здружението присуствуваат на базарот кој секоја година го организира домот за стари лица „Мајка Тереза“ по повод „Недела на старите лица“. Овој базар не само што претставува можност за собирање средства за поддршка на дневните потреби на старите лица, туку и се создава можност за дружење. Овде се изложуваат рачно изработени предмети, сувенири, домашни производи и многу други интересни работи. Целта на овој базар е да се создаде топло и пријатно место за заедничко дружење и размена на искуства. Пензионерите од ЗП Тафталиџе ДДД им подарија грст среќа, љубов и топлина на штитениците во домот.

Здружението активно учествува секоја година на регионалните ревии на песни, музика и игри и на Републичката ревија каде што посебно ги чува од заборав старите изворни песни и ора. Учествува на манифестации организирани од други здруженија на пензионери во Републиката, како што се: Блакцето на баба – Велес, Зелникот на баба – Пробиштип, отворање на туристичка сезона во Дојран, пензионерската средба во Ораовица – Радовиш, пензионерската средба на Пониква – Кочани, пензионерска средба на Лесново – Пробиштип.

Членовите на ЗП Тафталиџе ДДД користат и климатско-бањско лекување за кое здружението партиципира од 10 до 30% од вкупно направените трошоци. Редовно организира и екскурзии за пензионерите во земјата и странство. Традиционално, секоја година по повод верскиот празник Василица, Стара Нова година организира прослава за пензионерите. По повод 20 септември, Денот на пензионерите, организира свечено одбележување со прослава. Се реализираат акции за доделување солидарни пакети за стари, болни, изнемоштени пензионери и со ниски пензии и доделување еднократна парична помош од 3.000 до 10.000 денари, друг вид солидарна помош и домашна посета на пензионери. Соработката на здружението со локалната самоуправа и градоначалникот е на посакуваното ниво, како и со други институции поврзани со пензионерското организирање.

На 13 февруари 2025 година со свеченост ЗП Тафталиџе ДДД го одбележа своето 17–годишно постоење. На почетокот на свечената седница гостите и присутните членови на здружението ги поздрави и им посака добредојде и добро здравје претседателот на ИО и на здружението, Димитрије Димовски.

– Од почетокот па наваму пензионерите членови на здружението активно работат и се надградуваат на секое поле. Во изминатите години тие покажаа дека и во поодминати години можат да бидат активни и да водат исполнет живот, да дадат свој придонес за промоција на спортот и здравите навики во рамките на секојдневното живеење. ЗП Тафталиџе ДДД е едно од постарите и поактивни здруженија кое во изминатите години работи и во подобрување на статусот на пензионерите, нивна социјализација и меѓусебна комуникација, организирање на многубројни настани. Иако здружението е доста активно, тоа не значи дека во иднина не треба да биде уште поактивно, – истакна претседателот Димовски.

Големо е учеството на Комисијата за здравство и социјална помош на Извршниот одбор како и активното вклучување на Активот на пензионерки.

Доброто и навремено информирање е зацртано во Статутот и Годишната програма на ЗП Тафталиџе ДДД кои се информираат преку весникот „Пензионер плус“, ВЕБ–страницата на Сојузот и ТВ и радиоемисии. Организира и работилници од разни области на кои пензионерите се запознаваат со одредени прашања и проблеми. Ќе продолжат активностите во ограноците на Здружението околу формирање на матичната евиденција на пензионерите што претставува основа за изготвување на социјалната карта на пензионерите. Заради рекреација на пензионерите ќе се организираат еднодневни излети низ Републиката и странство и ќе се одржуваат меѓусебни средби со други здруженија на пензионери.

**СЗПМ**

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

# Грижа за пензионери со ниски пензии

Здружението на пензионери Ѓорче Петров во текот на првата половина на месец ноември на 12 пензионери со ниски пензии до 18.500 денари, им додели парична помош во износ од по 2.000 денари.

Со одлука на Извршниот одбор на ЗП Ѓорче Петров на болни и изнемоштени пензионери, членови на здружението, им беше доделена парична помош од по 7.000 денари.

На 15 пензионери со ниски пензиски примања сместени во пензионерскиот дом во Ѓорче Петров во соработка со општинската организација на Црвениот крст Карпош им беа поделени хуманитарни пакети со прехрамбени производи. Примателите на оваа хуманитарна помош изразија голема благодарност кон Здружението и Црвениот крст.

ЗП Ѓорче Петров на 11.11.2025 година организираше здравствени активности со „Промедика – Систина" во согласност со потпишаниот Меморандум за соработка меѓу СЗПМ и Фондот на ПИОМ. Беа организирани и реализирани прегледи на очниот притисок, шеќерот во крвта, како и предавања од областа на офталмологијата. Прегледите беа извршени од страна на д-р Љубен Ангелевски и сестра Бојана Златковиќ, а учество зедоа 60 пензионери и пензионерки. Овие активности од страна на ЗП Ѓорче Петров ќе продолжат и во наредниот период. Здружението посветува посебно внимание на здравјето на своето членство, како и доделување помош на болни и изнемоштени и пензионери со ниски пензии, така ќе продолжи и во наредниот период. Хуманитарната активност во ЗП Ѓорче Петров континуирано е присутна со сите програми на здружението. **Љ. Ристов**

# Зошто жените живеат подолго од мажите?

Повеќе од два века знаеме еден неоспорен факт: каде и да сме во светот, жените живеат подолго од мажите во просек. Зошто е тоа случај долго време остануваше мистерија, но меѓународен тим истражувачи тврди дека конечно го пронашол главното објаснување – а тоа е генетиката.

Според нова студија, клучот лежи во таканаречената „хетерогаметичка теорија за полот". Имено, мажите се „хетерогаметички пол" затоа што имаат различни полови хромозоми – еден X и еден Y – додека жените имаат два X хромозоми. Токму оваа разлика ги става мажите во неповолна положба, пишува Дејли Меил.

Комбинацијата на XY хромозомите ги прави мажите поподложни на штетни мутации и болести, што на крајот води до пократок животен век. „Веруваме дека хетерогаметичкиот пол е барем делумно објаснување", вели д-р Фернандо Колчеро од Институтот Макс Планк за еволутивна антропологија.

Жените, од друга страна, имаат два X хромозоми, кои им обезбедуваат дополнителна заштита. Ако едниот ген е неисправен, другиот често „влетува" и ја неутрализира штетата. „Во основа, две копии од истите гени се подобри од една", објаснува д-р Јохана Старк, еден од авторите на студијата. Покрај тоа, Y хромозомот често содржи долги секвенци на повторувачка ДНК што може да биде штетна, што дополнително ги ослабува мажите.

Според порталот Our World in Data, просечниот очекуван животен век во светот е 73,8 години за жените и 68,4 за мажите. Иако бројките се менуваале низ историјата, трендот останува ист – жените живеат подолго. Овој модел не е единствен за луѓето. Слични правила важат и во животинскиот свет: кај повеќето цицачи, женките живеат подолго, додека кај птиците, влекачите и многу инсекти ситуацијата е спротивна – мажјаците почесто ги надживуваат женките.

Научниците наведуваат и други фактори. Еден од нив е сексуалната селекција – еволутивна трка во која мажјаците развиваат карактеристики како што се поголеми тела, шарени пердуви или рогови за да привлечат партнери. Иако ова го зголемува репродуктивниот успех, одржувањето на таквите карактеристики „се плаќа" со пократок живот. Потоа, тука е и родителската грижа. Женските цицачи, како примарни старатели, веројатно еволуирале за да го обезбедат опстанокот на своите потомци додека не станат независни.

Нова студија, објавена во списанието „Science Advances", потврдува дека разликите во животниот век меѓу половите се длабоко вкоренети во генетиката и еволутивните процеси. Дури и во контролирани услови на зоолошки градини, каде што нема природни закани како што се предаторите, женските цицачи сè уште живеат подолго од мажјаците во просек.

Иако генетиката игра голема улога, експертите забележуваат дека социјалните и факторите на однесување не се занемарливи. Сепак, едно е сигурно – јазот меѓу мажите и жените кога станува збор за долговечноста постои со векови и нема да исчезне наскоро.

**J. M.**

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

# Семејството денес

Секцијата „Во здраво тело здрав дух" во рамките на своите програмски активности, организираше предавање на тема „Семејството денес". Гостин-предавач беше Невена Пргова, пензионерка од ЗП Солидарност – Аеродром. Во своето излагање таа го истакна значењето на семејството како најстара институција која е основа на живеењето. Во семејството битна е љубовта, чесноста, разбирањето и хармонијата во решавање на проблемите. Промените што ги носи современото време, важноста на семејните вредности, почитта меѓу генерациите и љубовта се темел на секој дом. И покрај тоа што времињата се менуваат семејството останува најсилна потпора, каде што секој човек ќе најде мир, поддршка и радост. Важна е улогата и односот на родителите кон семејството и кон децата. Родителите треба да создаваат вистински авторитет кај децата. Во семејството да нема насилство, да има повеќе разбирање, а помалку разделби. Треба да има љубов, разбирање и сè да биде во рамки на семејните можности.

Бабите отсекогаш биле столб на семејството. Тие имаат искуство, трпение и бескрајна љубов. Играат значајна улога во грижата и воспитувањето на внуците. Но, таа улога не треба да биде замена за родителите. Сè треба да биде во разумни рамки. Во семејството да нема насилство, кое денес зема голем замав. Разводите децата тешко ги поднесуваат. Живеењето во семејството треба да биде скромно и во рамките на финансиските можности. Денес младата популација бара раскош и подобар живот. Соработката меѓу родителите да постои и заедно да одлучуваат за желбите и барањата на децата. Развојот на дигиталната техника треба правилно да биде искористен. Родителите да ги заштитат децата од негативни влијанија. Треба да се истакне дека семејството е двигател на живеењето. Нема ништо поубаво од силно и сложно семејство кое е потпомогнато од сите негови членови. Така секој во семејството ќе има духовен мир и живот без проблеми. **М. Мишковска**

# Ноемвриски совети

Ноември би требало да е деветтиот месец во годината, ама не е. Тој е составен од зборот „novem" – бројот девет на латински и нашата варијанта „девет" која би требало да доаѓа од санскритскиот „deva" – што значи „светост".

Ноември станал единаесетти месец, поради Јулиј Август, кој ги додал тие два месеца на календарската година, за да се слави постојано неговото име, и да не згасне сеќавањето за него. Така ние во овој единаесетти месец ја славиме светоста, а не име на некој римски цар. Така, можеме да се вдлабочуваме се повеќе и повеќе во значењата на обичните нешта околу нас и ќе сфатиме, дека се многу необични и суштествени.

Одиме полека кон зимата и крајот на календарската година и време е да се преиспитаме. Време е да го забавиме ритамот. Земајќи во рака топол пијалак и посветувајќи го времето на нешто убаво и суштествено. Сите во ѓезве млеко, парче путер, ред чоколадо и лажица какао, додавајќи малку кафе или без кафе, промешајте, нека омекне и нека зоврие и ете топол пијалак. Музика? Па да. Изберете си од Јутјуб, сега има музика за секакво расположение и потреба. Музика за одморање, музика за исклучување на мозокот, музика за читање, за учење, за чистење итн. Сите познати композитори може да се најдат.

Модерните технологии ни го олеснија животот. Колку едноставни и лесни рецепти може да се најдат. Целата мистериозност исчезна. Нема веќе пренесување на традиционалните рецепти, односно и да има, просто нема веќе потреба. Преку модерните технологии, можете сè да преиспитате. Секој лек можете да го преиспитате дали е за вас, секоја терапија, секое лекарско мислење можете да го преиспитате преку овие технологии. И тоа не за нешто друго, туку за сопствено добро.

Но, работата е во тоа, што за да ни биде нешто на полза, мораме да го употребиме, создавајќи баланс во својот живот. Не треба да го занемаруваме нашето устројство. Како сме создадени (или сме настанале) ние луѓето? Ние имаме материјални, душевни и духовни потреби. Ако занемариме само една од овие потреби на нашата душа (и овој поим е под знак прашање) тогаш изгладнувањето негово, ни носи нарушување на рамнотежата.

Во ноември е роден Достоевски, кој зборува токму за балансот и рамнотежата во човечката душа, односно за нарушениот баланс. Неговите ликови се толку добро изваjани што просто излегуваат од кориците на романите. Тој ги опишува последиците од остварување на најголемите страсти кај човекот и слабостите кои може да ги има човекот, а ги преиспитува и причините, поради кои тие слабости и страсти настануваат. Книгите на Достоевски некои ги споредуваат со евангелие или како неопходно четиво кон Евангелието. Овој писател е наречен и апостол меѓу писателите.

Како крај на ова писание, би ги повикала сите кои ќе прочитаат, да ги слушаат сигналите на своето тело и душа, повнимателно и да бидат отворени за нив. Да не се оптоваруваат со непотребни нешта, со неубави работи кои не создаваат убавина во душата, туку да се трудат да бидат во себе и да се слушаат самите себе и своето срце, за да можат потоа и своите блиски да ги слушнат и почувствуваат.

Ноември месец е посветен на машкото здравје и се сретнува некаде како „моември". **М. Белева**

ЗП СТРУГА

# Одбележан денот на ослободувањето на Струга

Општинската организација на Сојузот на борците, заедно со ЗП Струга со низа свечености го одбележаа 8 ноември, ослободувањето на Струга. Во чест на празникот се положи цвеќе пред Споменикот на револуцијата на плоштадот во Струга и на бистите на кејот на реката Црн Дрим, со што чуваат, да го почитуваат овој голем ден за Струга, во чест на сите кои ги положија животите за слободата на Струга.

– На борците од Втората светска војна, кои ги дадоа своите животи за слобода, за самостојна Македонија, кои се изборија за слободен град, се поклонуваме, и им оддадоа

двете делегации свечено го одбележаа денот на ослободувањето на Струга.

Претседателот на боречката организација од Струга, Ајредин Мемети, кој беше организатор за ова 81-во јубилејно одбележување, прв положи цвеќе и им оддаде почит со едноминутно молчење на сите учесници во НОБ. Голем број млади животи згаснаа за ослободување на Струга во борбите што партизанските одреди ги водеа со фашистичкиот окупатор. Истовремено честитајќи им го на своите сограѓани, денот на ослободувањето, истакна дека оставаме аманет на следните генерации да го ваме почит за нивното херојство, нивната жртва за тоа што го дадоа за својот град. Им благодариме за идеите, за потребата да си свој на своето. Ветуваме дека, како генерација ќе се грижиме со почит кон нив, да не бидат заборавени, – заврши Мемети.

Свежи цвеќиња положија делегации на локалната самоуправа, делегација на ЗП Струга, на АРМ, политички партии, здруженија на граѓани, поддржувачите и почитувачите на делото на Јосип Броз Тито, Активот на пензионерки и учесници од основните училишта од градот. Свеченост имаше и во ОУ „Јосип Броз Тито". **С. Кукунешоски**

# Како правилно да се загрее стан со клима-уред?

Не е доволно само да се притисне копчето, ова е трик за кој многу луѓе не знаат. Есента пристигна, а со неа и постудените денови. Потоа многумина ги вклучуваат клима-уредите и се префрлаат од ладење на греење. Сепак, иако изгледа едноставно, овој процес може да биде збунувачки, особено ако ги доживувате поставките за првпат. Може ли секој клима-уред да грее? За да работи клима-уредот во режим на греење, тој мора да биде модел со сплит систем. Само ваквите уреди имаат можност за префрлување помеѓу ладење и греење. Како да се префрли клима уредот на греење?

Не е доволно само да се покачи температурата. Еве го процесот:

o Пронајдете го копчето „Режим" на далечинскиот управувач – се користи за промена на функциите на уредот.

o Со кликнување на тоа копче, можете да изберете помеѓу различни режими (ладење, вентилација, одвлажнување, греење).

o Кога сакате греење, изберете ја иконата со сонцето или опцијата „Греење" (во зависност од моделот). Трикот за приспособување на температурата многу корисници забележуваат дека клима-уредот не ја достигнува точно температурата на која бил поставен, туку нешто пониска. Затоа, постои мал трик: Ако сакате просторијата да се загрее на 26Ц, поставете го клима-уредот на 28Ц. На овој начин, уредот ќе се загрее доволно за да се постигне посакуваната удобност. **J. M.**

ЗП ВАЛАНДОВО

# „Фестивал на калинката"

Во организација на Друштвото за рурален развој, оваа година за првпат, во Валандово се организираше „Фестивал на калинката" кој

треба да стане традиционален. Тој ден Валандово заблеска во боите на калинката. Фестивалот поради врнежливото време, се одржа на градскиот пазар каде што беа изложени калинки и производи од калинка, јапонски јаболка и друго јужно овошје, карактеристични за ова поднебје. Калинката е симбол на среќата, заедништвото и љубовта.

Дел од програмата беше исполнет со музика, игра, разнобојни носии, групи и поединци.

Меѓу учесниците беше и ЗП Валандово со музички настап на распеаните пензионери и со домашните специјалитети подготвени од вредните активистки-пензионерки.

На фестивалот настапија групи од Јосифово, деца од турската националност и деца – гости од Бугарија. Секаде ечеше песна, се играше македонско оро.

На покана од организаторот на фестивалот имаше пензионери од повеќе градови и тоа: од Скопје, Велес, Неготино, Гевгелија, Богданци, Дојран, Радовиш...

**Горица Михајлова**

SHP GOSTIVAR

# Takime pensionale në Gostivar

Më 8 nëntor 2025 SHP Gostivar organizoi takimin e 28-të tradicional të pensionistëve me rastin e çlirimit të Gostivarit. Në takim ishin të pranishëm pensionistë dhe mysafirë nga shoqatat Taftalixhe, Tetovë, Kërçovë, Strugë Saraj, Labunishtë, drejtë mund të themi se sot kemi këtu një Maqedoni të vogël. Qëllimi i këtij takimi multietnik të pensionistëve është shembja e stereotipeve dhe përforcimi i bashkëjetesës dhe miqësisë pavarësisht cilit nacionalitet i përkasin.

Shoqata e pensionistëve invalidorë nga Gostivari, përfaqësues të Kryqit të kuq, shoqata joqeveritare "Socion" nga Gostivari dhe mysafirë nga Pogradeci, R e Shqipërisë.

Pensionistët dhe mysafirët fillimisht i përshëndeti kryetari i SHP Gostivar Nijazi Xhelili i cili u dëshiroi shëndet, si dhe disponim të këndshëm gjatë takimit duke harruar obligimet dhe hallet e përditshme.

Në fjalimin e vet Kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve Stanka Trajkova theksoi se ky manifestim është dëshmi shtesë për respektin dhe shoqërimin ku mund të tejkalohen paragjykimet dhe ndasitë.

- Gostivari si qytet dhe qendër kulturore dhe administrative dhe njerëzit që jetojnë këtu janë me përbërje multinacionale-në këtë kontekst SHP Gostivar e organizon këtë takim multetnik me pjesëmarrje të numrit të madh shoqatash dhe me të

Pastaj pensionistët i përshëndeti kryetari i pensionistëve të Pogradecit, R e Shqipërisë Lavrim Mimilari i cili apostrofoi se bashkëpunimi ndërmjet dy shoqatave të pensionistëve është në nivel të lartë dhe e tillë do të vazhdojë edhe më tej. Me fjalë të zgjedhura mysafirëve iu drejtua edhe kryetarja e Aktivit të pensionisteve të SHP Gostivar Vadije Zendeli, e cila theksoi:

- Gëzimi më së shumti ndjehet kur kemi me cilin ta ndajmë. Shoqërohuni me miqtë dhe kultivoni miqësitë, pasi marrëdhëniet e shëndosha ndihmojnë të jemi të lumtur. Le ta dijnë të gjithë se edhe ne pesionistët mund të organizojmë manifestime të bukura dhe mos lejojmë askush t'i mohojë sukseset tona.

Në takim këndoheshin këngë të të gjitha etnive që jetojnë në vendin tonë dhe gjithë të pranishmit u kapën në valle.

**Vadije Zendeli**

SHP TETOVË

# Takim tradicional multietnik i pensionistëve

Në këtë takim tradicional pensional u ftuan dhe morrën pjesë 20 përfaqësues të shoqatave të pensionistëve, përfshirë LSHPM me kryetaren Stanka Trajkova dhe kryetarin e Kuvendit Dobre Ivanov.

Të pranishmit fillimisht i përshëndeti kryetari i Kuvendit të SHP Tetovë Mirko Jovçevski dhe kryetari i Këshillit ekzekutiv Selver Memeti. Jovçevski dhe Memeti, në fjalimet e veta deklaruan se për Tetovën mbajtja e një takimi të tillë përbën kënaqësi të veçantë ngaqë në një vend mblidhen pensionistë nga qytete të ndryshme të vendit. Ata mes tjerash theksuan që për SHP Tetovë është nder dhe kënaqësi kur pensionistë nga treva të ndryshme të vendit shkëmbejnë mendime, krijonë njohje të reja dhe shoqërohen.

Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova në fjalimin e saj e veçoi Tetovë si organizator të shkëlqyer të manifestimeve të kësaj natyre. Ajo potencoi se SHP Tetovë ka traditë të gjatë në organizimin e takimeve të tilla, siç është edhe ky takim i organizuar në nivel të lartë në të gjitha aspektet.

Takimi i sivjemë tradicional pensional kishte edhe karakter ceremonial, pasi u nënshkruan aktet e vëllazërimit ndërmjet SHP Tetovë me SHP Manastir dhe SHP Butel, në bazë të vendimit të Kuvendit të SHP Tetovë. Për shoqatën tetovare akt-vendimin e nënshkroi kryetari Seiver Memeti, për SHP Manastir kryetarja Danica Petliçkova dhe për SHP Butel kryetari Ljupço Dimovski. Pas nënshkrimit, kryetarët deklaruan se bashkëpunimi i deritanishëm reciprok do të ngritet në nivel më të lartë. Vendimin për vëllazërimin e SHP Tetovë, SHP Manastir dhe SHP Butel e përshëndeti edhe kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova.

- Nga tash e tutje, jam e bindur se do të arrihen rezultate akoma më më dukshme në organizimin pensional, kurse si bazëment do të shërbejë edhe nënshkrimi i sotëm, - deklaroi kryetarja Trajkova.

Sofija Simovska, si kryetare e Aktivit të pensionisteve, secilës grua kryetare e aktiveve të pensionisteve të shoqatave pjesëmarrëse në takim, u dhuroi nga një buqet lule. Nga deklarimet e pjesëmarrësve në këtë takim pensional mutietnik u konstatua se ishte e organizuar dhe realizuar në nivelin më të lartë të mundshëm. **M. Murseli**

# Ilaçi anti-koagulant "Clexane" do të jetë i disponueshëm vetëm me recetë nga fundi i nëntorit, dhe lista e barnave do të rishikohet dy herë në vit

Ilaçi kundër mpikjes së gjakut "enoksaparin" dhe "nadroparin", të popollarizuar si "kleksan" nga fundi i nëntorit do të jenë në listën pozitive të barnave. Këto barna mund të shfytëzohen për mjekim të zgjatur shtëpiak, mjekim ambulantor ose spitalor.

Deri në fundnëntor dy ilaçet do të jenë në dispozicion me recetë nëpër barnatoret. Bëhet fjalë për fitim të dyfishtë, qytetarët, pacientët nuk duhet të bredhin në sportelë që t'i refundojnë mjetet për këto barna. Kjo është edhe një hap i akordimit nga lista spitalore në atë të barnave, por priten edhe hapa tjerë.

Lista pozitive e barnave, respektivisht barnave në llogari të FSSH, herën e fundit u revidua në gusht vitin e kaluar. Vitin e kaluar listës pozitive iu shtuan edhe 9 barna gjenerike, edhe atë 87 barna me emra dhe forma të ndryshme. Mes tyre u përfshinë barna kundër tensionit të lartë. sëmundjeve të zemrës, antiagregansë, barna për trajtim të depresionit si dhe demencës.

Ministri Aliu para pak kohësh promovoi modul të ri elektronik informativ "Sistem për evidentim dhe menaxhim me kërkesat e Listës së barnave" me të cilin për së pari herë fillon digjitalizimi i veprimit për futje të ilaçit të ri në listën pozitive. Sipas ministrit Aliu, prej tash lista dy herë në vjet do të revidohet dhe do të kemi ilaçe të reja në listë.

Po rikujtojmë se ilaçet që u inkorporuan në listën pozitive vitin e kaluar janë me emrin gjenerik Ticagrelol (për sëmundjet e gjakut dhe kundër mpikjës së gjakut), Nebivolol (Perindropil, Valsartan dhe Fenofribante për tensionit e lartë dhe Escitalipram, Mementine dhe Duloxetine për trajtim të depresionit dhe demencionit. Cilëndo dozë nga nëntë barnat gjenerike pavarësisht firmës prodhuese për pacientët i mbulon Fondi për shëndetësi. **D. M.**

SHP TETOVË

# Ekskursionet relaksim shpirtëror e fizik për pensionistët

Nisur nga faktet se ekskursionet janë tejet të rëndësishme për moshat e treta, Shoqata e pensionistëve të Tetovës, këtij aktiviteti pensional, ndër vite i ka kushtuar rëndësi të madhe. Këto forma të organizimit përfshijnë një numër më të madh të pensionistëve, andaj strukturat udhëheqëse të Shoqatës vazhdimisht kanë qenë të preokupuara në organizimin dhe realizimin e një numri të madh të ekskursioneve në vend dhe jashtë shtetit.

Dihet mirëfilli se ekskurzionet për pensionistët kanë një rëndësi të madhe në shumë aspekte të jetës së tyre fizike, mendore dhe emocionale, andaj në këtë aktivitet pensional, gjatë vitit 2025, qoftë në ekskurzione njëditore, dyditore apo treditore janë përfshirë mbi 1.700 pensionistë tetovar.

Fjalët "ekskurzion" dhe "pensionistë" janë të lidhura ngushtë me njëra-tjetrën në një kontekst social, kulturor dhe turistik. Pensionistët janë grup shoqëror që shpesh kanë nevoj dhe kërkojnë mënyra për të kaluar kohën e lirë në mënyrë aktive, të shëndetshme dhe sociale. Një nga aktivitetet më të dashura për ta janë pikërishtë ekskurzionet. Përmes këtij aktiviteti, pensionistët relaksohen, argëtohen, vizitojnë monumente kulturore, fetare në qytetet të ndryshme, krijohen miqësi të reja ndërmjet pjesëmarrësve të ekskurzionit, duke shkëmbyer mendime, përvoja mbi tema të organizimit pensional dhe tema të tjera nga jeta e përditshme.

Një pjesë e pensionistëve ndihen të izoluar dhe pikërishtë për ta ekskurzionet krijojnë mundësi për të bashkëbiseduar, për të ndarë përvoja dhe për të krijuar miqësi të reja. Kjo formë e organizimit, gjithsesi ndihmon në rritjen e cilësisë së jetesës dhe krijon ndjesinë e përfshirjes në komunitet. Udhëtimet zakonishtë përfshijnë ecje, lëvizje dhe aktivitete të lehta fizike, që janë shumë të rëndësishme për rruajtjen e shëndetit fizik.

Komisioni për pushim, rekreim dhe jetë kulturore e zbavitëse të pensionistëve në kuadër të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, në Programin e përpiluar, nga viti në vit, përpiqet të ndryshojë destinacionet e realizimit të ekskurzioneve, në mënyrë që çdo vizitë të jetë me interes për pensionistët pjesëmarrës. Në këtë mënyrë do të veprohet edhe me Programin e ri të vitit 2026, duke përfshirë vizita në qytete dhe vendbanime të ndryshme brenda vendit dhe në shtetet fqinje. Gjithsesi, angazhimi do të jetë që pjesëmarrës të ekskurzionet të jenë të gjithë pensionistët e interesuar, ndërsa përparësi të kenë ata pensionistë që realizojnë pensione të ulta dhe që kanë vështirësi sociale. Pozitën sociale të pensionistëve më së miri e njohin kryetarët e degëve vendore, të cilët Shoqata i informon në vazhdimësi për të bërë selektimin e pensionistëve pjesëmarrës të ekskurzionit. Programi i ri i ekskurzioneve do të jetë edhe më joshës për pensionistët, të cilët do të përcaktohen ta shfrytëzojnë këtë mundësi. Vlen të theksohet se në pjesën më të madhe të ekskurzioneve, Shoqata participon për një pjesë të shpenzimeve, varësisht nga mundësitë buxhetore të saj.

**M. Murseli**

SHP TETOVË

# Zhelina me klub të pensionistëve

Me 16 Tetor të vitit 2025, në qendër të fshatit Zhelinë, me një ceremoni rasti u hap klubi i ri i pensionistëve, i cili ambient do të shërbej për ushtrimin e veprimtarive të moshave të treta të Zhelinës dhe vendbanimeve të kësaj komune rurale.

Në këtë solemnitet përkrah pensionistëve të kësaj dege ishin të pranishëm ministri për Punë, Politikë sociale, demografi dhe të rinj, Fatmir Limani dhe kryetari i komunës së Zhelinës, Blerim Sejdiu.

Në fjalën e tij ministri Limani, pasi përshëndeti pensionistët e pranishëm tha se ky ambient do të shërbej për moshat e treta, të cilët do të kenë një ambient të qëndrimit ditor për realizimin e programeve të tyre të punës. Ministria e Punës dhe Politikës sociale do të kujdeset edhe për furnizimin e kësaj qendre me pajisjet e nevojshme, në mënyrë që pensionistët të kenë kushte ideale për punë, nënvizoi ministri Limani.

Nga ana tjetër, kryetari i komunës së Zhelinës Blerim Sejdiu falënderoi ministrin Limani për angazhimin e tij rreth hapjes së klubit, ndërsa premtoi se komuna gjithmonë do të jetë afër pensionistëve, për t'u ndihmuar në zhvillimin e aktiviteteve të tyre. Me grantin e fituar nga kjo ministry do të mundësohet furnizimi I ambientit të kësaj qendre me pajisjet e nevojshme për punë. Kjo do të ndodh deri në vitin e ri nënvizoi Sejdiu. Kujdesi ndaj tyre nuk do të mungojë asnjëherë, sepse gjithçka që kemi është vepër e moshave të treta, tha midis tjerash Blerim Sejdiu, kryetar i komunës së Zhelinës.

Anëtari i Këshillit ekzekutiv të SHP Tetovë nga dega e Zhelinës, Muedin Huseini duke iu drejtuar të pranishmëve midis tjerash tha:

"Pas një iniciative të nisur nga pensionistët e komunës së Zhelinës që para 5 vjetësh, me angazhimin e ministrit dhe kryetarit të komunës po realizohet një projekt shumë i rëndësishëm për moshat e treta të këtij rajoni. Hapet klubi i pensionistëve, në të cilin ambient, tash e tutje do të organizohen dhe realizohen shumë aktivitete të organizimit pensional. Falenderoj ministrin Limani dhe kryetarin e komunës Sejdiu që sot po bëhet realitet një angazhim që ata morën përsipër para disa kohësh.

Tash e tutje pensionistët e vendbanimeve të komunës së Zhelinës e kanë selinë e tyre, ku do të organizohen mbledhje dhe shumë aktivitete të parapara me programet tona të punës. Ky ambient është i rëndësishëm edhe për Shoqatën e pensionistëve të Tetovës sepse jemi të sigurtë që lidhja jonë me pensionistët tetovar do të jetë shumë më e ngushtë për koordiminim e të gjitha aktiviteteve", tha midis tjerash Useini.

Zhelina është e vetmja komunë rurale e rajonit të Tetovës që bëhet me klub të pensionistëve, ndërsa nuk do të mungojë angazhimi për hapjen edhe të klubeve të vtjera në qytetin e Tetovës dhe vendbanimet përreth.

Vlen të theksohet se vitin e kaluar nga ana e Lidhjes së Shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, dega e pensionistëve të Zhelinës u shpall në mesin e katër degëve më aktive në vend. **M. Murseli**

**НОВИНИ ОД ФЗОМ: ПРОШИРЕНА ПОЗИТИВНАТА ЛИСТА НА ЛЕКОВИ НА РЕЦЕПТ**

# Лекот „клексан“ од крај на ноември ќе се подигнува само со рецепт, а двапати годишно листата на лекови ќе биде ревидирана

Позитивната листа на лекови, односно лекови на товар на Фондот за здравствено осигурување последен пат беше ревидирана лани во август, откако претходно 13 години не беше обновена. Лековите против згрутчување на крвта „еноксапарин“ и „надропарин“, популарно познати како „клексан“, од крајот на ноември ќе бидат на позитивната листа на лекови. Овие лекови може да се користат како продолжено домашно лекување, по амбулантско или болничко лекување.

„Овие лекови досега беа на позитивната Б листа и за домашно лекување граѓаните мораа да користат рефундација. До крајот на ноември овие два лека ќе бидат достапни во аптеките на рецепт. Тука имаме двојна добивка, граѓаните, пациентите нема да мора да одат по шалтери за да ги рефундираат средствата за овие лекови, а второто е дека ќе имаме помал притисок за работа и ќе можеме да се концентрираме на други прашања. Ова е уште еден чекор на префрлање лекови од болничката на аптекарската листа, а ќе следат и нови чекори. Јас веќе најавив дека во оваа фаза се антикоагуланси бидејќи третираат еден широк спектар на лица кои имаат потреба“, кажа Клековски.

Во зависност од дозата, досега ампула „клексан“ чинеше над 200 денари, а се подигнува со извештај од специјалист. Клековски рече дека сè уште не се знае колку ќе чини партиципацијата на граѓаните, бидејќи се во преговори со фирмите кои се дистрибутери.

Позитивната листа на лекови, односно лекови на товар на ФЗО, последен пат беше ревидирана лани во август. Лани на листата на позитивни лекови беа додадени 9 нови генерички, а тоа се 87 лекови во различни имиња и форми. Помеѓу нив, опфатени беа лекови за висок притисок, срцеви заболувања, антиагреганси, лекови за третман на депресија, како и за деменција.

Министерот Алиу неодамна промовираше и нов информациски електронски модул „Систем за евиденција и управување со барањата за Листата на лекови“, со кој за првпат се отпочнува со дигитализација на постапката за ставање нов лек на позитивна листа.

Модулот е изработен од Управата за електронско здравство, во соработка со Секторот за фармација во Министерството за здравство, а ќе биде јавно достапен на интернет страницата на Министерството за здравство (www.lekovi. zdravstvo.gov.mk) и во функција ќе биде веднаш откако ќе стапат во сила измените на прописот со кој се уредува оваа постапка, по објавување во Службен весник.

Модулот овозможува електронско поднесување на барањата и внесување на неопходната документација за лекот во системот, коишто досега се доставуваа

исклучително во хартиена форма. Станува збор за прва електронска евиденција и управување со барањата за листата на лекови во националниот систем, со што се овозможува и транспарентност на процесот преку достапен јавен портал и следење на одделните процеси и на напредокот на постапката во реално време. Според министерот Алиу, отсега листата двапати годишно ќе биде ревидирана и ќе имаме нови лекови во таа листа.

За потсетување, лековите што лани се најдоа на позитивната листа се со генеричко име Prasugrel и Ticagrelor (за крвни болести и против згрутчување на крвта), Nebivolol, Perindopril, Valsartan и Fenofibrate за висок крвен притисок и Escitalopram, Mementine и Duloxetine за третман на депресија и деменција. Која било доза од деветте генерички лекови од кој било производител, за пациентите ја покрива Фондот за здравство.

**Д. М.**

# Рана детекција на рак на простата: клуч кон здравје и долг живот

Ракот на простата е најчестиот солиден тумор кај мажите и е втората водечка причина за смрт од рак кај машката популација. И покрај тоа, доколку се открие навреме, шансите за целосно излекување се исклучително високи. Токму затоа, раното откривање игра пресудна улога во борбата со оваа болест. Во современата уролошка пракса постојат неколку методи за скрининг и дијагноза кои овозможуваат откривање на рак на простата дури и пред да се појават симптоми.

**Зошто е важна раната дијагноза?**

Ракот на простата често се развива бавно и подмолно. Во почетните фази тој обично не предизвикува никакви симптоми, а кога ќе се појават, болеста може веќе да биде напредната. Затоа, рутинските прегледи и тестови се клучни – тие овозможуваат откривање на карциномот пред тој да стане агресивен или да се прошири надвор од простатата.

**Методи за рана детекција**

PSA тест (Простатен специфичен антиген)

Ова е едноставен лабораториски крвен тест кој ја мери концентрацијата на PSA – протеин кој природно се создава во простатата. Зголемени вредности може да укажуваат на:

✓ воспаление (простатитис),
✓ бенигна хиперплазија (зголемена простата),
✓ или рак на простата.

Важно е да се знае дека висок PSA не значи веднаш рак туку дека е потребна понатамошна проценка. Понекогаш дури и ниски нивоа на PSA можат да се поврзат со рак, особено ако нагло растат со текот на времето. Затоа е важен континуиран мониторинг.

**Дигитален ректален преглед (DRE)**

Иако не е најпријатен, овој преглед е едноставен и многу корисен. Урологот преку ректумот ја опипува простатата за да утврди:

✓ дали е зголемена,
✓ дали има неправилна форма или грутки,
✓ дали е болна при допир.

Комбинацијата на PSA тест и DRE го зголемува квалитетот на дијагностиката, особено кај мажи со нормален PSA, но сомнителен преглед.

**Мултипараметарска магнетна резонанца (mpMRI)**

Ова е најмодерниот неинвазивен метод за визуелизација на простатата. Таа создава детален приказ на ткивото и идентификува потенцијално канцерозни региони. MRI обично се користи кога:

PSA е зголемен, но не е јасно дали треба да се прави биопсија, по претходна негативна биопсија, но и понатаму постои сомневање.

mpMRI исто така помага да се избегнат непотребни биопсии и да се таргетираат точни локации доколку е потребно земање ткиво.

**Биопсија на простата**

Ако претходните тестови укажуваат на можен рак, урологот може да предложи биопсија – земање примероци од простатното ткиво за микроскопска анализа. Се изведува амбулантно, со помош на ултразвук или MRI–водена насока. Иако звучи застрашувачки, биопсијата е релативно брза и безбедна процедура и е единствениот начин со сигурност да се утврди дали постои рак и колку е агресивен.

**Кога треба да се почне со скрининг**

Општите препораки се:

✓ од 50 години за мажи без семејна историја,
✓ од 45 години ако има фамилијарен ризик (татко, брат со рак на простата),
✓ од 40 години ако постои висок ризик (генетски фактори, афроамериканско потекло).

Скринингот вклучува годишен PSA и DRE, а времетраењето и фреквенцијата ги одредува лекарот според индивидуалниот ризик.

**Заклучок**

Ракот на простата е болест што може да се победи – но само ако се открие навреме. Со современите методи на рана дијагноза, како PSA, DRE, MRI и биопсија, денес имаме моќ да откриеме и најмали промени уште пред болеста да стане опасна. Апел до сите мажи: Не чекајте симптоми. Проверете се навреме. Скринингот може да ви го спаси животот.

**Спец. д-р Нерхим Туфекчиоски**
**Уролог при ГОБ 8 Септември - Скопје**

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 - 03-02/286
ДАТУМ/DATE - 20.11.2025

**ДО**
**МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО**
СКОПЈЕ

**Предмет**: **Барање - за дополнување на Позитивната листа на лекови и зголемување на лимитот за ослободување од партиципација за болничко лекување**

**1**. Во изминатите година дена Позитивната листата на лекови на товар на ФЗОРСМ се прошири со неколку лекови, некои понови за болничка употреба и неколку лекови за кардиоваскуларни болести стари триесетина години.

Пензионерите претставуваат најбројна популација од заболените од кардиоваскуларни болести и се изложени на значителни трошоци набавувајќи неопходни лекови кои не се на Позитивната листа и се многу поскапи кај нас, во споредба со соседните земји, поради што и од таму ги набавуваат.

Сметаме дека е недозволиво да бидеме единствена земја во регионот каде пациентите со кардиоваскуларни болести не се во можност на терет на ФЗОРСМ да се лечат согласно со европските насоки (guidlances), за разлика од пациентите во соседните земји кои се референтни за ФЗОРСМ кога се во прашање лековите.

Сојузот предлага како што се издвојуваат доволно средства за ретки малигни болести така да се постапува и кога се во прашање корисниците на пензија.

Во врска со ова потребно е да се промени начинот на ставање на лекови на Позитивната листа, при што надлежната комисија одлучува врз основа на предлози од фармацевските куќи, кои се водени од свои финансиски интереси што е и мислењето на СЗПМ, односно Комисијата за здравство и социјална политика.

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија е на мислење дека би требало доколку еден лек е ставен на Позитивна листа во сите референтни земји, без сложена процедура, истиот да биде ставен и на Позитивната листа во нашата држава. Ова од причини што во референтните земји пред ставање на еден лек на Позитивна листа се спроведуваат истите процедури предвидени и кај нас поради што е непотребно да се бара да се повторат, земајќи предвид дека имаме исти демографски и економски прилики, со што се избегнуваат непотребни трошоци и се забрзува процедурата.

Хипертензијата, атријалната фибрилација и срцевата слабост се најмногу застапени кај пензионерите па е потребно на Позитивната листа да се ставаат следните лекови за третман на истите:

– комбинирани лекови за хипертензија од типот на Co-amlessa,Co-prenesa
– Xarelto– антикоагуланс за атријална фибрилација
– Entresto i Jardiance – за срцева слабост

Сојузот преку Комисијата за здравство и социјална политика предлага да се дополни Позитивната листа и со напред наведените лекови имајќи предвид дека во нашата држава има околу 345.000 пензионери кои најмногу ги користат лековите кои се барат да бидат внесени во Позитивната листа на лекови.

**2**. Прашањето кое за пензионерите е многу значајно е зголемување на лимитот за ослободување од партиципација од болничко лекување.

Повеќе пати Сојузот појаснува дека со зголемување на пензиите од 5.000 денари се надмина сегашниот лимит од 18.000 денари до кој износ пензионерите беа ослободени од плаќање за болничка патиципација. Бидејќи тој износ во 2025 година не се зголеми, нема ниеден пензионер кој е ослободен од болничка партиципација.

Барањето за зголемување на лимитот, Владата на Република Северна Македонија, со допис број 03–02/263 од 3.11.2025 година го има отстапено во надлежност на Министерството за здравство.

Сојузот очекува во име на пензионерската популација, Министерството за здравство да предложи на Владата на Република Северна Македонија во новата Програма за обезбедување средства за болничко лекување без наплата на учество (партиципација) за пензионери во 2026 година лимитот да биде 25.000 денари

**3.** Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија со особена чест и задоволство Ве поканува на работна средба која традиционално се одржува во Сојузот заради значењето на здравствената заштита на корисниците на пензија кои претставуваат огромна целна група во нашата држава

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Претседател, Станка Трајкова

# Желки

Желките го држат клучот за пронаоѓање лек против рак благодарение на нивната силна одбрана од клетки кои предизвикуваат клеточен стрес. До ова откритие се дошло за време на истражување насочено кон тоа кои особини го спречуваат развојот на тумори кај желките. Дури и кога би се појавиле тумори, тие речиси никогаш не се шират.

Некои видови желки живеат повеќе од 100 години, додека џиновските видови од Галапагос и Алдабра живеат и над 150 години. Во април, една женка од тој вид првпат станала мајка во својата 100–та година, во зоолошката градина во Филаделфија.

Џиновските желки можеби веќе имаат решено многу од проблемите со кои се соочува човештвото, вклучувајќи ги стареењето и ракот. **Б. А.**

# Мојот животен пат е долг 95 години

Се викам Зоре Мицкоски од татко железничарски работник. Роден сум 14.11.1930 година во село Арбиново, Општина Дебрца, во средно ситуирано семејство, со мајка, татко, два брата и две сестри, кои формирале семејства, а моето семејство се состои од сопруга, две ќерки и еден син.

На 7–годишна возраст ме запишале во прво одделение во кое бевме вкупно 9 ученици. По толку ученици имаше и во другите три одделенија и заедно бевме 4 одделенија со околу 30 ученици. Учевме на српски јазик, не на македонски јазик, бидејќи бевме под српска власт и нè учеа дека сме Срби! Мене учењето ми одеше солидно. Наставата заврши во 1941 година со учителка која беше Црногорка и која по капитулацијата на Кралството Југославија ја напушти Македонија, бидејќи сè уште траеше Втората светска војна, а во „Славна Дебрца“ се формираше првата поголема слободна територија во Македонија. Во тоа време почна да работи основното училиште. Учител ни беше Стојмир Ристески и тој направи хуман гест ни даде свидетелство за завршено 4 одделение со препорака веднаш да се запишеме во охридската гимназија. Тоа и го сторивме и нè примија во први клас, а јас добро се вклопив во наставата, во први клас завршив со многу добар успех.

По ослободувањето веднаш продолжив со учење и се вклучив во младинското движење во СКОЈ (Сојуз на комунистичка младина на Југославија), а од 1951 година станав и член на комунистичката партија. Како добар активист учествував на работните акции: изградбата на пругата Добој–Бања Лука, каде што бев на функција заменик на четниот старешина, изградбата на пругата Шамац – Сараево, каде што бев прогласен за ударник, како и на изградбата на патот Братство–единство во Хрватска. За овие мои активности татко ми ми забележуваше бидејќи ги оставив домашните работи, обработка на земјата, чување на стоката и друго.

По завршувањето на гимназија во 1952 година, се запишав на Филозофскиот факултет во Скопје, но од социјални причини не можев да ги продолжам студиите. Потоа се запишав на Вишата педагошка школа во Скопје. Бидејќи бев добар студент добив стипендија со што ми се подобри стандардот. По апсолвирањето се вработив како наставник на 1.9.1954 година, во ОУ во село Врбјани, Дебрца, каде што бев две години. За тоа време ги положив останатите испити и дипломирав на Педагошката школа. Ја отслужив и воената обврска во Билеќа каде што ја завршив Школата за резервни офицери. По завршување на воената обука се вработив како наставник во Кичево во ОУ „Санде Штерјоски“ на кое по едно полугодие станав директор на училиштето. Во меѓувреме вонредно дипломирав на Филозофскиот факултет, историја. Во Кичево работев 5 години, а 7 години работев во гимназијата во Охрид.

Бидејќи бев политички активен, бев секретар на партискиот огранок, делегат во Собранието на Општина Охрид и потпретседател на Соборот на месните заедници. По 7 години работа како професор станав секретар на СИЗ за образование, а потоа и на СИЗ за образование, култура, физичка култура и општествена заштита на децата. Од ова место заминав во пензија. Јас во мојот животен работен век од 35 години сознав многу работи кои ми помогнаа да станам посреќен. Тие работи извршија влијание да размислам и да дојдов до сопствено убедување, да ги ставам доживувањата и искуствата на хартија со надеж дека ова напишано ќе се прочита и поучно ќе се примени во нечиј живот.

Како пензионер брзо се вклучив во организацијата на пензионерите. Бев избран неколку пати во месните граноци „7 ноември“ и „Дејан војвода“ за член во Собранието на ЗП Охрид и Дебрца, каде што бев доста активен. Како таков бев избиран и во разни комисии, во Извршниот одбор, а еден мандат бев и член на Извршниот одбор во СЗПМ каде што бев особено активен и се залагав за зголемување на пензијата на пензионерите да зависи од порастот на процентот на инфлацијата и секогаш бев против порастот на пензијата да биде линеарно. Не е коректен ваков раст на пензиите, бидејќи не сме плаќале сите пензионери еднакво во фондот од каде што се исплаќаат пензиите и сега како и во минатите години ги критикувам привржаниците за линеарно зголемување за кое сметам дека е деградирачко и ретроградно решение. Сметам дека треба да биде порастот на пензиите процентуално.

Во текот на животот и големиот број мои активности како член во пензионерската организација во Р Македонија имам добиено разни награди, плакети, признанија, благодарници, пофалници и друго.

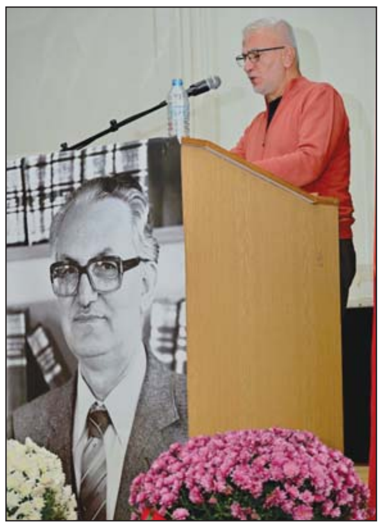
Долгиот живот од 95 години и богатото искуство кои ги стекнав, се параметри кои на човекот му помагаат да процени многу работи, да го потсреди животот, да создаде подобри услови за живеење кои ќе му овозможат подобро да живее и тој, но и неговото семејство, затоа перманентен е напорот и борбата за подобар животот.

**Зоре Мицкоски,**
**пензионер од ЗП Охрид и Дебрца**

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

# Чествување на ликот и делото на академик Божидар Видоески

На 8 ноември 2025 година во домот на културата во Македонски Брод, во организација на ЗГ „Поречки средби“, а во соработка со МАНУ и градоначалникот на Општина Македонски Брод, по повод 105–годишнината од неговото раѓање и 27 години од неговата смрт се одржа свечена академија посветена на ликот и делото на македонскиот академик Божидар Видоески.



Иницијатор и организатор на чествувањето беше Боро Ристески – Сланштанец. За ликот и делото зборуваше академикот Марјан Марковиќ, кој посебно се осврна за придонесот како научник и лингвист од областа на дијалектологијата. Тој истакна дека основоположник на македонската дијалектологија е академикот Божидар Видоески, кој има објавено околу 300 трудови од областа на дијалектологијата и претставува едно од најзначајните имиња на македонската и словенската дијалектологија на XX век. Долгогодишен професор по дијалектологија на македонски јазик на Филолошкиот факултет во Скопје, основач и раководител на одделението за дијалектологија при Институтот за македонски јазик „Крсте Петков Мисирков“. Видоески е и член на полската академија, хрватската академија и српската академија на науките и уметностите. Марковиќ истакна дека Видоески бил и идеен основач на центарот за ареална лингвистика при МАНУ. Центарот за ареална лингвистика при МАНУ и Институтот за македонски јазик, постхумно објавија повеќе трудови. Марковиќ истакна дека нашиот академик се вбројува во врвните светски дијалектолози, а посебно во европските земји.

Свои обраќања имаа градоначалникот на Општина Македонски Брод Жарко Ристески, претседателот на ЗГ „Поречки средби“ Златко Георгиевски, секретарот на Здружението Боро Ристески и пензионираниот професор Рате Савев. На свеченоста присутни беа членовите на потесното семејство, а благодарност упати неговиот внук д–р Бошко Видоески. На крајот со свои творби посветени на Мисирков, Конески и Видоески настапија членовите на литературниот клуб „Порече“ и КУД „7–ми Септември“ Македонски Брод.

**Рате Савев**

# Тунелот Титус чудо пред 2000 години

Трагите на моќниот Рим одат многу подалеку од Италија – и тоа по целиот Медитеран. Ако се упатите кон исток, покрај ориенталната архитектура и историјата на моќната Отоманска Импе–рија, можете да уживате и во наследството од римската ера – имено, во величествената градба стара две илјади години, како што е тунелот Веспазијанус Титус.

Древниот тунел во Антиохија, Турција, е изграден околу 1 и 2 век во подножјето на планината Нур. Изградбата траела долго време – ја започнал римскиот император Веспазијан, а ја продолжиле неговиот син Тит Флавиј и неговите наследници сè додека не ја завршил императорот Антонин Пиј. Нивните имиња се врежани во карпите на тунелот.

Изграден е како систем за пренасочување на водата што се создава со топење на снегот од планините, предизвикувајќи поплави во низините и загрозувајќи го блиското пристаниште. Браната што ја пренасочува водата е висока 16 метри, а целиот комплекс е долг повеќе од еден километар. Она што е фасцинантно е што огромниот тунел е изграден претежно рачно. Целата структура преживеала речиси 2.000 години без оштетувања, а денес сведочи за вештината на римските инженери и моќта на Римското Царство.

Во близина има и природна лагуна, каде што дел од водата се складирала, а потоа се користела во летните, сушни месеци. Денес ја посетуваат туристи и локални посетители, па затоа во близина има и пешачка патека, стари гробишта што можат да се посетат и локални продавници со лековити билки и масла. Атмосферата е навистина медитеранска – камен, грмушки, магариња, маслинки и море. Мал поток сè уште тече низ тунелот, по кој можете да се движите. **J. M.**

# Шокантно - исчезнале три милијарди птици!

Птиците ширум светот усвоиле загрижувачко однесување кое, доколку продолжи, може да има сериозни последици за природата и човечкото општество. Истражувачите откриле дека многу видови ги напуштаат своите вообичаени миграциски обрасци, додека потоплите температури во нивните зимски живеалишта го нарушуваат нивниот редовен годишен циклус. Научникот од Универзитетот „Cornell“, Ендру Фарнсворт, предупредува дека овој тренд може да доведе до исчезнување на бројни видови птици и до драстични промени во природните екосистеми.

Птиците имаат клучна улога во одржувањето на природната рамнотежа – тие контролираат штетници, ги расфрлаат семињата и ги опрашуваат растенијата. Околу пет проценти од растенијата што луѓето ги користат за храна и лекови зависат од птиците кои ги опрашуваат. Ако популациите на птици продолжат да опаѓаат, производството на храна би можело да се намали, а цените да пораснат.

Фарнсворт истакнува дека зголемените температури, шумските пожари и исчезнувањето на природните живеалишта го прават опстанокот на птиците сè потежок. Според проценките, дури 389 видови птици во Северна Америка би можеле да станат ранливи на исчезнување во следните 50 години – речиси две третини од сите истражувани видови.

Од 1970 година, Северна Америка изгубила повеќе од три милијарди птици, покажува истражување на орнитолошката лабораторија на Универзитетот „Cornell“. Последиците веќе се видливи: недостигот од птици влијае на опрашувањето на тропските растенија како бананите, кафето и какаото, но и на одгледувањето на лековити растенија како алое вера и орхидеите. Научниците предупредуваат дека глобалното затоплување го нарушува природниот календар, па птиците почнуваат да се гнездат, хранат и селат во несоодветно време.

Како резултат на тоа, многу птици пристигнуваат на местата за размножување или хранење пред да се појават инсектите и растенијата од кои зависат, што доведува до глад и намалена стапка на преживување кај младенчињата.

Научниците дополнително предупредуваат дека луѓето кои ги хранат птиците во текот на зимата, често несвесно ја влошуваат ситуацијата. Птиците стануваат зависни од вештачките извори на храна, помалку мигрираат и се изложуваат на поголема опасност од предатори. **М. Д.**

# Цитати од Елизабет Кублер-Рос, терапевт за возрасни лица

● Понекогаш си мислиме дека сме привлечени од доброто, но всушност нè привлекува автентичното. Повеќе ги сакаме луѓето кои се вистински, отколку оние кои го кријат своето вистинско јас, под слоеви на вештачки префинетости.

● Учењето лекција е малку како достигнување зрелост. Не сте одеднаш посреќни, побогати или помоќни, туку го разбирате светот околу вас подобро и сте во мир со себе. Учењето животни лекции не постои поради тоа да го направите вашиот живот совршен, туку за да го видите животот каков треба да биде.

● Како гуските знаат кога да летаат кон сонцето? Кој им ги кажува годишните времиња? Како ние, луѓето, знаеме кога е време да продолжиме понатаму? Како и кај птиците преселници, така сигурно и кај нас, постои внатрешен глас, кој ако само го послушаме ни кажува кога да тргнеме кон непознатото.

● Свесно или не, сите сме во потрага на одговори, обидувајќи се да ги научиме лекциите на животот. Се бориме со стравот и вината. Бараме смисла, љубов и сила. Се обидуваме да го разбереме стравот, загубата и времето. Се стремиме да откриеме кои сме и како можеме да станеме вистински среќни.

● Кога ќе ги научиш своите лекции, болката си заминува.

● Во текот на целиот живот, добиваме насетувања што нè потсетуваат на насоката во која треба да се движиме. Ако останеме фокусирани, тогаш ги учиме своите лекции.

● Стравот и Вината се единствените непријатели на човекот.

● Не постои проблем, кој всушност не е дар.

● Живеј на тој начин, за да не ти се случи еден ден, кога ќе се завртиш наназад да кажеш: Боже, како залудно го проживеав својот живот!

● Бев образована во согласност со главната премиса: работа, работа, работа. Вредиш како човек, само ако работиш. Но, ова е сосема погрешно. Половина работа, половина танцување – тоа е вистинската мешавина. Јас самата премалку танцував и си играв.

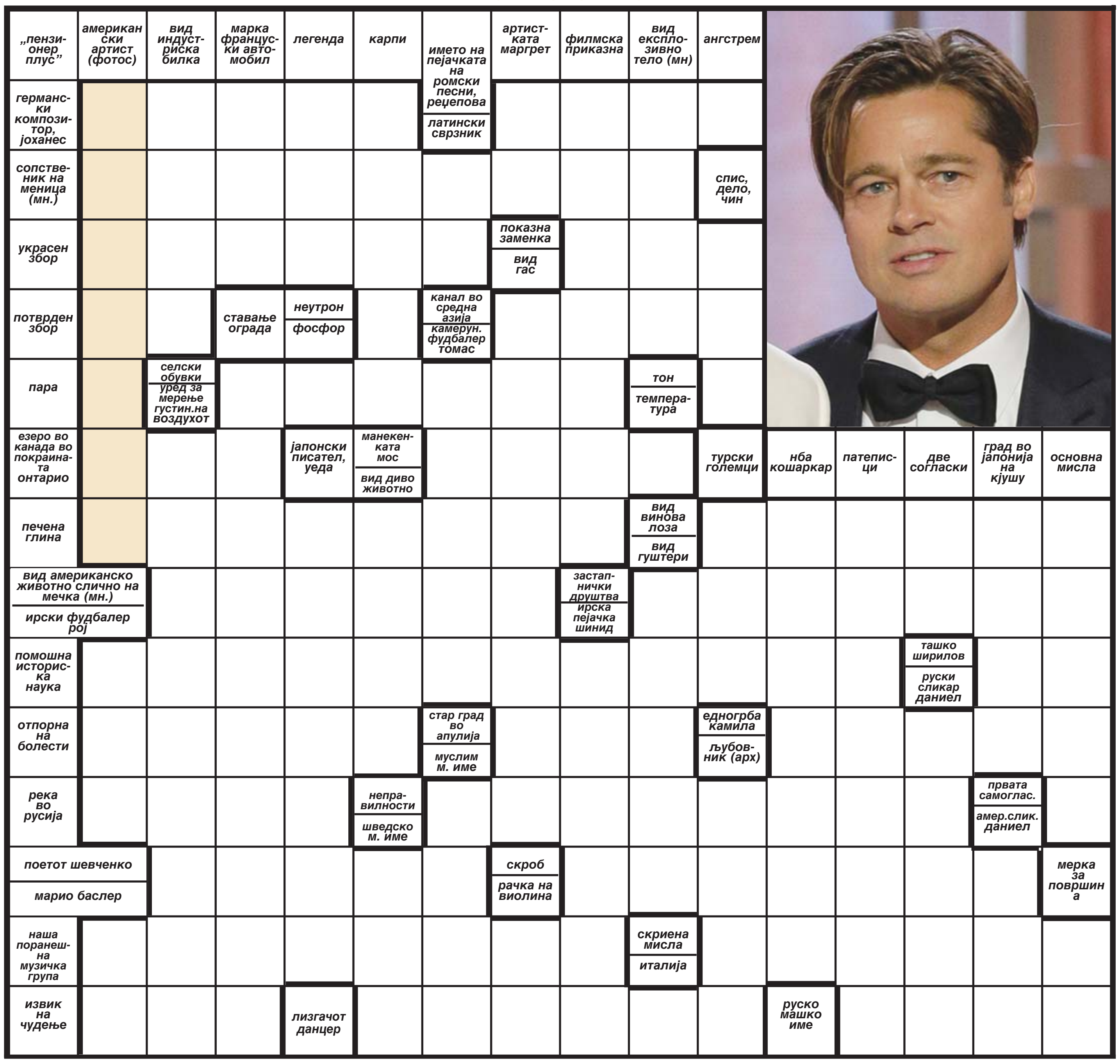
● Да љубиш значи да не ги наметнуваш своите сопствени моќи на ближниот, туку да му ја понудиш својата помош. А доколку тој ја одбие, да се радуваш што тој може да го направи тоа со својата сопствена сила.

● Ги посочуваме нашите несреќни околности за да ги рационализираме нашите негативни чувства. Ова е леснион излез. На крајот од краиштата, потребно е малку напор за да се почувствуваме како жртва.

● Ако, од друга страна, го слушате сопствениот внатрешен глас, сопствената внатрешна мудрост, која е далеку поголема од онаа на кој било друг, особено што се однесува до вас, нема да погрешите и ќе знаете што да правите со својот живот. Тогаш времето нема да биде веќе важно.

**Подготвила Маја Белева**

# КРСТОЗБОР




**Решение:** Брамс, Есма, ремитенти, еоитет, она, да, н, арик, п, опинци, т, иаг, кејт, теракота, арамон, ракуни, агенции, родинологија, тш, имуна, ека, алпак, нева, аномалии, а, тарас, нишесте, мањифико, интима, бре, емерик, инар

# Хумор

Во болница го носат Трпе со преврзана глава. Сестрата ги потполнува документите и го прашува:

– Женет?

– Не, не, кола ме удри...

* * *

Трпана се пораѓа во болница, вика од болки и му ја стега раката на Трпе. Трпе загрижен и вика:

– Трпано, љубов моја, многу ми е жал што мора ова да го трпиш!

– Ма уживај, не си ти крив!

* * *

Трпе и вика на здебелената Трпана:

– Сало на страна, супер изгледаш!

* * *

– Љубов, сакаш ли да ме ожениш?

– Сакам љубов, ама не можам заради мојата вера, не ми дозволува!

– Која е твојата вера?

– Жена ми, Вера.

* * *

Зошто жените над 60 години не играат криенка?

– Затоа што никој не ги бара.

* * *

Полицаец застанува некое типче со БМВ:

– Документите ќе ве молам.

– Ти бе, знаеш ли кој ми е татко?!

– Не знам, за тоа ќе си ја прашаш мајка ти, а мене ќе ми ги дадеш документите.

* * *

Доаѓа тештата на Трпе кај него на вечера. По некое време на маса доаѓа и малиот Трпе и ја прашува:

– Бабо за кого јадеш ти?

– Како за кого? За мене си јадам внучко.

– Зошо тато вика дека јадеш за тројца!

* * *

Трпана оди кај јасновитка:

– Памтите ли, дека пред три години ми предвидовте, дека ќе имам три деца и маж?

– Памтам, да.

– Дојдов да прашам, кога ќе имам маж?!

* * *

Се среќаваат стари пријатели:

– Како си?

– Одлично! Конечно се ослободив од гласовите што ми кажуваа што да правам.

– Со лекови?

– Не! Се разведов.

* * *

Баба отишла на доктор и го потпрашува докторот:

– Докторе да ви кажам нешто. Медицинава стварно напреднала многу со годините.

Кога бев млада морав да се соблечам до пола за да ме прегледаат, сега доволно е да го исплазам јазикот.

* * *

Судијата го прашува Цветко:

– Добро, зошто го фрливте комшијата од балкон?!

А Цветко искрено одговара:

– Господин судија, не го фрлив комшијата... го фрлив гардероберот кога почна да мрда.

* * *

Отворија кумановци кафану и да привлече гости закачија рекламу:

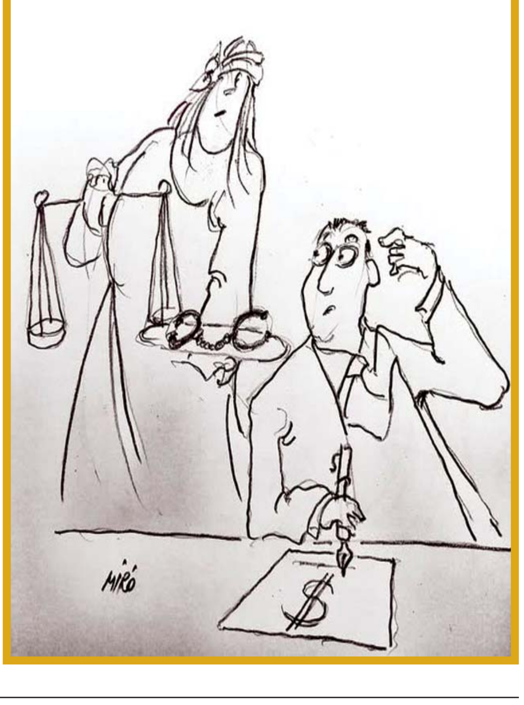
– „ВЕЧЕР ЗА ГОСТИ ЌЕ ИГРАВ ГОЛИ ЖЕНСКИ“

Провађа полицијац па га опоменује:

– Газда, не може овакој, дај напиши нешто помалко вулгарно.

Рипне газда па напише нову рекламу:

– „ВЕЧЕР ЗА ГОСТИ ЌЕ ИГРАВ ЖЕНСКИ БОСИ ДО ГУШУ“



ЗП ТЕТОВО

# Нов пензионерски клуб во Желино

На 16 октомври 2025 година, во центарот на селото Желино, со свеченост беше отворен нов клуб на пензионери, во кој ќе ги вршат своите активности старите лица од Желино и населбите од оваа рурална општина. На свеченоста, заедно со пензионерите присуствуваа

и министерот за труд и социјална политика, демографија и млади, Фатмир Лимани, и градоначалникот на Општина Желино, Блерим Сејдиу. Во својот говор, министерот Лимани, откако ги поздрави присутните, рече дека овој простор ќе им служи на старите лица, како дневен престој во кој ќе се дружат и ќе ги спроведуваат своите работни програми. Тој вети дека Министерството за труд и социјална политика ќе се погрижи и за снабдување на овој центар со потребната опрема, за да можат пензионерите да имаат идеални услови за работа. Добиениот грант од ова министерство за опремување на клубот со опрема ќе биде реализиран до Нова година.

Градоначалникот на Општина Желино Блерим Сејдиу му се заблагодари на министерот Лимани за неговата посветеност за отворањето на клубот, ветувајќи истовремено дека општината секогаш ќе биде блиску до пензионерите, за да им помогне во нивните активности.

– Грижата за пензионерите секогаш ќе биде наш приоритет, бидејќи сè што имаме е дело на старите лица, – рече меѓу другото градоначалникот на Општина Желино.

Членот на Извршниот одбор на ЗП Тетово од огранокот Желино, Муедин Хусеини, обраќајќи се пред присутните, меѓу другото, рече:

– Иницијативата ја подигнаа пензионерите од Општина Желино уште пред 5 години. Со посветеност на министерот и градоначалникот, идејата се спроведува. Им се заблагодарувам на министерот Лимани и градоначалникот на општината Сејдиу што денес таа станува реалност. Овој клуб е важен и за ЗП Тетово бидејќи сме сигурни дека нашата врска со тетовските пензионери ќе биде многу посилна, – рече Усеини, меѓу другото.

Денес Желино е единствената рурална општина во тетовскиот регион што има клуб на пензионери. Вреди да се напомне дека минатата година, од страна на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, огранокот на пензионери во Желино беше прогласен меѓу четирите најактивни огранoци во Сојузот.

**М. Мурсели**

ЗП ГОСТИВАР

# Мултиетничка пензионерска средба

На 8 ноември 2025 година, ЗП Гостивар ја организираше 28–та традиционална пензионерска средба по повод ослободувањето на Гостивар. На средбата присуствуваа пензионери и гости од здруженијата Тафталиџе, Тетово, Кичево, Струга, Сарај, Лабуништа, Здружението на инвалидски пензионери од Гостивар, претставници на Црвен крст, невладината организација „Социо“ од Гостивар и гости од Поградец, Р Албанија.

Пензионерите и гостите најпрво ги поздрави претседателот на ЗП Гостивар Нијази Џељаљи кој им посака добро здравје, да поминат во убаво и добро расположение на средбата и да заборават на секојдневните грижи и обврски.

Во своето излагање, Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, истакна дека оваа манифестација е уште еден доказ на почитување и дружење, каде што можат да се надминат предрасудите и делбите.

– Гостивар како град е културен и административен центар и луѓето што живеат во него се со мултиетнички состав. Во тој контекст ЗП Гостивар ја организира оваа мултиетничка средба на која денес учествуваат голем број пензионери од повеќе здруженија и со право може да се каже дека денес овде ја имаме Македонија во мало. Целта на оваа мултиетничка пензионерска средба е да се уриваат стереотипите и пензионерите меѓу себе да развиваат соживот и пријателство без разлика на која националност припаѓаат.

Пензионерите ги поздрави и претседателот на пензионерите од Поградец, Р Албанија, Љаврим Мимиљари кој истакна дека соработката меѓу двете здруженија на пензионери е на високо ниво и така ќе продолжи понатаму. Со пригодни зборови присутните ги поздрави и претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Гостивар Вадије Зендељи која истакна:

– Среќата најмногу се чувствува кога имаме со кого да ја споделиме. Дружете се со пријатели и чувајте го пријателството, бидејќи здравите односи влијаат да бидеме среќни. Нека знаат сите дека и ние пензионерите знаеме да организираме убави манифестации и не дозволуваме никој да ни ги негира нашите успеси.

На средбата се пееја песни од сите народи и народности кои живеат во нашата земја и сите присутни играа на едно заедничко оро.

**Вадије Зендељи**

ЗП ПЕХЧЕВО

# Даскалот од Умлена

Јован Марковски е личност која со својата професионална активност во воспитувањето на младите генерации и активности во средината во која живее, со својата посветеност и љубов, даде придонес за подобар живот на жителите во селото Умлена и во општината.

Марковски е роден 1950 година во с. Умлена, Општина Пехчево, каде што го заврршува основното образование, а гимназија во Берово, за потоа да се запише на Педагошката академија, одделенска настава во Штип. По завршувањето на факултетот работи во с. Робово и во с. Двориште, а потоа се враќа во родното село и работи како одделенски наставник се до пензионирањето во 2015 година. Покрај редовната настава, успева со германска донација да изгради и асфалтира терени за мал фудбал, одбојка и ракомет. Со донација од ШС „Равна Река“ Пехчево, училиштето се реновира. „Даскалот“, како соселаните и познатите го нарекуваат Јован Марковски, покрај образовниот процес кој секојдневно го реализира, успева да се поврзе со детска градинка во Љубљана, Р Словенија, кои донираат на училиштето компјутер, фотокопир во боја и електричен глобус. При средба со претставници од Владата на РМ, училиштето добива донација клупи и столови. Посебно задоволство му претставува што по неговите стапки и на сопругата тргнуваат и синот и ќерката. Марковски бил 18 години претседател на Месната заедница, каде што меѓу другото извршено е реновирање на покривот на црквата и набавена е нова камбана.

Како пензионер, активно работи во ЗП Пехчево, три мандати е делегат во Собранието, член на ИО и делегат во Собранието на СЗПМ. Во слободното време се занимава со пчеларство и со голема посветеност се грижи за триесетина пчелни семејства.

**А. Кацарски**

ТЕТОВО

# Плакета „Животно дело“ за Гојко Ефтоски

По повод 19 ноември, Општинската организација на Сојузот на борците одржа свечена академија посветена на Денот на ослободувањето на Тетово, а со тоа и дефинитивното ослободување на Македонија од фашистичките окупатори. На овој ден во 1944 година во Тетово влегле ослободителните единици, со што била прогласена и слободата на територијата на целата наша држава. Во таа чест Општинската организација на СБ традиционално организира и одржува свечености во кои се вклучени и поддржувачи на боречката организација, градејќи го патриотизмот и кај помладите генерации.

На овогодишната свечена академија на присутните им се обрати Лилјана Симоска, претседател на СБ Тетово која одржа поздравен говор, оддавајќи почит на сите заслужни претходни генерации, особено на учесниците во ослободителното движење, оддавајќи почит на загинатите, меѓу кои и народните херои Тодор Циповски – Мерџан и Ѓоце Стојчевски – Амбарче.

Дарио Сотировски ги прогласи заслужните граѓани и асоцијации во минатото на Тетово, а воедно му беше доделена плакета за „животно дело“ на Гојко Ефтоски, пензионер и соработник на „Пензионер плус“. Во образложението на високото признание, тој истакна дека во новинарската кариера, во која работел за повеќе редакции има објавено околу 65 000 наслови од повеќе новинарски жанрови. Посебно ги нагласи репортажите, кои „извираат“ од минатото и секојдневието, преку кои се истакнувани постигањата и критиките, состојбите и проблемите, нешто што продолжува да го прави и до денешни дни, а овој пат преку весникот „Пензионер плус“. Најголем дел од новинарското творештво му е посветено главно на Тетово и неговата околина, давајќи придонес во афирмацијата и збиднувањата, творештвата, постигнувањата, не и критички осврти за разни недоследности, недостатоци и други случувања и настани. За своето новинарско творештво добитник е на повеќе признанија и награди. Иницијатор е и еден од основачите на Здружението на локалните радиостаници на Македонија, а во еден период и негов претседател. Паралелно се занимавал и со публицистичката дејност. Покрај неколкуте фељтони, автор или коавтор е на осум публикации, од кои прва и најсериозна му е монографијата „60 години ФК Љуботен“, потоа „65 години пензионерска организација Тетово“ и други. Автор е и на романот „Суденик“, поддржан и од СЗПМ. Во еден мандат бил и претседател на Собранието на ЗП Тетово, а заземал и други општествени функции во општината и пошироко.

Хуманоста е негова одлика. Гојко бил 99 пати доброволен крводарител, притекнувајќи на помош многу често и на тешки случаи. Во областа на крводарителството има значаен придонес во неговото омасовување во општината и пошироко. Заземал и други високи општествени функции, особено во Сојузот на синдикатите. Добитник е на повеќе награди, признанија, пофалби, одликувања, а највисоко му е „Орден на трудот со златен венец“.

Плакетата „Животно дело“ му е доделена и на Јован Спасеновски–Џагула, поранешен активен спортист и спортски работник, сега пензионер. Многу високо признание постхумно му е доделена и на артистот Панче Камџик, кој има остварено 50–тина улоги во филмови и во театарски претстави.

Признанија за долгогодишна и успешна работа им беа доделени и на Музичкото училиште „Тодор Скалоски–Тетоец“ по повод 75–годишнината од постоењето, на локалната радиостаница „Канал плус форте“, како и на младите актери Матеја Пејчиновиќ и Никола Трпевски – Сам.

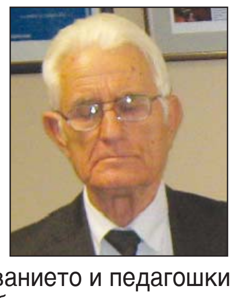
На свечената академија по повод Денот на ослободувањето настапија и повеќе културно–уметнички друштва, солисти, музичари и други културни дејци од Тетово и Тетовскиот крај.

Во меѓувреме, планинарскиот клуб „Љуботен“ Тетово, одбележа редок јубилеј, 100 години постоење. Покровител на манифестацијата беше г–ѓа Гордана Сиљановска – Давкова, Претседател на Република Македонија. Јубилејот беше повод за одржување Свечена академија на која беа доделени награди, благодарници, плакети, како и прогласени надворешни почесни членови за нивните трајни вредности и соработка со клубот, на повеќе асоцијации и поединци пензионери. Признание му е доделено и на пензионерот Гојко Ефтоски, за неговиот личен придонес во развојот, афирмацијата и омасовувањето на планинарството и клубот во целина.

**Е. Г.**

IN MEMORIAM

## Баки Бакиу



Баки Бакиу беше член на повеќе органи во ЗП Сарај, меѓу кои и претседател на ЗП Сарај. Беше член на повеќе комисии и тела во СЗПМ меѓу кои, во Комисијата за информирање, а повеќе години беше уредник и преведувач на страницата на албански во весникот „Пензионер плус“. Покрај тоа што беше општествено активен, беше писател и публицист со објавени петнаесетина книги. Целиот работен век го поминал како вработен во образованието и педагошки образовни институции. Ќе биде запаметен како добар активист, другар и човек со високи морални квалитети. Луѓето ги делеше само на добри и лоши и по никој друг основ. Нека му е вечен споменот.

**СЗПМ**

IN MEMORIAM

## Стојан Арсовски

На 7 ноември, на 69–годишна возраст, ненадејно почина Стојан Арсовски, потпретседател на ИО на ЗП Куманово и член на Правно–економскиот форум при СЗПМ. Стојан пред сè беше човек кој знаеше да помага на сите пензионери, да ги сослуша и да побара решение. Тој, беше личност која не ја штедеше својата енергија, соработник кој им помагаше на сите комисии што беа во негова надлежност и секогаш се трудеше да ги реализира зацртаните програмски проекти. Работеше неуморно, имаше голем елан за работа. Беше човек кој не се раѓа двапати.

Стојан Арсовски дипломирал на Факултетот за безбедност, како дипломиран правник се вработил во СВР Куманово, а по пензионирањето веднаш се вклучил во ЗП Куманово иречиси два мандата беше делегат во Собранието, а како потпретседател три години.

Со неговото заминување загубија сите, а најмногу неговото семејство, сопругата, децата, внуците... Ќе го паметиме како позитивна личност со добра мисла, како добар пријател и другар. Нека почива во мир.

**СЗПМ**