

Година XIII Излегува еднаш месечно

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

СЗПМ тел. 02 3223 710


 NLB Banka

14 седница на ИО на СЗПМ

ИНСТИТУЦИОНАЛНОТО И ВОНИНСТИТУЦИОНАЛНОТО ЗГРИЖУВАЊЕ НА ЧЛЕНСТВОТО СЕ ГЛАВНИТЕ ПРИОРИТЕТИ НА СОЈУЗОТ

На 12.11.2020 година, Извршиот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија ја одржа својата четиринаесеттата седница, на која присуствуваа и д-р



Фиданчо Стоев, претседател на правнно-економскиот форум, д-р Снежана Макревска, член на Комисијата за старски и пензионерски домови и пензионерски стандард и Томче



Стојков, селектор на 18. регионални ревии на песни, музика и игри и режисер на 10. јубилејна фолклорна ревија. Со седницата успешно раководеше претседателката на Сојузот Станка Трајкова. Како што е веќе вообичаено на почетокот на седницата претседателката Трајкова ги запозна присутните со поважните активности во изминатиот период меѓу 13 и 14-тата седница на Извршиот одбор на Сојузот. Таа во интерес на времето истакна само неколку активности и тоа:

– Во изминатиот период се труде вме континуитетот на органите и телата на СЗПМ да не биде прекинат и покрај пандемијата.

Доставени се додатоци за унапредување на здравственото осигурување и здравствената заштита до Министерството за здравство, до Министерството за труд и социјална политика и до Владата на РС Македонија.

Во овој период беше изготвена квалитетна Информација со податоците кои ги донесоа членовите на Комисијата за старски и пензионерски домови и пензионерски стандард, од страна на членовите, за состојбите и функционирањето на домовите. Како што истакнуваме со години напазад институционалното, но и вонинституционалното сместување на нашето членство се првите приоритети на Сојузот, бидејќи бројот на баратели расте, во меѓувреме нема нови државни домови, а приватните се прескали за пензионерите со по-ниски примиња.

Во тек е подготовката на Прирачник за работа на компјутер и интернет. Се подготвува Прирачник за работа на компјутер и интернет за возрасни бидејќи информатичката писменост на сите, па и на возрасната популација е неопходна особено во овие тешки пандемиски денови кога целиокупната комуникација на сите нивоа е преку телефон, компјутер и интернет. Прирачникот се подготвува со средства од Комерцијална банка со пренамена на средствата кои

ни беа ветени за спортските натпревари кои како што ви е познато заради пандемијата не се одржаа оваа година.

Конкурираме на Годишниот конкурс на Министерството за култура за 2021 година во програмата за поддршка на проекти од национален интерес во културата на нашата земја и друго.

Оваа година домаќини ќе бидат здруженијата: Гевгелија, Делчево, Кисела Вода, Куманово, Прилеп, Штип, Струга и Тетово.

По нејзиното излагање и усвоените записници од трите претходни седници на Извршиот одбор седницата почна со работа според усвоениот дневен ред.

Најнапред беше разгледан, а потоа и усвоен Финансискиот извештај за остварените приходи и остварените расходи за периодот јануари-септември 2020 година на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, заедно со Извештајот на Надзорниот одбор. Извештајот го образложи секреарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска, која рече дека и покрај пандемијата и одредени вонредни трошоци се движат во граница на планираното, а таква е оценката и на Надзорниот одбор.

Информација за состојбите и функционирањето на старските и пензионерските домови ја елаборираше д-р Снежана Макревска, член на Комисијата за старски и пензионерски домови и пензионерски стандард, заради оправданото отсуство на претседателот на комисијата. Бидејќи Информацијата беше претходно доставена, таа ги истакна само најбитните податоци и рече:

Со цел да се согледаат расположивите капацитети за сместување на корисниците на пензија, Комисијата за старски и пензионерски домови и стандард изврши увид на расположивите државни и приватни сместувачки капацитети за стари лица и собра податоци за тоа кој управува или стопанисува со домовите, податоци за условите за живеење и прием во домовите, број на легла, цените за сместување, исхрана, здравствена заштита и друго.

Стручната служба на Сојузот врз основа на добиените информации подготви целосна интегрална Информација со релевантни и квалитетни податоци. Во нашата земја според тоа кој управува или стопанисува со домовите, постојат:

- јавни установи под ингеренција на Владата,

- јавни установи со кои управува или стопанисува локалната самоуправа

- приватни јавни установи за социјална заштита на стари по претходно мислење на МТСП, и

- установи за социјална заштита во владеење на Министерството за здравство.

Бројот на легла не е доволен, а центрите во државните домови одговараат на примањата на пензионерите, но се високи во приватните кои во нашата земја ги има вкупно 27 и расположуваат со 480 легла. Во приватните старски домови цените се движат од 20 до 40.000 ден. и се повисоки на пример од соседна Србија каде се движат од 300 до 450 евра. На крајот беа усвоени заклучоци со неколку дополнувања и препорака информацијата да биде доставена до МТСП и Владата на РС Македонија.

Извештај од Регионалните и 10. Фолклорна јубилејна завршна Републичка ревија на песни, музика и игри во 2020 година даде Томче Стојков селектор на 18. Регионални ревии на песни, музика и игри и режисер на 10. Јубилејна фолклорна ревија – Скопје 2020, кој меѓу другото рече:



– На 18. Регионални ревии на песни и игри учествуваа 39 здруженија од седум региони. Домаќини беа здруженијата на пензионери: Лозово, Македонска Каменица, Велес, Демир Хисар и скопските здруженија Сарај, Чайр и Карпош, кои се одржаа во Спортско-рекреативниот центар Сарај.

Сите здруженија си ја извршија дадената задача мошне успешно и одговорно. Ревиите се одржаа на отворено по сите протоколи и според препораките на СЗПМ, на што треба сите да бидеме горди, а особено здруженијата на пензионери кои беа домаќини. Со овие ревии не се случи девалвирање на ревиите и покрај специфичните услови од Ковид 19, туку напротив, пензионерите уште еднаш покажаа и докажаа дека имаат и енергија и мудрост да ги преобрдат сите препреки и проблеми и од секоја прилика да извлечат искуство за во иднина.

По завршување на фолклорните регионални ревии на песни, музика и игри се одржа 10. Јубилејна фолклорна ревија на 15.10.2020 година во Скопје, во ресторанот „Ритуал“ во сала со отворен покрив. Пензионерите пееа, свиреа и рецитираа со срце и љубов пред убаво уредената сцена која и оваа година беше дело на вредните волонтерски раце на пензионерите.

И овој пат пензионерите се претставија со убави македонски и албански песни проследени од народни изворни инструменти, повеќето облечени во убави народни носии од своите региони. Во музиката и песната сите уживаа и изведувачите и публиката, и едните и другите во редуциран број според препораките. Сите изведувачи беа поздравени со силен аплауз на присутните. Единствено недостасуваше што не настапија повеќе здруженија бидејќи и други здруженија тоа со својот квалитет го заслужуваа, но договорот и препораките беа почитувани од почеток до крај. На крајот претседателот на Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, м-р Илија Адамоски им се заблагодари на учесниците за убавиот настан и на претседателите на здруженијата.

На седницата за усвојување беше поднесен и Предлог за стекнување статус од јавен интерес на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија од д-р Фиданчо Стоев, претседател на Правнно-економскиот форум ја образложи иницијативата и меѓу другото рече:

– Патот до реализација на оваа иницијатива ќе биде тежок, бидејќи во моментов само 3 здруженија се

стекнале со ваков статут, но ако го добиеме бенефит ќе имаме и Сојузот и сите 53 здруженија негови членки. Користа ќе биде по многу основи и не не плашат ни ревизии ни надзор бидејќи немаме од што да се плашиме ако работиме транспарентно и законски.

Предлогот беше усвоен со еден глас против.

Потоа пред присутните беше предложен од име на Извршиот одбор до Советот на честа и Советот за етика во медиумите на Македонија при ЗНМ, како и до главниот и одговорен уредник на весникот „Слободен печат“ да биде дадена претставка против колумните на Мендо Димовски кој подолго време ги објавува во весникот „Слободен печат“ и со кои ги вознемирува пензионерите изнесувајќи свои мислења и претпоставки без да понуди аргументи и факти!

На седницата беа донесени и неколку одлуки битни за работата на Сојузот, одлуки за одобрување на средства за отворање потстручници на 6 мали Здруженија на пензионери на веб-страницата на СЗПМ и одлука за отстапување на 2 компјутери на здруженија на пензионери на кои им се неопходни, а не располагаат со таква техника.

K. С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКЦЕНТИ ОД ИНФОРМАЦИЈА ЗА СОСТОЈБИТЕ И ФУНКЦИОНИРАЊЕТО НА СТАРСКИТЕ И ПЕНЗИОНЕРСКИТЕ ДОМОВИ

стр. 2

ИСТОРИСКИ РАЗВОЈ НА ПЕНЗИОНЕРСКОТО ДОМУВАЊЕ

стр. 3

ПРОТОКОЛИ ЗА СПРЕЧУВАЊЕ НА ШИРЕЊЕ НА КОРОНА ВИРУСОТ

стр. 4

ТРИБИНА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ ИМ НЕДОСТАСУВААТ СРЕДБИТЕ

стр. 7

УСПЕШНО РЕАЛИЗИРАНА ХУМАНИТАРНА АКЦИЈА

стр. 9

ПРИРАЧНИК ЗА РАБОТА НА КОМПЈУТЕР И ИНТЕРНЕТ

стр. 10

КУЛТУРА ИЗБОР НА АЛБАНСКИ

стр. 12

ЗДРАВСТВО

стр. 13

ЗАБАВА КИРИЛОВОТО ТВОРЕШТВО НА ТЕТОВСКО НАРЕЧЈЕ

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ 17. декември
- Прилог за пензионери во „Коха“
25. декември
„Пензионер плус“



КИРИЛОВОТО ТВОРЕШТВО НА ТЕТОВСКО НАРЕЧЈЕ

Вашата пензија скогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

УБАВО Е КОГА НЕКОЈ НЕКОГАШ НА ВАША СТРАНА

SNT
ОСИГУРУТЕЛЕН БРОКЕР АД БИЛОДА
15 770

Акценти од информација за состојбите и функционирањето на старските и пензионерските домови

Подигнување на квалитетот на живеење на старите лица е една од програмираните задачи на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Ова особено се наметнува со старењето на населението и промената на структурата на семејството каде се глуби можноста за традиционална семејна грижа во домашни услови на старите лица, иако пензионерот најубаво се чувствува во својот дом опкружен со своите роднини и пријатели.

Како постојана грижа на Сојузот и здруженијата на пензионери и негови членки, во постојан фокус им е институционално и вонинституционално сместување на корисниците на пензија.

Според мислењето на СЗПМ и ЗП социјалното домување на пензионерите треба да се остварува преку постоење на разни форми и облици и тоа: изградба на пензионерски и старски домови, дневни центри, пензионерски клубови и социјални установи односно сервиси за грижа на стари и изнемоштени лица во домашни услови.

Со цел да се соглашаат расположивите капацитети за сместување на корисниците на пензија и старите лица во РС Македонија, со Програмата за работа на Сојузот и на Програмата на Комисијата за 2020 година предвидено е Комисијата за старски и пензионерски домови и стандард да изврши увид на расположивите државни и приватни сместувачки капацитети за стари лица, кој управува или стопанисува со домовите, со податоци за условите за живеење и прием во домовите, број на легла, цените за сместување, исхрана, здравствена заштита и друго.

Комисијата во текот на септември 2020 година изврши согледување на состојбите во старските и пензионерските домови и до Сојузот достави информации со потребните податоци.

Стручната служба на Сојузот врз основа на добиените информации подготви целосна интегрална Информација со релевантни и квалитетни податоци.

1. УСТАНОВИ ЗА СМЕСТУВАЊЕ СТАРИ ЛИЦА

Во нашата земја според тоа кој управува или стопанисува со домовите, за остварување на системот на социјална заштита постојат:

- јавни установи под ингеренција на Владата,
- јавни установи со кој управува или стопанисува локалната самоуправа,
- приватни јавни установи за социјална заштита по претходно мислење на МТСП, и
- установи за социјална заштита под ингеренција на Министерството за здравство.

Старски домови сопственост на локална самоуправа

Р.бр	Општина	домови	соби	лица	цена	Правил	Лица задол	Здр. заштита
1.	Берово							
	др. Иван Влашки	1	15	29	18.000 ден	да	да	не
2.	Прилеп							
	К. Крстески Платник	1	60	150	7.200–11.340 ден	да	да	да
3.	Куманово							
	Зафир Сајто	1		166	11.800 ден	да	да	да
	Вкупно	3		345				

Од прегледот се гледа дека во Берово, Прилеп и Куманово се сместени 345 лица. Цените за сместување во домовите „Киро Крстески – Платник“ и „Зафир Сајто“ се движат од 7.200 денари до 11.800 денари, додека во домот д-р Иван Влашки во Берово цената изнесува 18.000 денари без медицинска нега. Старите лица се обезбедени со храна, здравствени услуги и други потреби, а цените се реални на пензиските примања, имајќи предвид дека просечната пензија во Републиката изнесува 15.356 денари.

Старски домови сопственост на МТСП

ЈОУ ДСЛ Сју Рајдер во Битола е со капацитет од 160 лица. Домот е изграден со странска донација во 1964 год. и по изградбата е преотстапен на Општина Битола без надоместок. Цените се движат од 9.711 до 11.737 ден.

Старски домови сопственост на Министерството за здравство

Скопје	дом	соби	лица	цена	правил	лице	З. заштита
1. Мајка Тереза	1		70	15–16.500	да	да	да
2 Геријатрија	1	5 катови	100	16.200 денари	да	да	да
3 Сју Рајдер	1	3 катови	40		да	да	да
1 Хоспис Сју Рајдер	1		75	16.000 денари	да	да	да
Вкупно				285			

Во овие установи се сместени 326 лица со обезбедена храна и нега, како и комплетна здравствена заштита составена од лекари (интернист, неуролог, психијатар, медицински сестри и социјални работници). За сместување на лица во наведените установи постои правилник за сместување, а цената за сместување изнесува околу 16.000 денари и е соодветна на висината на пензиските примања. Во „Мајка Тереза“ критериум е корисниците да се во можност да се грижат сами за себе, а имат комплетна здравствена заштита.

Пензионерски домови со кои стопанисуваат здруженија на пензионери

Р.бр	Општина	дом	соби	лица	Цена	Прави	Лица задол	Здр. заштита
1	Радовиш	1	14	16	30ден од 1м2	да	не	не
2	Струмица	1	10	11	1.500 ден. од соба	да	да	да
3	Берово	1	17	14	25 ден. од 1м2	да	не	не
4	Штип	1	7	7	1.200 ден.	да	не	не
5	Пробиштип	1	9	9	650 ден.	да	не	не
6	Гевгелија	1	21	21	1.000 ден.	да	не	не
7	Ресен	1	15		не е во функ.			
8	Кичево	1	10	8	1200 ден	да	не	не
9	Тетово	1	11	1	2.000 ден	да	не	не
10	Неготино	1	16	16	900–1200 ден	да	не	не
11	Валандово	1	4	4	1000–1500 ден	да	не	не
12	Крушево	1	4	5	2500 ден	да	не	не
13	Охрид	1	4	4	2100–2600 ден	да	не	не
14	Битола	1	16	16	540 ден	да	не	не
15	Велес	1	24	24	1.100 ден	да	не	не
	Вкупно	15	168	156				

Пензионерски домови со кои стопанисуваат здруженија на пензионери, има 15, со вкупно станбени единици 168, а во нив се сместени 156 пензионери. Разликата е затоа што во пензионерскиот дом во Ресен има 15 соби за сместување кои не се во функција поради тоа што домот е напуштен. ЗП Битола е коопственик со здружението на инвалидите пензионери 50/50. ЗП Тетово – во пензионерскиот дом има простор за сместување на 11 пензионери, а сместен е само еден пензионер, бидејќи собите не се реновирани. ЗП Гевгелија, покрај домови за живеење поседува викендичка во локалитетот Смрдлива Вода со 3 соби со по 2 кревети, кујна и бања. Викендичката се издава на пензионери, по цена од 100 денари на ден за пензионери од Гевгелија, а 150 за пензионери од други општини. ЗП Гевгелија има нерасчистен статус на сопственост со Фондот на ПИОМ. ЗП Велес становите со кои стопанисува здружението редовно ги одржува. Објектот во Богојмила има 8 соби и 42 кревети кои се користат за туристички рекреативни цели, а цената е 200 денари од ден. Постои и објект на три спратови и приземје на улица Димитар Влахов б.б. за сместување и исхрана на пензионери, но истиот сега не е во функција, бидејќи во него се сместени други субјекти. Општина Радовиш има потреба од изградба на нов дом и има обезбедено локација. Во ЗП Струмица становите за пензионери со кои стопанисува здружението редовно ги одржуваат. Во Општина Струмица (вклучено е и здружението) се работи на подготовката на проект за регионален центар за стари лица кој ќе има капацитет до 300 лица. Проектот е поддржан од ЦИРА (Центар за развој на југоисточна Европа). ЗП Свети Николе и ЗП Делчево немаат домови, како и ЗП Берово и ЗП Ново Село. ЗП Охрид и Дебрца имаат потреба од изградба на стапкови дома, а потребите се зголемуваат. Била донесена одлука од советот на општината за изградба на стапкови дома во населбата Воска но досега не е реализирана. Општина Ресен по пат на јавно приватно партнерство за изградба на стапкови дома нуди пет локации: во с. Асамати, во с. Брајчино, с. Љубојно, и с. Сопотско. Општина Дебрца нуди стара училишна градба во Сливовски Антони. Општина Вевчани за изградба на пензионерски односно стапкови дома нуди два објекти во склон на самата населба Вевчани. ЗП Штип има започнат градба на дом и истата е стопирана, се чека да се извршат измени на Законот за легализација за да се догради. Во Општина Струга има два објекти: Објект наречен „Женска плажа“ со 80 соби, апартмани и дворно место, а кој е даден на трајно користење на други субјекти. ЗП Кочани не располага со дом за сместување на стари лица, но има дodelено плаќа од 6000 м2 со обезбеден пат, струја, канализација, имаат изготвен проект, но не е отпочната градба.

Според увидот на Комисијата домовите се стари, изградени се во минатиот век и не се реновирани или малку е вложувано поради што треба да се подобрят условите за живеење.

2. ПЕНЗИОНЕРСКИ ДОМОВИ ВО СОПСТВЕНОСТ НА ФОНДОТ НА ПИОМ

домови	соби	лица	цена	правилник	одржување	З. заштита
1 Свети Николе	1	5	30 ден од 1м2	да	не	не
2 Делчево	1	13	790 денари	да	не	не
Скопје						
3 Лика Чопова	1	48	980–1300 денари	да	не	не
4 Гази Баба	1	44	1.000 денари	да	не	не
5 Аеродром	1	142	556–1120 денари	да	да	не
6 Кочани	1	8	370 денари	да	не	не
7 Кр. Паланка	1	9	626 денари	да	не	не
8 Гевгелија	1	18	800 денари	да	не	не
9 Битола	1	93	8500–11.000 ден	да	не	не
10 Гостивар	2	37	1.000 денари	да	не	не
11 Прилеп	1	7	900 денари	да	не	не

Изградба на пензионерски домови низ годините



Станка Трајкова,
Претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија

Да не се заборави како биле градени пензионерските домови направив согледување од расположливата документација на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на РСМ и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и притоа се утврди следното:

Историски гледано уште во 1963 година од вкупните средства за исплата на пензиите се издвојувал износ од 4 отсто којшто се уплатувал во Републичкиот фонд за станбена изградба, а подоцна на посебна сметка за станбена изградба во рамките на Републичкиот завод за социјално осигурување.

По три години во 1966 година, Републичката заедница (највисок орган на Републичкиот завод) донела одлука средствата за станбена изградба да се издвојуваат во посебен фонд за кредити за изградба и адаптација на домови и станови за пензионерите и инвалидите во сопственост на здруженијата, а наместо бенифицираната карта „К-15“ за превоз на пензионерите здруженијата добивала 1,5% од буџетот за пензии со што биле собрани средства за изградба на Дом за лекување и рекреација во Катлановска Бања.

Во периодот од 1966 до 1974 година заштитата на пензионерите по остварување право на пензија се остварувала и преку решавање на станбените потреби со изградба на домови за живеење, изградба и адаптација на центри за сместување стари и изнемоштени лица, како и доделување кредити за индивидуална градба. Со оглед на фактот дека во тоа време во надлежност на тогашниот Републички завод за социјално осигурување беа и функциите од здравствено осигурување, значајна форма преку која се остварувала превентивната здравствена заштита на пензионерите, било и упатување на бањско-климатско лекување.

Во тој период во нашата држава биле изградени 28 домови, и тоа: Берово, Битола, Македонски Брод, Дебар, Делчево, Демир Хисар, Гевгелија, Гостивар, Кавадарци, Кичево, Кочани, Кратово, Крива Паланка, Крушево, Куманово, Неготино, Охрид, Пробиштип, Радовиш, Ресен, Струга, Св. Николе, Штип, Тетово, Велес, Валандово, Виница и во Скопје во населбата Стар Аеродром со средства на поранешниот Републички завод за социјално осигурување, односно, Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија.

Понатаму во периодот од 1975 до 1990 година се изградени уште 12 домови, и тоа по еден во Прилеп и во Демир Капија, а уште по еден нов дом во Гостивар, Делчево, Кочани, Битола и Велес. Во Гевгелија се изградени уште два дома, а три во Скопје, додека во Виница и Валандово заместо старите домови, беа изградени нови исто така со средства на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија. Тоа значи дека во Република Македо-

нија од 1966 до 1990 г. изградени се 40 домови за живеење на пензионерите, а некои се пренаменети за други потреби.

Станбените потреби на корисниците на пензија се решаваа и преку купување станови во општествена сопственост, што започна во 1975 година. Во периодот до 1984 година, купени се 588 станбени единици, од кои 229 се једнособни, 275 двособни и 84 трисобни станови.

Меѓутоа, решавањето на станбените потреби, на овој начин, се покажал како многу скапа форма, а особено е што мал број корисници на пензија кои можат вака да дојдат до стан. Посебен проблем претставуваше фактот што средствата што се издвојува имаа карактер на неповратни вложувања, а со стекнување станарско право, корисниците на пензија трајно ги присвојуваа.

За разлика од ова, решавањето на станбените потреби преку доделување кредити за изградба, додградба, купување и адаптација на станови, во сопственост на пензионерите предизвика голем интерес и се покажа како доста ефикасно.

Во сите домови во Република Македонија станбените единици се од типот једнособни (гарсонieri) и двособни станови, а за нивното користење пензионерите плаќаат кира.

Исто така, заедничките трошоци ги обезбедуваат станарите. Тие се користе за потрошена електрична енергија, вода во заедничките простории и за работи што произлегуваат како обврска од користење на заедничките простории и дворното место. Во овие објекти станарите сами си ја подготвуваат храната.

Најголеми домови за живеење се изградени во Скопје (Кисела Вода) со 7 857 м², Велес со 5 768,03 м² и Скопје (Автомакоманда) со 4 211,56 м². Најмал дом е изграден во Кочани со површина само од 210,00 м² и е од типот на зграда, без општествени простории.

Сите домови што се наменети за живеење (сместувачки капацитет) имаат и простории за задоволување на т.н. општествени потреби. Интересен е фактот што просториите што се наменети за општествени потреби се доста поголеми од просториите за живеење, така што вкупната површина од 53 211,31 м², станбениот дел опфаќа 26 303,75 м² додека општествениот дел 26 907,56 м². Ова е направено заради тоа што се инсистираше на пензионерите во домовите да имаат пансионско сместување (живеење, исхрана, чистење, одржување). Меѓутоа, од разни причини тие определби не заживаа во практиката, освен новоизградените домови во Битола и Велес.

Во домот за живеење на корисниците на пензија во Битола, годишно се сместувале од 60 до 80 пензионери. Атрактивноста на овој објект покрај условите и предностите што ги дава пансионското сместување, е и од самата цена, така што пензионерите плаќаат једна третина од економската цена. Непокриените две третини од економската цена се надоместуваат од комерцијалното работење на ПОС „Борец“ – Битола. Покрај комплетната услуга што ја дава овој дом, во самиот објект е сместена амбуланта каде што корисниците на пензија користат здравствена заштита.

Од сличен тип е и Домот за живеење во Велес, што е изграден со здружени средства на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија и Општинскиот одбор на Сојузот на борците на Македонија – Велес и тој е

предаден на користење во 1985 година. Заради финансиските тешкотии околу одржување на објектот во 1993 година тој е даден на користење и на АД „Киро Ќучук“ – Велес за што е склучен трипартитен договор меѓу ФПИОМ, Општинскиот одбор на Сојузот на борците на Македонија и АД „Киро Ќучук“ – Велес. Со договорот е предвидено пансионско сместување под услови како во ПОС Борец – Битола. Меѓутоа, наспроти добрите услови што ги дава објектот овој дом во однос на искористеност е помал во однос на искористеноста на другите домови.

Во рамките на средствата за решавање на станбените потреби на пензионерите со посебни одлуки се насочуваат средства и за изградба, додградба, реконструкција и адаптација на клубови за нивен дневен престој и одмор, со што се создаваат услови за хуман и културно-забавен живот на пензионерите. Во нив, исто така, се организираат разни активности. Вообичаено е играњето шах, домино, читање на дневниот печат, а на располагање биле и безалкохолни пијалаци.

Клубовите се организирани од општинските здруженија на пензионери, и, по правило се од затворен тип, но во дел од нив престојуваат и други лица.

За спроведување на политиката за што подостоинствен живот на пензионерите во РМ изградени се и четири домови со површина од 905,04 м² и тоа: Катлановска Бања (во 1968 година), Претор (во 1975 година), Струга (во 1977 год.) и Банско – Струмица (во 1982 год.).

По извесно време се наметнува потреба од поинаква постапеност на домовите за одмор и рекреација и од страна на Фондот е формирano претпријатие за сместување, одмор и рекреација „Борец“ од Битола во чиј состав покрај двета тамошни пензионерски домови, влегоа и домовите за одмор и рекреација во „Претор“ од Претор и „Перо Стојановски“ во Катлановска Бања.

Заради големиот интерес на пензионерите за бањско-климатско лекување, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во договор со Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија во 1995 година се ангажираше за користење и на Негорски минерални бањи во Негорци – Гевгелија и Косоврасти и Бањишта – Дебар каде што пензионерите ги користеат услугите со иста пансионска цена како и во претпријатијата за одмор и рекреација основани од Фондот.

Интересен е податокот дека право на пансионска цена за престој во објектите имаат корисници на пензија кои правото на пензија го оствариле во РМ како и нивните брачни другари, кои не се во работен однос, а брачните другари кои се во работен однос објектите ги користат, но по комерцијална цена.

Како што го започнав овој текст така и ќе го завршам „Да не се заборави“ дека пензионерските домови се граделе главно од средствата за исплата на пензиите, а познато е дека изворен приход за исплата на пензиите е придонесот за ПИО што е извојуван од платата на тогашните осигуреници (сегашни пензионери).

Затоа, сето ова треба да послужи како патоказ како ќе се решава социјалното домување на пензионерите во сегашни услови и ако се домовите градени главно со средства за пензионерите тие треба за бидат исклучително наменети за пензионерите.

Хуманост и хипокризија на хуманоста

Хуманоста ја отсликува големина-та на еден човек. Таа е најчовечната особина, доблест за секој поединец. Таа е дел од принципите на еден граѓанин. Дел од животната етика. Хуманоста не се учи, таа се поседува. Хуманоста е широк поим и значи да се помага секогаш и во секој момент, секому и на кој било начин, без оглед на верска, етничка и национална припадност.

Хуманоста значи да го прегреш ближниот и пријателот во мигови на тага, да дадеш храна на гладниот, чаша вода на жедниот, да го помилуваш отфрлениот, да го охрабриш обесхрабрените, да му дадеш надеж на разочараниот, да го смириш гневниот, да го изведеш на прав пат изгубениот, да му помогнеш на сиромашниот, да го подучиш неписмениот, да му го отвориш срцето и душата на секој оној кој бара од тебе помош и

поддршка... Но и кога не бара!

Хуманоста не се кажува, туку се покажува и докажува. Хуманоста не се импровизира, туку реално, искрено и од срце се практикува. Хуманоста не е одлика на лутето сиромашни по дух, со гневно срце и замаглени мисли, не е одлика на луте со бедна и мрачна душа, туку таа е одлика на лутето со широка и чиста душа, со весели и јасни мисли и благороден и искрен ум. Хуманоста е врвна вредност на морални норми на оние луѓе кои искрено, недвосмислено и недвојбено умеат да поддадат рака на секому кому му е потребна. Хуманоста не е одлика на евтини луѓе, бескарактерни, полтрони. Таа е одлика на скромни, искрени, морално и вредноизградени добродетели... Хуманоста е специфика на големите луѓе. Таа ги краси великаните, алтистите, космополитите, лутето кои

сочувствуваат со секој. Хуманите луѓе искрено и без скрупули умеат да сакаат, да даваат, да помагаат и вистински да љубат. Таа е одлика на силните, на карактерните, на емотивните, на рационалните и само оние кои ја поседуваат и покажуваат оваа особина може да се наречат луѓе во вистинска смисла на зборот и можат да го носат епитетот човек.

Дали ни се случува хипокризија на хуманоста, овде и сега, кај соседите, но и кај непознатите?! За жал да! Хипокризија на хуманоста се случува во сите сфери, од сите професии, нации и генерации... Таа се случува во нашите семејства, меѓу најблиските, меѓу родителите и нивните деца! Хипокризија на хуманоста има, има на секаде: во делата, во умот, во душата, во животот. Симболично и метафорично, но и вистински и реално. И тутка се наметнува

прашањето кое не тиши и длаби одвнатре: дали она што го прави секој од нас е вистинско, искрено, реално, умствено и емоционално чисто, без умисла и размисла, дали помагаме заради себе и по себе или заради самиот чин и потреба, дали подаваме поддршка затоа што искрено сакаме и знаеме или затоа што некој не подучил, дали тоа чувство е во нас и се изнедриле искрено од нас или пак гледајќи ги другите сме се придружуваат на толпата? Дали хуманост се сведува на обично лицемерие и се базира на премисла? Секој од нас, почнувајќи од себе си, си ги поставува овие прашања и си ги наметнува дилемите до каде оди човечкиот ум и колку може хипокризијата да ги навјаса и во мигови на човечки несреќи и елементарни незгоди, болести, пандемии... Може и те како. Може, и често се злоупотребува оваа чиста и исконска човекова особина и тоа на најдрзок и најгулгарен начин.

Сведоци за тоа сме секојдневно. Да оствариш профит преку хумани донацији, за деца, за возрасни, за оние кои загубиле сè, па дури и сопственото достоинство е навистина бескрупнозно. Оној кој е искрено хуман дава молчешкум, затоа што дава од душа. Хуманоста ни е потребна секогаш, а особено во овие денови кога Корона вирусот е меѓу нас! И покрај сè, и покрај што нè има и такви и поинакви, не смееме да ја загубиме вербата во хуманоста. „Хуманоста е океан, ако се заматат неколку капки, нема и целиот океан да биде валкан“, рекол Махатма Ганди.

Но, загрижувајќи е, се разбира со секоја чест на многумина, што од ден на ден како да исчезнува оваа човечка особина, особено кај помладите генерации, но и кај повисоко цивилизираните општества. Од ден на ден луѓето сè повеќе се оддалечуваат и сè помалку си помагаат...

М. Б.

Протоколи кои произлегуваат од Планот за намалување на рестриктивните мерки за спречување на ширење на коронавирусот

Прилог бр. 4 - Протокол за одржување на седници и конференции втора фаза

1. Бројот на учесници не е ограничен, но потребено е задолжително да се обезбеди физичко растојание на учесниците од 1,5 – 2,0м2.

2. Учесниците задолжително да носат заштитни маски во текот на целиот настан.

3. Во просторијата задолжително да се обезбеди средство за дезинфекција на раце.

4. Да се почитуваат општите мерки за повисоко ниво на лична и општа хигиена (зачестено миење на раце или употреба на дезинфекционо средство за раце на база на алкохол и одржување на респираторна хигиена)

5. Просторијата почесто да се претвори, пожелно за време на час-

вите и задолжително во текот на паузите.

6. За време на паузите да се забранет групирање на присутните на не повеќе од 5 лица со задолжително одржување на физичко растојание.

7. По завршување на настапот просторијата да се исчисти и да се дезинфекцира подот со средство кое делува на вируси според упатството од производителот, алтернативно може да се користи 0,05% натриум хипохлорит (5% белило за домаќинство кое се користи во размер 1:100) или 70% алкохол за дезинфекција на горни површини.

8. Во просторијата да се обезбеди корпа за отпадоци со капак.

Прилог бр. 8 Протокол за отворање и работа на угостителски објекти и клубови

1. Вработените во угостителскиот објект кои послужуваат задолжително носат заштитни маски и зачестено одржуваат хигиена на раце.

2. Се ограничува бројот на гости, ке се послужуваат само гости кои може да седат и лица кои преку шатель ќе подигнуваат нарачки.

3. Не е дозволено послужување на гости на стоење на шанк и стоечки маси.

4. Задолжително менаџирање на влегување на гостите. Одредено одговорно лице пред влезот на угостителскиот објект.

5. Во просторот за послужување на гости каде има поставено маси, да се обезбеди растојание од столче до столче од 1,5 – 2 метри со соседните маси во сите правци.

6. Максимален број на лица на една маса се ограничува на 4 лица.

7. Задолжително поставување на

дезинфекција средство за раце на секоја маса.

8. Засилени внатрешни контроли на вработените лица од страна на одговорно лице за одржување на личната хигиена (често миење раце) во сите фази на подготовкa, прием и послужување на храна.

9. Засилени санитарно-хигиенски мерки, бризирање на масите со средство за дезинфекција кое делува на вируси според упатство од производителот при заминување на гостите од секоја маса.

10. На крајот на смената задолжително механичко чистење и дезинфекција со средство кое делува на вируси според упатство од производителот, алтернативно може да се користи 0,05% натриум хипохлорит (5% белило за домаќинство кое се користи во размер 1:100) или 70% алкохол за дезинфекција на горни

површини. Редовно одржување на тоалетите со задолжително водење на евиденција за спроведеното чистење и употреба на горенаведените дезинфекцијони средства.

11. Забрането е користење на сушичи за раце во тоалетите и задолжително користење на хартиени бризи за раце за еднократна употреба.

12. Забрането организирање на прослави (свадби, роденден, крштевки и сл.) во отворен и затворен дел од објектот.

13. Забрането е организирање на музички настани со настап на музички уметници во отворен и затворен дел од објектот (пејачи/музички групи/диеци).

14. Се ограничува максималното ниво на бучава во угостителските објекти за исхрана на 55 децибели.

Влада на РСМ

Помошта од 6.000 денари граѓаните ќе ја добијат на почетокот на декември

Помошта од 6.000 денари за ранливите категории граѓани ќе стигне најрано на почетокот на декември. Од Министерството за финансии велат дека е потребно време за да се изгответ списоците на лицата на кои треба да им се поделат тие пари, а тоа се пензионерите со минимална пензија, корисниците на социјална пензија, пасивните баратели на работа, самохраните родители и студентите кои се испуштени при претходната поделба



на оваа помош, потоа и филмски, културни работници, естрадни уметници...

Вемето за трошење на парите ќе биде многу кратко, зашто една од целите на мерката била да се направи брз обрт, па без разлика кога во декември ќе легнат на сметките, тие ќе мора да се потрошат до крајот на месецот.

Списокот на лицата кои ќе добијат од оваа државна помош од 6.000 денари треба најскоро да се објави на веб-страницата kiruvamdomasno.gov.mk, а рокот за по-днесување приговори од оние кои сметаат дека треба да ги добијат тие пари, а ги нема на списокот ќе биде три дена.

Инаку, како што е веќе објавено овој пат нема да се печатат посебни картички „купувам домашно“, туку парите ќе се префрлаат на трансакциските сметки на граѓаните. Но, за да се контролира дали шесте илјади дена-

ри префрлени од државата се трошат за купување домашни производи и за плаќање домашни услуги, секој корисник покрај трансакциска сметка ќе мора да има дебитна картичка од банка. Тоа значи дека оние на кои им следува оваа помош, а немаат никаква платежна картичка, или имаат само трансакциска сметка, треба да извадат дебитна картичка, за да можат да ги користат парите веднаш кога ќе ги добијат. Од Финансии велат дека, на сите граѓани кои немаат дебитна картичка, банките ќе им издадат бесплатно.

Малку нејасен останува моментот како ќе се издаваат парите од државата, од оние што лицата веќе ги имаат на сметките, односно, како ќе се контролира дека 6.000 денари ќе се потрошат токму за домашни производи и услуги.

Министерот за финансии Фатмир Бесими разјаснувајќи ја оваа дилема деновиве рече:

– Тие системи постојат во банките. Граѓаните ќе одат да купуваат со дебитните картички кои ги имаат, но во извештајот на банката ќе стојат тие производи, кои веќе се евидентирани во пос-терминалите. Банките кога ќе ја имаат фискалната сметка, ќе имаат евидентија колку од производите се домашни. Тоа е посебно софтверско решение, појасни тој.

Истовремено тој информира и дека платежни картички нема да се печатат како минатиот пат за да не се прави метеж пред банките во услови кога ковид-19 зема замав и за да се намалат трошоците, затоа што сега нивната изработка би била на товар на државата.

Оваа помош е дел од четвртиот пакет владини антикризни мерки. Треба да ја добијат 5.726 самохрани родители, 182.271 пензионери со пензии до 15.000 денари, 85.108 пасивни баратели на работа и 520 самостојните уметници, филмски работници, културни работници и естрадни уметници. Пари за купување домашни производи со четвртиот пакет мерки се предвидени и за 540 студенти, кои во претходниот пакет не добија картички „купувам домашно“, а навремено и со право реагираат за тоа.

С третиот пакет мерки картички „купувам домашно“ со вкупно 26,8 милиони евра добија 309.000 граѓани. („Вечер“)

ЗП Илинден

Реализации во посебни услови

Здружението на пензионери – ЗП Илинден, при крајот на минатата година го смени седиштето во нови простории на улица 19 бр.13, населба Илинден, за кое, на 25 февруари оваа година, на редовната отчетна седница на Собранието на Здружението на пензионери, на која беа разгледани и усвоени Извештајот за работата на телата и органите на

тралниот регистар на РСМ.

Со самото тоа подготвени се предлози за промена на правилниците за екскурзии, за еднократната парична помош, изменет е деловникот на Извештајот одбор, а за деловникот на Собранието е подготвен предлог и разгледан од Извештајот одбор, кои правилници заедно се доставени до Собранието за усвојување.

Овие активности се реализирани на една седница на Собранието и шест седници на ИО при ЗП Илинден одржани во вонредни околности. Тоа е реализирано во рамките на можностите, во задолжителни посебни услови, и заштитни мерки со препораките на Владата, Министерството за здравство и СЗПМ за комуницирање меѓу пензионерите, за кое Здружението на пензионери Илинден, во согласност со препораките на СЗПМ, кој членовите на Собранието едногласно го прифатија предлогот без забелешки. Статутот е подготвен и евидентиран во Цен-

своите членови.

Комисијата за здравство при здружението, во тој период во полни состав, ги разгледа пристигнатите барања за еднократна парична помош и според правилникот, зависно од тежината на болеста, материјалната состојба на семејството, од членовите баратели и направените болнички трошоци, им беа доделени од три до пет илјади денари. Исто така, беа разгледани и одобрени повеќе пристигнати барања за бајско лекување со одредена партиципација од потребните средства зависно од висината на пензиските примиња и тоа во Негорска и Катлановска Бања.

Здружението има повеќе пензионерски клубови, но засега ниту еден не работи поради пандемијата Ковид-19, затоа што немаат соодветен простор. Стручната служба на здружението не престана да работи во целиоско почитување на протоколите. Некои активности беа одложени или прекинати а некои се реализираа.

ЗП Кичево

Седница на Извештајот одбор

Деновиве во просторите на клубот на пензионерите, со строго почитување на мерките за време на пандемијата Извештајот одбор при ЗП Кичево, одржа редовна седница на која беа поставени на дневен ред повеќе точки од работата на здружението во овие услови на пандемија.

Пензионерите дискутираа околу снабдувањето на пензионерите со огrevно дрво за престојната зима. Претседателот на Извештајот одбор Душан



Ристоски ги информираше членовите дека оваа година иако веќе почна грешната сезона голем број пензионери останаа без дрва.

Потоа Извештајот одбор беше запознаен дека со одговорните на Македонски шуми – „Попушник“ од Кичево, направени се повеќе разговори и е доби-

се одржаа ниту регионалните игри поради големиот број заболени во градовите од регионот,

како и неможноста да се издаваат соло-пејачи, бидејќи во сите здруженија има само поголеми пејачки групи.

ИО расправаше и по понудите за реновирање на салата за состаноци во градбата на домот на пензионерите во ЗП Кичево, која е доста руинирана. Инвестицијата која треба да се вложи за оваа градба изнесува околу 160.000 денари, кои средства ќе се обезбедат од сопствени извори, односно од Здружението.

А. Ристоска

ЗП Виница

Донесени важни одлуки

Во услови на ширење на корона вирусот активностите во ЗП Виница се намалени а е доведено во прашање и опстанокот на клубот на пензионерите. По тој повод деновиве претседателот на ЗП Виница Петруш Данилов одржа заеднички состанок со одборите



на органите Виница – „Запад и Исток“ на кој се расправаше за работата на клубот на пензионери во Виница и се донесоа одлуки за понатамошната работа. На седницата се констатира дека посетеноста на клубот во услови на пандемијата е значително намалена, па е доведено во прашање опстанокот на клубот како и ангажирање на лица за услужни дејности. Услугата се

произлегува од планот за намалување на рестриктивните мерки за спречување на ширење на корона вирусот и продажба на сè по досегашни цени со минимална маржа за услугата сè додека трае состојбата со Ковид-19.

На седницата се расправаше и за активностите на органите и пружање на помош на пензионерите во услови на ковид 19. Се донесе заклучок најтако да се изготви список на загрозени пензионери на кој ќе се доставува бесплатен оброк а активисти преку локалната самоуправа и црвениот крст да вршат доставата.

За одбележување на денот на пензионерите 21.11.2020 се откажуваат секакви активности, а за предлогот

околу измената на статутот на ЗП Виница се заклучи ИО на ЗП Виница да утврди рокови и постапка за измена на статутот.

Петруш Димитров

Една од успешните реализирани активности е акцијата за навремено снабдување на пензионерите од сите населени места кои се членови на оваа здружение со огrevно дрво за

престојната грешна сезона. Успешно беше спровед

Пробиштип

Грижа за беспомошните

Неколку години наназад Општина Пробиштип ја спроведува акцијата Општинско-корисна работа. Годинава акцијата започна во септември и ќе трае седум месеци, што значи заклучно со март 2021 година. Целта на оваа хуманитарна акција е да им се помогне на старите и изнемоштени лица од третата животна доба, како и на лицата со посебни потреби. Проектот е насловен „Грижа, социјализација и едукација“, на жителите од Општина Пробиштип, а е поддржан од УНДП. Активностите се спроведуваат во соработка со ОО на Црвениот крст и Центарот за социјални работи во Пробиштип.

За тоа колку лица се опфатени со Проектот од пензионерите и кој ќе ги опслужува, разговаравме со координаторката на проектот Анника Кирајова, вработена во Одделението за јавни дејности во Општина Пробиштип.

– Веќе неколку години наназад, работиме на овој Проект кој се покажа како мошне добар и корисен, бидејќи им помагаме токму на оние категории наши сограѓани кои не се во состојба да си ги извршуваат сите работи, а помошта им е неопходна. Во Проектот се вклучени 5 активистки од редот на невработените и самохрани мајки. Преку Центарот за социјални работи ги пронајдовме најзагрозените и изнемоштени пензионери кон кои им ја насочивме помошта.

Во што се состои помошта? – ја прашавме.

– Помошта на овие наши сограѓани,

ЗП Штип

Волонтерката Драгица избрана за најактивна пензионерка

С посебни мерки на претпазливост на 14.10.2020 година, во централното клуб-бифе се одржа состанок на Активот на жени пензионерки при ЗП Штип, каде што прис-



ствуваше раководството и претседателот Ристо Нетков. Тој ги запозна активистките со состојбата на пандемијата од корона вирусот, и го најглажи нивниот придонес во Здружението. Во овој период даваме предност во хуманитарна помош и ваучери за лекови, на болни, стари и изнемоштени, а доделивме помош и на 11 погодени од корона кризата. На состанокот беа предложени повеќе активни волонтерки, а за најактивна за оваа година беше избрана Јованова Драгица, претседателка на огранокот Три чешми. По овој повод разговаравме со Драгица и ја прашавме:

Кој е придонесот да го заслужи епитетот прва меѓу активистките волонтерки во ЗП Штип?

– Како претседателка на Активот на пензионерки на огранокот „Три чешми“, ги одржуваам состаноците во Клубот, ги запознавам жените со активностите кои ги организира Здружението. Правам списоци за активности и дружења на членките по различни поводи. Учествував во Пробиштип на „Бабин зелник“, во Цера добив прва награда за „Бабина баница“ која ја сукав и печев под вршник. Со же-

преку ангажираните волонтери, се состои во обезбедување на храна, лекови и плаќање на сметките за струја, вода и сл. Тие им ги обезбедуваат основните прехранбени производи и им ги доставуваат на корисниците заедно со фискалните сметки пред влезната врата, но не влегуваат во нивните домови, со што се запазени и мерките за заштита од пандемијата, донесени од Владата на РС Македонија. Пензионерите опфатени со овој проект ги имаат телефонските броеви на нашите волонтери, им се јавуваат, а тие се достапни во секое време. Едно лице, негувателка, е ангажирано во Дневниот центар за лица со телесна и ментална попреченост, а уште две образованы асистенти се ангажирани за ученици вклучени во инклузивното образование. Оваа се ученици со посебни потреби, опфатени со редовно образование, – вели Кијајова.

Љубопитноста ме одведе и во некои семејства кои се опфатени со проектот за да ги запрашам колку се задоволи од услугите.

– Немаме зборови со кои можеме да ја изразиме благодарноста кон волонтерите и Општината, кон оние кои во оваа состојба кога не сме способни за многу работи, ни помагаат од срце, секогаш наслеани, вредни и многу чесни. Ние сме крајно благодарни. Бидејќи покрај тоа што ни помогаат и ни го разбавуваат денот. Се разделивме посакувајќи им добро здравје и долг живот.

М. Здравковска

– Помошта на овие наши сограѓани,

ТРИБИНА

ЗП Струга

Болницата доби донација

Општинскиот Црвен крст на Република Македонија, во соработка со ЗП Струга, на 11 септември во струшката болница ја предадоа донацијата обезбедена преку дарителот ЛДС Црквата од Америка. Донацијата содржи средства за дезинфекција наменета за породилните сали во неколку општини, вклучувајќи и Општината Струга.

– Желбата на дарителот беше да се обезбедат средства за дезинфекција токму на овие одделенија, каде се третираат родилките и новороденчињата

и истите да бидат заштитени односно да се спречи појавата и ширењето на вирусот Ковид-19, – информираа од Црвен крст Струга.

Во меѓувреме волонтерите на Црвен крст-Струга започна со дистрибуција на хуманитарна помош добиена од Германија. Хуманитарната помош се состои од пакети со храна и хигиенски средства за руралните средини од сојузните загрозени групи кои се неопходни за време на пандемијата Ковид-19.

Германската донација содржи 70



пакети храна и 70 пакети средства за хигиена, а е од Германската амбасада обезбедена преку ЦКРСМ.

Стојан Кукунешоски

зични потреби се наведуваат потребата за опстанок (живот), благосостојба (средства за живот, можност за образование, здравствена заштита, но и смев и забава), позитивен идентитет (себеприфаќање и прифаќање и почит од другите), слобода (независност или автономија, сами да донесуваме одлуки и да се грижиме за својот опстанок), позитивна поврзаност со другите луѓе (меѓувисност и духовна поврзаност) и осмислена реалност (поврзување на случајувањата, нивно предвидување и контрола, нови сознанија и откривање на непознатото). Но исто таку базична е потребата за сопствена трансцендентност, за сећенадминување (потреба да се отиде повисоко од себе, над личните материјални потреби). Базична е и потребата од чувство дека има напредување, развој кон повисок квалитет на личен и општ план, повисоко ниво на надеж при што постои цел, има патишта до целта и волја и истрајност поставената цел да се оствари.

Основните потреби не се подредени по хиерархиски редослед. Но, се чини, дека првични по значење се потребите за безбеден живот (да нема опасности од материјални и психолошки штети и можност за ефикасна контрола и заштита) и далекосежно задоволство. Некои основни потреби се институционализирани како човекови права. Нив ги чувствуваат поединците. Групите не чувствуваат потреби. Групите имаат интереси. Значајно е дека во основните потреби на групите се вклучени основните потреби на членовите на групата.

Во текстовт на ведовме постоење различни семејства, повеќе генерации со свои посебности и потреби, и ги определивме најосновните човекови потреби. Целта е, во заедничкото живеење и соработка меѓу различните генерации и луѓе со свои стилови на живеење (култури), преку секојдневната ненасилна комуникација секој да може да ги препознае и да ги почитува своите потреби и потребите на другите за да овозможи развој на поединците и на групите.

Олга Мурџева-Шкариќ

Меѓугенерациска комуникација

Добра комуникација меѓу различните генерации во семејството и во пошироката заедница ги претпоставува истите основни принципи кои се почнуваат со т.н. најсилна комуникација преку изразување на основните потреби. Одржувањето на семејните односи е поврзано со типот на семејството. Секако дека се разликува во рамки на семејство (родители и нивните деца) и во проширеното семејство (кој вклучува повеќе генерации и блиски роднини). Посебна е комуникацијата меѓу генерациите во т.н. пост-родителско семејство (поинаку наречено семејство помозно гнездо).

Во услови на приспособување во неред (нарушен дотогаш воспоставен ред), како што е сега пандемијата со корона вирусот, слични проблеми се чувствуваат кога има појава на т.н. синдром празно гнездо. Се јавува доживување на празнина, вознемиреност, депресија и губиток кога децата се осамостојуваат и родителите остануваат сами во домот. Родителите имаат силна потреба да се грижат и да ги заштитуваат своите деца. Затоа, кога децата заминуваат од домот, родителите најчесто доживуваат намалено значење на нивната натамошна грижа, а ова води кон чувство на помала време-дност. Нивна основна потреба, која е често неискажана, е понатамошна грижа за своите деца. Потребата за одржување позитивни врски меѓу децата и родители, нивната земања љубов и грижа, може лесно да се задоволи со искрено јасно изразување преку редовни директни и/или телефонски информативни разговори на едните за другите.

Успешната комуникација меѓу различните генерации претпоставува познавање на нивните посебни потреби во кои се социјализирале и специфични потреби кои ги изразуваат. Според тоа, на пример, по-взрасните треба да научат да комуницираат со паметните телефони, таблети и компјутери. Подеднакво новите генерации, кои добро владеат со новите технологии за комуникација, треба да помогнат повзрасните да ги со-влаодаат основните вештини за комуникација со нив.

Подобар развој на секоја од генерациите е можна само преку соработка во чија основа лежи добрата комуникација која е можна преку почитување на основните потреби на секоја единка.

Различни социјални групи и генерации можат да претпочитаат некои од нив.

Се очекува секоја генерација да ги идентификува своите приоритетни потреби, но и да ги почитува приоритетните потреби на другите.

Како најчести бараат основните потреби на другите. Кај нас тоа е:

– Најчесто бараат основните потреби на другите.

Човекот поседува многу особини и добри и лоши. Добрината, хуманоста и солидарноста се особини кои ги издаваат од другите суштество. Сите овие три особини се поврзани меѓу себе.

Добрината е особина, но и чувство.

Тоа му прави на човек да се чувствува спрекен. Добрината ја има многу видови. Човекот треба да биде добар кон своите најблиски, но и кон природата, кон Планетата земја. Не може да се биде добар ако не се знае и разбира злато. Ако не сме свесни дека со своето неодговорно однесување ја натажуваме мајката, таткото, братот, приятелот, ние не сме добри. Ако не ја разбирааме нашата неодговорност ќе ја уништуваме природата и таа нема да ни врати со добро. Реките ќе бидат загадени, воздухот нема да биде чист, нема да има доволно храна.

Добрината е дел од нашто однесување. Не можеме да правиме добрина ако не сме го доживеале отсутството и недостасувањето на некои нешта. Можеби најдобра дефиниција за правење добри дела е: прави го она што би сакал другите тоа да ти го прават тебе. Нема некому да му подариш парче леб ако не си бил гладен. Нема да му подадеш рака некому ако кога си паднал не ти помогнал

некој тебе.

Добрината не е само во давање

парии, подароци и други вредни нешта.

Добро дело е некому да му упатиш и збор на утеша кога му е тешко.

Да утешиш некој значи да го охрабриш, да му дадеш надеж.

Тако ќе биде и констатација на

самоубиство и најголема грижа.

Добрината е дел од нашто однесување.

A white gift box tied with a large silver ribbon contains a spiral-bound calendar and several NLB Bank cards. The calendar shows the month of November with the 1st circled. Below the box are four NLB Bank cards: a Private Card, a Pensioner+ Card, a NLB Bank Card, and a Visa Electron Card.

www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

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 кобрендирраната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје


osteotend®

ПРОИЗВОД НАМЕНЕТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ЗГЛОБОВИТЕ И 'РСКАВИЦИТЕ.

 НА БАЗА НА
 БРОМЕЛИН, ПАПАИН, РУТИН,
 МЕТИЛСУЛФОНИЛМЕТАН,
 ВИТАМИН Ц,
 Л ОРНИТИН АЛФА,
 КЕТОГЛУТАРАТ И ГАВОЛСКА
 КАНЦА.


- не содржи глутен
- не содржи глукоза
- не содржи лактоза

ЗЕГИН ДОО Скопје

Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт!

НОВО
**PROVEN®
PROBIOTICS
Cardiobiotic**


Cardiobiotic

FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION*


Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето

 Содржи 10 милијарди соеви на *Lactobacillus plantarm* (CUL66) и *Lactobacillus reuteri* (NCIMB30242) корисни бактерии

Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)

Витамин B1 значаен за одржувањето на нормалната функција на срцето



ХРОНИКА

Приказната на Йаца

Животот на 84-годишната Йаца Ѓоршева, по макот Божкова, е многу интересна, но и тажна. Затоа е најдобро таа да ви ја раскаже.

– Родена сум во село Буф, во 1937 година. Јас сум дете со украдено детство. Раствал далеку од моите родители, моите најблиски. Моите детски години се испишани со тага и солзи затоа што во тие години, на децата на прогнатите постојано не носеа, не селеа... Бев изгубена, осамена меѓу непознати.

1948 година. Она на што се секавам е плач и лелек на децата кои грчките војници ги двојат од прегратките на нивните мајки. Понекогаш и на сон ги гледам овие сцени, реални и живи како сега да се случуваат.

По 4-5 дена не понесоа кон границата. Преспавме во пограничниот град Радово. Утредента одевме во колона пеш до Браилово каде имаше деца од сите наши соседни села. Потоа не однесоа во Битола, па со воз стигнавме во Скопје. Од Скопје дојдовме во Белград, а од таму во Бела Црква, во Војводина. Не распоредија по возврат, не преглада и лекар. Таму останав четири години. За тоа време одев и на школа. Иако бевме без родители и без своите најблиски, не ни беше лошо бидејќи бевме згрижени.

Еден ден дојде еден човек и ми вел:

„Јас сум ти чичко. Се викам Коле Ѓоршев. Те пронајдов преку Црвен крст. Ќе дојдам пак, ќе те земам и во Скопје ќе продолжи да одиш на школа“. – Од него дознав дека моите мајка и баба побегнале во Неманци, а потоа се настапиле во Стопанството, Радовишко. Таму починале баба ми и моето мало братче, кое кога не земаа беше доенче.

Кога се сртнав во Скопје со мајка ми не ја препознав! Ме гушкаше, ме бакнуваше.

Со неа заминав за Стопанството каде завршив четврто одделение, а потоа со неа заминавме за Битола, каде по извесно време таа тешко се разболе и почина.

По 16 години, во 1954 година, се омажив во Радовиш и создадов свое семејство.

По долгите години ми се јави со писмо постарата сестра Софија која ми пиша дека таа е мажена во Греција, а дека помалата сестра заминала во Германија и е авијатичар.

Со сестра ми Софија, Џола, се сртнавме на Железничката станица во Битола. Се сртнавме како две туѓинки, како две непознати жени иако бевме родени сестри. Пагаше силен дожд. Дојдовните капки се мешала со нашите солзи!

Со помалата сестра се сртнавме нешто подоцна. Иако бевме сестри со ист мајчин јазик не можевме да се разбереме. Ни помогаа други луѓе преведувачки ги нашите зборови. Се договоривме да се видиме сите три.

Средбата беше во Лерин. Бевме и во нашето село Буф. На местото на нашата родна кука имаше изградена нова. Близу нашата кука и некогаш и сега тече реката Драгана. Нејзиното бучење и шумолење како да ни го раскажуваше минатото, како да ни ги приспомнуваше и ни ги шепотеше изгубените спомени. Го видовме и некогашното школо. Го посетивме и гробиштата каде почиваат нашите претци.

Покрај со сестрите се сртнав и со татко ми кој како партизан заминал во Албанија каде бил ранет. Потоа заминал во Ташкент каде повторно се оженил. Дојде со керката од Русинката. Му се израдував и јас и моите три деца, а и тој нам. На заминување вети дека пак ќе дојде, ама не дојде. Починал. Се запознав и со неговите три деца од вториот брак и со неговата втора жена. Живот. Без наша волја и желба не има во многу земји на повеќе континенти, а јас имам само една желба: уште еднаш да го видам родното село, родното огниште...

П. Кошевец

Промоција на Монографијата „ТОШЕ“

На 7-ми септември 2020 г., по повод ослободувањето на Македонски Брод и 8-ми Септември – Денот на независноста на РС Македонија, пред платото на Домот на културата, со почитување на сите мерки за заштита од Кovid 19, пред многубројна публика, меѓу кои пензионери и пензионерки, се одржа промоција на Монографијата „ТОШЕ“ (живот, дело, хуманост) на пензионерот Стојан Димоски – Тоше од Македонски Брод. Коавтор е поетот – пензионер и литературен критичар Борис Апостолов од Скопје.

Скромна, тиква личност, дел од народот Поречки, Стојан Димоски – Тоше, како човек со своето работење, учтивост и инвентивност, има оставено длабоки траги во Македонски Брод. Со седумдесетниката слаткарска традиција на неколку генерации од неговата фамилија, потоа како угостител, трговец, воведувач на забавни игри, во текот на неговиот работен век, ќе го збогатува животот во Македонски Брод и пошироко.

На кафе и лаф-муаететот во дворот пред неговата убава кука, ќе каже:

– Ех, мајна беше таа работа и требаше да се издржи. Јас бев борец – работник, упорен човек и лесно не се предавав. Напорната работа ме очеличи. Работувавме напорно и успешно, со многу не-прописани нокти. Приватната работа е како аждер, ќе те изеде и не ти дава да му се наследдува на животот. Како што секоја планина има



ЗП Прилеп

Одлука за купување сопствена просторија за клуб во „Точила“

На 10 ноември во протоколарни услови како што налагаат здравствените власти Извршниот одбор на ЗП Прилеп одржа седница на која беа

ружение, кога на пролет и на есен се собираа повеќе од 400 пензионери, а и екскурзиите планирани за оваа 2020 не се реализираа. Така финан-



донесени повеќе значајни одлуки. Покрај другите најпрво Надзорниот одбор, а потоа и ИО на Здружението го разгледа и усвои финансиското извештај за деветте месеци од годината. Заради намалениот обем на активности, пред сè на културни, спортивки и рекреативни средби намалени се и финансиските средства што од минатите години се трошеше за овие цели. Така годинава не се одржува повеќе средби на двете културни уметнички друштва, не се одржува и спортските средби меѓу екипите на здруженијата, ниту пак двете пого-леми средби на членовите на оваа зд-

искиот извештај беше прифатен со остаток на средства, односно со по-зитивно салдо.

На почетокот на седницата претседателот Славко Трајкоски заедно со членовите на Извршниот одбор со единоминутно молчење и оддаоа почит на неодамна починатата претседателка на Собранието на ЗП Прилеп, Роза Василеска.

– Иако не беше на чело на Собранието цел мандат, сепак Василеска придонесе за реализација на повеќе активности, посебно со нејзиното несебично залагање иако болеста се склонија да притискаше од која-

што и не можеше да се одбрани, – рече Трајкоски во своето кратко обраќање.

Извршниот одбор имајќи го во вид позитивниот резултат на средства на сметката од Здружението донесе одлука да се купи просторија во еден од ограноците со поголем број членови „Точила“. Така, наместо да се плаќа месечна кирија ќе се обезбеди просторија за состаноци и за клуб, каде што пензионерите од овој огранок ќе имаат свое катче за разонода. Оваа одлука може да важи за купување и на други простории доколку се изнајдат можности, се разбира ако бидат финансиски прифатливи за Здружението.

Посебен интерес кај членовите предизвика и носењето на Правилникот за учество во трошоците за бањско и климатско лекување на пензионерите членови на ЗП Прилеп. Така пензионерите од оваа здружение кои имаат месечни примања до 12 000 денари од страна на здружението ќе добијат 50 % од трошоците, оние до 17 000 денари ќе добијат 30%, а на оние до 22 000 денари ќе им бидат повратени 20 % од потрошениот средствот за бањско и климатско лекување.

К. Ристески

И во пензионерските денови не се разделува од камерата

Убавините на природата - импулс за трајни животни радости

– Зарем има поубава возбуда од патување низ разни природни убавини. Тие секогаш се исполнети со импресивни впечатоци, кои ме прават радосен и задовolen, посебно кога на своите блиски и пријатели им ги прикажувам – вели пензионерот Диме Талевски (67) до пред 3 г. вработен во рудникот „Суводол“ при Рек „Битола“. Тој уште од своите млади години посакувал да се активира во драмската уметност, но кога се вљубил во камерата со неа останува да се дружи и ден-денес. А, сега, како пензионер уште подлабоко почувствува дека низ разните патувања ќе може да ги овековечува природните убавини, не само во нашата земја, соседството, туку и во други места каде што природата била дарежлива со: води, планини, односно пејзажи што изнудуваат воздишки. Столици и стотици километри поминал не испуштајќи ја камерата, а во последните години и фотоапаратот, од своите раце.

– Како да влезе некоја мафија во меѓе нешто ме тера да патувам и снимам. А, пред неколку години кога совладав одредени курсеви и семинари што ги организираше Киноклубот „Браќа Манаки“ во Народна техника од Битола, под раководство на Стефан Хаџи Антоновски, почнав да учествувам на ра-

зни документарни аматерски фестивали, освојувајќи неколку награди, кои ми овозможија да добијам официјална аматерска кинокатегоризација – вели Талевски.

Доколку се разговара со него за големата љубов кон снимањето ќе се дознае дека тоа му овозможило да се запознае со многу интересни настани, личности ангажирани во разни професии, а пред сè да ужива во природните убавини низ сите средини каде што патува.

– Како љубител на драмската уметност ја посетував школата што ја организираше Владимир Гравчевски, потоа навлегов во тајните на филмската уметност и со голема љубов таа ме преокупира. Променив неколку камери – фотоапарати, положив испити за киноаматор, но најважно од се е дека тој жар да снимам настекаде каде што патувам, нема никогаш да ми згасне. За тоа имам разбирање од фамилијата, пријателите и сите останати вљубенеци во оваа моја преокупација – додава тој.

Репортажите, краткометражните филмови „Литија“, „Москополе“, „Света Марена“, „Водопадот Колешино“ и други на Талевски му овозможија многу посериозно да му се посвети на оваа свое хоби. Има одредени дестинации кои планира да ги посети, а во последното време го открива „Пелистер“, реги-

онирајќи ги сите негови убавини.

– Јас се чудам како некој пензионер не си наоѓаат свои содржини за да може посреќно и порадосно да ги минуваат своите денови. Мојата активност ми дава поттик по организирано и поуспешно да ги минувам пензионерските денови. Тоа им го препорачувам и на други мои колеги пензионери. На таков начин тие ќе пронајдат, односно ќе откријат нови содржини да се здружуваат меѓу себе и да творат и создаваат независно на годините што им најдоаат. Активните пензионери секогаш можат да уживаат во животните радости што им се на дофат околу нив – вели Талевски.

Петар Ставрев

половина век макотрпно успеја да ги одржуваат во живот! Откако се пензионираат, благодарение на писателот од Порече Саво Костадиновски, ме дупна ѓаволот, да се нафатам да пишувам за мојот животен пат низ годините, за нашата фамилија, професите што ги извршуваат, но и за Поречето, за мојот роден град Македонски Брод – заврши Тоше.

Инаку, Монографијата од 252 страници, илустрирана со многу фотографии, низ 40 поглавја, веруваме дека ќе остави добар впечаток кај читателите.

д-р Милчо Тренкоски

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.
---	---	---

ПЕНЗИОНЕР ПЛУС

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIII – број 148
ноември 2020 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова (претседател)
м-р Илја Адамоски
Ментор Ќоку
Менка Темелковска
Д-р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Спирко Николовски ОВР
Гидо Бојчевски
Славко Марковски

Редакциски одбор:

Калина Сливовска
- Андонова
главен и одговорен уредник;

Членови:
Баки Бакиу,
Верица Тоциновска,
Кирил Ристески
Фруска Костадинова
Јасмина Тодоровска
Лилјана Младеновска

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



ОСИГУРИТЕЛЕН БРОКЕР
АД БИТОЛА

ПОСАКАЈТЕ ЗБОГУМ НА ТЕНЗИЈАТА И ДОБРЕ ДОЈДЕ НА ПЕНЗИЈАТА!



ЗАШТИТЕ ГО
ВАШИОТ ИМОТ И
ДОМАЌИНСТВО

СО МОЖНОСТ
ЗА ПЛАЌАЊЕ
НА 12 РАТИ

СО ПРИЛОЖУВАЊЕ
НА ЧЕК ОД
ПЕНЗИЈАТА

20%
ПОПУСТ

Дали го заштитивте она на кое толку напорно работевте?

Можете да ги осигурате од повеќе ризици. Вашиот дом или викенд кука, предметите за уредување на просторот, техничката опрема, уметничките слики, парите и скапоценостите. Во СН Осигурителен брокер АД Битола на едно место се достапни сите видови и пакети за осигурување на домаќинства и имот, од сите осигурителни компании во Р. С. Македонија.

✉ INFO@SNBROKER.MK



WWW.SNBROKER.MK



15 770

ЗП Горче Петров Успешно реализирана хуманитарна акција

По потпишувањето на Меморандумот за соработка со НВО „Ајде Македонија“, ЗП Горче Петров активно се вклучи во реализација на активностите кои произлегуваат од Меморандумот.



Имено, на 17.10.2020 година во временскиот период од 10 до 18 часот Здружението во соработка со „Ајде Македонија“ спроведе хуманитарна акција со поставување на два собирни штанди пред маркетите на „ТИНЕКС“ и КАМ МАРКЕТ“ во населбата Гоцче Петров. Граѓаните на Општината Гоцче Петров имаат можност да искажат својата хуманост со донирање на разни прехранбени и друг вид на производи.

Во реализација на самата акција и во услови на коронавирусот „Ковид-

19“ директно учество зеде Активот на жени од Здружението со две пензионерки од секој разгранок кои дадоа голем придонес за успешно реализација на акцијата.

За време на акцијата собрани се повеќе од 200 кг разни прехранбени и друг вид на артикли кои потоа беа поделени во 32 пакети и истата во присуство на претставници од НВО „Ајде Македонија“ е распределена на пензионери со ниски пензиски примања.

Здружението на пензионери Гоцче Петров упатува голема благодарност кон сите хумани граѓани на Општината Гоцче Петров за нивната хуманост со доноирање на прехранбени и друг вид на производи.

Здружението заедно со НВО „Ајде Македонија“ и во наредната година ќе продолжи со зголемен интензитет во реализација на активностите.

На крајот да напомнем дека и оваа година ќе доделеме еднократна парична помош на пензионери со ниски пензиски примања со Годишниот план се издвоени 600.000 денари, а со тоа докажуваме дека Здружението посветува големо внимание кон оваа категорија на пензионери.

Л. Ристов

ЗП Демир Хисар

Избран нов претседател на здружението

По едномесечна интензивна активност во Демирхисарското здружение на пензионери завршила изборните активности за нови раководства во месните органи и на органите и телата за мандатниот период 2020-2024 година. Собирите во сите органи минаа во фер и демократска атмосфера и секаде беа избрани легитимни претставници. На конститутивната седница, која се одржа на 26 октомври, делегатите на Собранието го избраа новиот претседател на Здружението – Кирило Блажевски, кој во два мандати беше претседател на Надзорниот одбор. Исто така, беше избран и Извршен и Надзорен одбор. Новиот состав на



Собранието, од претседателот Блажевски беше информиран за реализираните активности во изминатиот период и заеднички беа донесени важни Одлуки и планови за работа во идната 2021 година. Треба да се истакне дека во ова Изборно Собрание поголемо внимание им се посвети на пензионерките и нивниот број се зголеми во сите тела и органи на Здружението. На седницата, присутните позитивно ги оценуваат реализираните активности, програмата и остварените резултати во работењето кои укажуваат на отчет, домашинско и транспарентно работење.

Зоран Стеваноски

ЗП Крива Паланка

Традиција насликана на порцелан

Мината недела во просториите на уметничката галерија при ЛУ Градски музеј – Крива Паланка се реализира вториот дел од креативната работилница предвидена во проектот „Традиција насликана на порцелан“ финансирана од Министерството за култура од годишните проекти од национален интерес 2019 година.



Инструктор воедно автор на смиот проект беше слободниот уметник Оливера Станковска, додека асистент на проектот Наталија Милковска, етнолог во ЛУ Градски музеј

– Крива Паланка. Првиот дел од работилницата поради пандемијата се реализираше online со поставување на видео на youtube, facebook и веб-страницата на авторката. Во работилницата учество земаа 15 лица од различни возрасти почнувајќи од средношколци до пензионери, како и лица со посебни потреби.

На самиот почеток присутните на работилницата ги поздрави директорот на музејот Драган Величковски и авторот на проектот Оливера Станковска.

На работилницата се цртаат етно мотиви од кривопаланечкиот крај, кои примероци од порцелан ќе бидат предадени на користење на музејот.

Пензионерките беа задоволни од работилницата што и во трета добра можат да ја истакнат својата креативност.

Б. Стојчевска

„Ало - Пензионерски прашања“

Линијата 02/3213 227 и овој месец беше отворена на која пензионери може да поставуваат прашања. Тие поставуваат прашања кои беа актуелни и интересни, поврзани со животот и проблемите на пензионерите. Најчесто поставувани прашања ве изминатиот месец беа поврзани со помешта за пензионерите од четвртиот пакет заради пандемијата од Ковид-19.

Прашање: Како и каде ќе ги добијат картичките во време на пандемијата од Ковид-19?

Одговор: Помошта од четвртиот пакет пензионерите со пензии до 15.000 нема да ја добијат во вид на

картички, туку директно на своите трансакциски сметки, а ке ги добијат и оние чии сметки се блокирани. Тоа ќе се случи кога ќе биде донесен Закон и истиот ќе биде објавен во Службен весник најверојатно на почетокот на декември.

Прашање: Дали весникот „Пензионер плюс“ може да се доставува и во старските и пензионерски домови. Дали тој може да се добие и лично по пошта?

Одговор: Едноставено, прашањето е разгледано ова прашање.

Прашање: Што презема Сојузот да

се намали метежот во јавниот превоз и пред банките?

Одговор: Се работи на тоа, но не може се да се реши одеднаш.

Прашање: Зошто нема вакцини за сезонски грип за пензионери.

Одговор: Сојузот е информиран дека има доволно вакцини, и покрај тоа испратен е допис со молба пензионерите да имаат приоритет.

Беа поставени и други прашања од областа на здравјето на што добиваат стручни одговори од дежурните лица. Сè на сè, се покажа дека е добро што оваа линија постои бидејќи јавувањата не се само во вторник и четврток како што е предвидено, туку и во другите работни деноночи!

K.C.A.

ги гледал жардиниерите со земја желна за човечка рака. Така се родила идејата да посади цвеќиња и сончоглед. Откако ја раскопал земјата и ја исчистил од плевел и од други тревни паразити, ја подготвил за облагородување. Набавил семиња за повеќе видови цвеќиња и сончоглед и ги посејал. Копање, плење, полевање, секојдневна грижа. Природата умее и да награди. Набрзо првите цвеќиња разнобојни и миризливи го поздравиле пролетниот ден и љубопитните станари. Кадифа (унуцуле), пркос, фуксија и други, придружени од сочногледовите стебла вишнееле секој ден.

– Цвеќињата ни подаруваат убавина, но бараат и многу грижа. Во секој период од годината „плачата“ за човечка рака. Со нив пролетта, летото, а евти и голем дел од есента, ни се поубави, но доаѓаат постудени денови. Сланата ќе биде немилосрдна за нив. Ме чека многу работа. Зимското копање бара сериозен напор. Но јас сум подготвен. Имам и мерак и време. Земјата ќе биде целосно подгответа да ни ги подари новите цвеќиња на пролет. Тоа ќе биде голема награда за сите нас, а најмногу за мене – вели скромниот и трудоловски пензионер Анго Смиланов.

П. Миленковски

Пчените семејства, околу осумдесетина, ги сместил во подножјето на Илинска Планина, по падините во околината на колоритното село Бабино. Во оваа питома природа, уплатените во пчеларството нафаат одлично поле за одгледување пчели и добивање пчелински мед специчен по боја и вкус.

– Условите кои ги нуди ова поднебје, без малку се идеални. Ова особено се однесува кога се мисли на чистотата и незагаденоста на околината. Медот кој го добиваме од пчелите е со висок квалитет, а како показ нека послужи податокот дека истиот предвреме се бара и откупува, – додава Ристо Касаповски.

За жал, во околината, по благите падини и крајпатјето, можат да се забележат само уште неколку места каде што има поставени сандаци со пченни семејства. Секако, малку толкув простор и преубава природа.

Д. Тодоровски



Битола Пасиониран пчелар

Лубето од третата доба, секој на свој начин се трудат активно да ги исполнат пензионерските денови, наоѓајќи за себе хоби на кое помалку или повеќе ќе му се посвети. Еден од поактивните е и Ристе Касаповски, кој повеќе години, е член на Здружението на пензионери од Битола. Активноста ја наоѓа во одгледувањето пчели и секако производство на мед.

– Уште во првите денови од пензионирањето, посакав целиосно до месецот посветет на пчеларството. Иако и пред тоа имав мал број пчелни семејства, а работата околу одгледувањето ми беше позната, овој пат одлучив да го зголемам бројот на кошарите, а со тоа и производството на чист природен мед. Работењето со пчели не е толку напорно, колку што мора да биде точно и навремено. Би рекол соодветна активност, особено за нас лубето кои сме во пензија, – истакнува Касаповски.

таква лесно се препознава. Ако лубета е лажна може да се толкува дека човекот има скриени намери. Од друга страна претераната лубезност поттикнува сомнеж и изгледа неискрен.

Лубезноста е пријатна за оној на кој му се упатува, но во исто време таа го прави скриен и оној што ја упатува бидејќи има чувство на задоволство зато што нивниот труд, време, добрина и енергија вродиле плод и не се зарудиле потрошени.

Се сеќавам пред многу години во мојата зграда живееше една стара пензионерка. Секогаш кога ќе ја видев натоварена со торбите од пазар и

ги качував до четврти кат каде што живееше, а таа знаеше да каже „Благодарам ќерко, да си жива и здрава“. Кога одврв на работа понекогаш од нејзината тераса ми довикуваше: „Имај убав ден“ и навистина денот ми беше убав.

Добротот збор, добрите постапки, насмевката, прегратките се одлики на лубезноста. Во оваа тешко корона време оддалеченоста ги уништи прегратките, насмевките ги кријат маски, ни останаа само лубезните зборови и надежта и вербата дека сето ова ќе помине и повторно ќе се дружиме, гушкаме и насмевките нема да ни ги кријат маски!

Јанка Узунова

Со почитување на сите препраки за заштита од Ковид-19 одржана е и седница на Извршниот одбор на здружението. Покрај разгледувањето на не-колкуте прашања од тековното работење, претседателот на здружението Борис Зарински ги информираше членовите на ИО за ставовите околу моменталната ситуација со пандемијата, а се разгледува и понудите за инсталирање греење со пелети во пензионерскиот клуб. Доставени се три понуди за инсталација и по дискусиите од речиси сите присутни се сопствени средства на здружението. Се планира во наредниот период по обезбедувањето средства и тоа сопствени средства на здружението, општина Пехчево, а ке се побараат средства и од државните институции, да се постави тенда со што целосно ќе се заокружи целиот објект.

Грејните тела се набавени и инсталирани во пензионерскиот клуб со што е решено затоплувањето на клубот во зимскиот период.

Грејните тела се набавени и инсталирани во пензионерскиот клуб со што е решено затоплувањето на клубот.

А. Кацашки

Активности и во пандемија

Здружението на пензионери на Општина Пехчево и во услови на пандемија од Ковид-19 спроведува активности. Пензионерскиот клуб додека го дозволуваат временските прилики работи на терасата, со почитување на сите мерки на државните органи, со задолжителна дезинфекција, држење дистанца и седење на масите само по двајца посетители.

После вселувањето во новите прос-



Занаетчиштво само во сеќавањата

Средба со последниот занаетчија - лимар во Пробиштип

Пробиштипско-злетовскиот регион, покрај рударството, во 20-ти век повеќе бил познат по многубројните занаетчиштва и занаетчиштво. Занаетчиштето во Злетовско-лесновскиот крај било главна гранка за егзистенција на населението. Производите на овие занаетчишти биле познати не само во овој крај, туку и надвор од нашата држава.

Според податоците до кои дојдов, некаде во средината на 20-ти век во Злетово постоеле над 30 разни занаети и многу дуќани во кои работеле 316 занаетчији. Тоа биле занаетчији кои произведувале предмети за потреба во земјоделството, сточарството и домаќинствтвото. Би споменале само неколку како што се самарци, дормации, воденичари, воловничари, ортомари, грнчари, крошнари, ковачи, налбатини, терзи и уште многу, многу други. Воденичарските камења, кои се изгледа единствена мајсторија на лесновските каменоресци. Воденичарските камења со воловски запрери патувале насекаде, а најчесто стигнувале во Солун. Со некогашните над 30 занаети, денес можат да се сртнат само бербери, фризери и слаткарки. Но за чудо, во центарот на Пробиштип, во своето дуќанче од 3-4 квадрати, работи единствениот занаетчија, лимарот Бранко Митевски, кој од лим и тенекија изработува разни предмети кои се користат во домаќинствтвото. Овој 84-годишен вљубенец во занаети не им потекнал на годините и со лубов му се противи на современо време. Во неговиот дуќан видовима кумбиња за печење пиперки и правење зимница, котлиња во разни големини, решета, џумчиња па дури и украсни предмети.

Го запрашавали најмногу тежат годините и од каде е оваа лубов кон овој занает?

– Уште како мал, – ја започна својата приказна Бранко, – се воодушевував на мајсторите – лимари во чии раце металот се виткаше според нивните желби и она што замислиле да го направат. Како младо момче или поточно дете на 15 години, заминав кај еден мајстор и станав чирац. По три години станав калфа, а уште по четири станав мајстор – лимар. Отворив свој дуќан, а на радоста и немаше крај, кога металните табли во моите раце се претвораа во разни предмети. Во мојот живот работев и како водоинсталатор. Еден сум од основачите на Комуналното претпријатие во Пробиштип во кое се вработив, но дуќанот никогаш не го оставив. Одејте работев до моето пензионирање, но секој слободен



момент го поминував во мојот занаетчишки дуќан, правејќи по некој предмет што ќе му користи на некого. Едноставно, овде го наоѓавам својот мир. Работата во дуќанот ме смируваше и релаксираше, а така е и денес. Предметите што ги гледате во дуќанот се моја гордост и моја радост, моето спокојство. Црквиштето на металот, чрипнењето на машината и ехото од алатките со кои работам ме оттргнуваат од сите проблеми. Годините не ми тежат, зашто овој дуќан е мојот пријател.

Го прашав, дали успеал да ја пренесе лубовта кон занаетот на некој од внуците, дали има кој да го продолжи занаетот. Мајсторот Бранко воздивна и рече:

– Мојот внук Стефан, како мал, пројави желба да го изучи занаетот. Дојде и се зафати со лимот и лимарството. Се радуваше на првите предмети што ги направи заедно со мене. Беше скреќен и мислев дека го добив мојот наследник. Но, за жал, кога се појавија новите технички пронајдоци, телефони, телевизори, интернет и слично, тој ме напушти и му кажа зборум на занаетот. Малку ми е криво, но не му се лутам, секое време си носи свое обележје. Така останав сам. Но, и денес иако сум во пензија оваа работа ме исполнува, а дуќанот ме смирува. Искрено жалам што сите стари занаети ги снема. Јас останав сам и ќе му бидам верен на занаетот, сè додека можам. Од занаетите останаа слаткарскиот, берберскиот и фризерскиот, оние што му се потребни на современиот живот и современиот човек.

Се разделивме со мајстор Бранко, посакувајќи му уште многу години да другарува со занаетот и да ги служува своите муштерии.

М. Здравковска

ца, кое многу често знаеше да долета во мојата прегратка, да ги допре моите раце со кои нејкоже го гушкавме, се смејевме, се забавувавме и се радувавме.

Вечерва, во оваа декемврска ноќ, во доцните ноќни часови, од небеските височини го гледам заливот кој е обоеан со преубави бои и морето кое е осветлено од месечината. Во овој залив го оставил моето пиленце, скреќно и распеано.

Знам дека во долгите зимски ноќи често ќе се повторуваат овие моменти, а кога утринските зраци и песната на птиците ќе ме разбудат, јас радосна на пиленцата ќе им ја раскажам нашата приказна, за заливот, за гнездото во заливот, каде што останаа сите мои соништа, сите мои надежи.

Знай дека ќе бидам покрај тебе, ќе те гледам како растеш и како се радуваш на животот и ќе ги слушам твоите песни, птици моја нежна.

Сепак те чекам и се надевам дека еден ден ќе долеташ на прозорецот од мојата соба и ќе го слушам твојот мило-звучен глас. И повторно ќе го гушкавме, ќе те држам во мојата прегратка, и ќе се радувам на секој твој поглед, на секоја твоја насмевка и на твоите прекрасни песнички, птици моја сребрена.

Елена Органчиева

Се нижеа денови, тој секогаш беше со неа на истата клупа и постојано и зборуваше иако знаеше дека таа нема да му возврати.

Еден ден, пред да отиде со сестрата, таа се исправи, полека го подигна праменот од косата и милно го погледна. За миг затрепери нејзината рака. Таа побрза како да сакаше да побегне, потпирајќи се на сестрата, зашто почувствува силно треперенje неакаде длабоко во градите. Ги виде нејзините небесно-сини очи, и за момент се изгуби во нивното синило од каде што нејасно се исцртува некој лик. Таа беше ликот, кој оставил траги во нејзиното сеќавање. Колку и да сакаше, колку и да се мачеше да ги нарди по ред своите спомени, се потешко и стануваше, но ликот наоѓаше место и често изронуваше пред неа.

Од тој ден клупата стана нивен другар. Тој постојано во разговорите се навраќаше токму на нивните заеднички денови, дружења и скриената недовршена лубов. Таа похрабро го гледаше, а понекогаш и скромна насмевка ќе му подареше. Какви мисли во себе таа редеше никој не знаеше, но нејзиниот лик доби убава боја, косата и беше средена, а го извади и поновиот шал кој дотогаш постојано го чуваше, што и сестрите во Домот ги изненади и израдија. Сега и таа зборуваше, а милоста во неговите очи постојано и помагаше.

Најднаш, таа ја подигна главата и тој ги здогледа црните два бисера во нејзините очи и бемката на нејзиниот образ. Најднаш застана со муабетот и почна да ги прелистува спомените од далечната младост. Ја препозна вчудовиден. Жената до него беше неговата прва љубов, со која годините и настапите ги разделија многу одамна. И таман да изисти нешто, се доближи сестрата и ја повика да влезе внатре, кажувајќи му дека за жал, таа ги изгубила сеќавањата и на иштот не може да се сети...

Росица Митик

ЗП Гевгелија

Седница на Извршен одбор со богат дневен ред

По долгa пауза поради корона вирусот, на 18.11.2020 година, ЗП Гевгелија поддржа седница на Извршниот одбор. Со почитување на протоколите за заштита од вирусот дадени од Владата и СЗПМ, седницата ја водеше претседателот Велин Стоименов. Покрај членовите на Извршниот одбор на седницата беа присутни и делегатот од ЗП Гевгелија во ИО на СЗПМ, Костадин Дагалев и претседателите на комисиите при Здружението. По усвојување на дневниот ред и записникот од претходната седница, седницата започна со работа.

Најнапред, претседателот Стоименов информираше за повеќе активности во изминатиот период и тоа:

- Информација за реновирање пензионерски стан и одобрување на финансиски средства за таа цел.

- Информација за подготовкa на отворање клуб во село Моин каде што се чека само поврзување на водовод и канализација од страна на општината.

- За преземените мерки за заштита од корона вирусот и одлука за нивно спроведување.
- Информација за хуманитарна и социјална помош на пензионери која ја реализира Активот на пензионерки со поддршка на претседателот на Здружението.

– Заради корона вирусот дотолкувајќи се околу 400 маски и пакети со храна и облека. Исто така сакам да ве информирам дека во 2021 година ЗП Гевгелија ќе биде домаќин на регионална фолклорна ревија на песни, музика и игри од нашиот регион. Довербата што ја добивме мора да ја оправдаме, па затоа мора добро да се подгответиме. – рече меѓу другото претседателот Стоименов.

На седницата беа одобрени и бараа од пензионери за парична помош, а беше избран и заменик-претседател на ИО, бидејќи претходниот почина. За заменик едногласно беше избран Миле Тошев. Седницата заврши во пријатна атмосфера и со порака да се пријиме за здравјето во ова тешко време.

Јанка Узунова

Прирачник за работа на компјутер и Интернет

Пред десетина години многумина од повозрасните, но и голем број помлади, не само што не користе Интернет, туку и не знае како да го користат. Денес не е така. Интернетот го користат сите, дури и малите деца, а за луѓето од третата доба, Интернетот од ден во ден станува дел од нивниот живот.

Така е во светот, но и кај нас. Користењето на Интернет-услугите во изминатите години е многу зголемено. Доказ е што бројот претплатници на Интернет-доста е зголемен. Меѓу нив има и припадници на третата животна доба. И нив компјутерот и интернетот им стана најдобрата врска со познатите и неизвестите, со луѓето од светот, со децата, со внуците, особено во овие пандемски денови заради вирусот Ковид-19. И додека комуникацијата меѓу младите преку интернет е сосема нормална работа, многумина ги изненадува кога тоа го прават и луѓето „во години“, кои брзо се сфаќаат дека современиот начин на комуникација меѓу луѓето овозможува стекнување на нови пријателства без разлика на полот и возрастта, пропишување на знаењата, збогатување на искуствата.

Но, иако повеќе лекари и психолози во Интернетот гледаат сè подобра алатка за ослободување од константниот стрес, има и такви кои сметаат дека местото покрај компјутерот е едно осамено место кое ги оддалечува луѓето наместо да ги зближува. Сепак корисноста од компјутерот и Интернетот преовладува, па така на бесплатните курсеви за обука на компјутер се вклучуваат и многу возрасни граѓани. Ова покажува дека за учење никогаш не е доцна, без разлика на возрастата. Затоа имајте на ум дека е добро и корисно да научите да се служите со компјутер и Интернет. Предностите брзо ќе ги почувствуваат бидејќи компјутерите влегаат во сите сфери на животот.

Прирачникот не е напишан со амбиција да ве направи експерти по информатичка технологија, туку да ви овозможи да се чувствуваат пријатно и сигурно како припадници на 21-ти век. Она што ќе го научите од овие страници, низ работата ќе го надградите! Секако дека многумина ќе си помислат дека сето ова го знаат. Убаво. Тогаш овие текстови нека ги потсетат и нека им помогнат кога нешто ќе подзаборават, или во моментот кога не можат да се сетат како беше и кај беше, а тоа нeli се почесто се случува во третата како што сега некој ја нарекуваат златна доба.

Исто така, овој Прирачник ќе ве ослободи и вас и вашите деца и внуци да не ги прашуваат постојано, оти тие нeli „немаат време“ да ве едуцираат!

Прирачников е наменет главно за возрасни односно за луѓето од третата доба кои сакаат да стекнат знаења за работа на компјутер и Интернет. Со негова помош ќе стекнете основни информатички знаења и вештини. Ке научите како да користите компјутер за пишување и пракање написи за весникот, потоа како да користите Интернет, како да ја користите веб-страницата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, односно како и да ја користите компјутерската техника која ја поседуваат здруженијата, но и во вашиот дом. Знаењата добиени од овој прирачник ќе ви помогнат и ќе ви бидат потпора во самостојно и активно користење на информатичката опрема и технологија во разни животни ситуации: информирање за здравствени проблеми, за вашите права и обврски, за плаќање сметки и друго, со други зборови за сè без да го напуштате својот дом.

СЗПМ



Скопје, ноември 2020

СЗПМ

IN MEMORIAM

Последните денови од месец октомври изненадно почина претседателот на ЗП Лабуништа Јутиви Казимоски, на возраст од 69 години, кој беше истакнат активист во пензионерската организација.

Јутиви Казимоски, минатата година односно на 27 јануари 2019 му беше дадена повторна доверба да биде прв човек на ЗП Лабуништа, и да го води здружението уште четири години, кое ги опфаќа трите месни органици, Лабуништа, Подгорци и Бороец.

Јутиви на оваа функција беше од 2015 година, кој беше еден од активните членови на ЗП Лабуништа, кој во целост ја реализира донесената програма на здружението.



СЗПМ

Нова книга на Божана Перо Трајковска

„Мементо аморе – вечна љубов“

Нема да згрешиме ако приказната за најновата збирка поезија на пензионерката Божана Перо Трајковска, за нејзиното творештво и исполнетиот живот, го започнеме со намерата да ве доближиме до нешто убаво и искрено, всушност каква што е и инспирацијата на авторката, во континуитет да со-здава за убавините и префинетите работи.

Која е Божана Перо Трајковска?

Родена во Скопје. Се образувала во родниот град. Нејзината најголема љубов работата со децата, ја донела во Куманово. Таму работела, пишувала и го завршила својот работен век како наставник. Во Куманово формирала семејство, станала мајка на три сина, се грижела за семејството, но секојпат наоѓала време и за создавање на литературни творби. Нејзините први чекори во областа на литературата датираат од далечната 1961 година. Божана пишувала поезија за возрасни и за деца, кратки раскази, есеи, хаiku поезија. Има напишано 23 збирки, иницијатор е за издавање на повеќе алманаси, Претседателка е на ЗГ „Друштво на писатели на Куманово“ и на Сојузот на писателски асоцијации на Р Македонија. Има освоено и многу вредни награди, а по-следните десет години заедно со здружението „Друштво на писатели“, го организира поетскиот митинг „Бдење на Кокински мугри“ во Кокино.

Трајковска е поетеса која своите мисли и емоционални состојби со прекрасната творечка дарба и умешност, ги претвора во преубави пејзажи, вградувајќи ја сета убавина на постоењето и на творењето, во прекрасни поетски и прозни дела. Тоа го направила и во едно од двете последни поетски дела за кое пишуваме денес, „Мементо аморе – Вечна љубов“. Во оваа книга, нејзините песни се топли и искрени. Во книгата преовладуваат љубовни песни, каде што на еден возвишен начин се празнува љубовта и животот.

„Љубовта е мечта, живот, тага

вистина или лага

меѓу нас хармонија

Во најраскошна симфонија.“

Во истава песна Божана љубовта ја споредува со океан без дно. Преубаво е чувството кога поезијата како факт ни покажува дека не постојат граници, особено не овде на Балканот, место во кое живее народ со сличен менталитет и сензibilitет. Божана пее и за хуманоста, за потребата сите да помагаме каде што треба, за храброста да се биде доследен и човечен, за татковината.

„Разбуди се Земјо, разбуди се!

Зачувай ја светлината

Помни ги оние што загинаа за слободата наша,

Дај ни човечност, сплотеност и живот...

Ова поетско дело Божана го препеа и на српски јазик со што се доближува до нови читатели кои секако ќе ја препознаат скромноста, но и идентитетската нишка која плови меѓу редовите, како скриен код или богатство, кое за да биде пронајдено оваа книга може да му послужи како несомнен патоказ или мапа за идно сонување. И за оваа книга и за целокупното творештво на Божана може многу да се зборува, но како ќе препорачам и нејзините рецензенти Митко Гогов и Горан Анчевски, нејзината поезија треба да се слушне, да се прочита, да се доживее, исто онака како што се доживува љубовта во животот.

Цветанка Илиева

ЗП Прилеп

Со гајдата во рацете го прослави 93-от роденден

Седумдесет, осумдесет години е со гајдата. А, и ден-денеска е со неа. Задолжително за семејниот празник Петковден и Света Петка ја „ду-внува“ гајдата и запејува. Сега веќе потивко и послабо, оти како што вели годините си го прават своето. Ристе Атанасоски е Мариовец, од село Чаниште, на времето и во селото, а и во цело Мариово немало свадба, првиче, крштевка или сваден да не го побараат да свири, а како што вели и добро пеел. Ристе сега живее во Прилеп, поточно во Варош со неговите тројца синови и нивните семејства, а одвреме–навреме доаѓа од Австроја и четвртиот син. Така беше и овојат кога се собраа на 3 октомври и заедно со целото семејство, внуките, правнуците го одбележаа неговиот 93-и роденден.

Ристе од мал пасел овци. И, се знае овчарот покрај одењето и надгледувањето на овците да не влезат во некоја поседана нива, почнал најпрво да свири на кавалче, самонаправено, а потоа му купиле на мајстор направен „вистински“ кавал. Така, со текот на времето, со кавалот и со песната сам, самоук се „унапредил“, почнал да свири на гајда. Во лето се борел со жештините, а на есен со дождовите, се така со ред. Во зима зависно од времето ги истерувал овците да скубнат по некоја тревка нескриена од снегот. Ги сакал овците. Со нив поминал скоро осумдесет години. Имел мерак на голем убав, згоен, дотеран и со убави рогови брав – овен. Се дichel со него кога го одгледал и кога тој ќе тргнел напред пред целото стадо со најјако звонење. Нему на вратот му врзувал најголем и најубав клопотарец. Уште чува педесетина клопотари од тогаш. По звонењето знаел која овца каде е и таму се упатувал да ја собере.

А, Ристе, работел сè и сешто. Одел и на жетва, на орање, а најмногу со овците, со парче леб и сирење, со остането в раце. Подоцна и со пушката по планините, со кучињата и задолжително со кавалот. Така ги врвел годините во неговото Чаниште, а и во Мариово, а одел и во други села, таму каде што за овците имало подобра паша.

– Сега живеав убаво со децата, пензијата им ја давам на децата да трошат за нив и за мене. Лекови никогаш не сум пил, а туутонот одамна го откажав. Длговечноста ми е наследна. И татко ми, и дедо ми, прадедо ми, живееле долго. Овчарот најмногу јаде сирење и млеко, но според мене најважно е човек да не се нервира, оти нервозата убива, – вели Ристе.

За 93-от роденден во дворот засвири со гајдата и тивко запеа од некогашните песни. Сега веќе и прстите не стегат како некогаш. Времето, староста си го прави своето. Но, сепак, гајдата писна и се разлеа музика низ целото маало во Варош, да се знае и да се памети дека свири Ристе од Чаниште, кој иако е во десеттата деценија, се радува на животот со неговите најблиски. И, како што вели, сака да доживее да ја одбележи и стотата година од животот.

К. Ристески



КУЛТУРА

Нов роман „Светулка“ од Калина Сливовска - Андонова

Новиот романот „Светулка“ од Калина Сливовска – Андонова е приказна за животот на една млада жена, сопруга и мајка, за еден живот во кој се преплетуваат трагата и радоста, љубовта и пријателството. Приказна за еден животен пат кој на моменти станува бесплаќе, но во кој одвреме–навреме ќе се случи и нешто убаво, нешто што ќе светне како светлината на светулката.

„Светулка“ е роман и за животот во тубига, роман во кој многумина ќе видат слики од сопствениот живот, но и ќе се уверат дека сè што се случува, се случува со некаква причина.

Во романот се поместени и судбини на луѓе од две различни вери и култури кои ги краси разбирање и соживот и почит на едните кон другите.

Инаку, ова е трето литературно дело на Калина Сливовска – Андонова. По збирката куси раскази за луѓето од третата добра „Судбини“, издадена во 2015 година, романот „Татко“ (2018), кој е нејзин прв роман, романот „Светулка“ е нејзино трето дело.

За пишувањето и стилот на Андонова карактеристична е кусата реченица, која воедно кажува многу. И расказите, и „Светулка“ и претходниот роман „Татко“ се читаат



во еден здрав.

Но, нејзиното литературно творештво не се исцрпува со овие три дела, а најзначајно е ангажирањето како коавтор на монографијата „70 години постоење на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија“, со која е одбележан и џубилејот на Сојузот. Автор е и на голем број билтени, како посебни издадија на Сојузот, посветени на фолклорните ревии на песни, музика и игри и исто толку на пензионерските спортски натпревари организирани од СЗПМ. Сливовска – Андонова е главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ и на страницата на албански јазик во весникот „Коха“, во кој има голем број нејзини текстови за пензионерските активности.

Гојко Ефоски

Пријателска средба на пензионерите од Велес, Штип и Лозово

Ипокрај вонредната состојба со корона вирусот пејачките групи и поети од здруженијата од Велес, Штип и Лозово на 7.10 овaa година се собраа во „Младинскиот парк“ во Велес. Се дружеа, се насладуваа од песните и поезијата на своите колеги, со цел само барем малку да излезат од секојдневието. Тие би сакале да се почети нивните средби и дружења, да се заиграат ората и да се обноват заедничките патувања низ нашата Македонија и во странство. И тоа ќе се случи, но дотогаш да му се радуваме на животот и да го зачуваме меѓусебното пријателство.

На оваа средба, најнапред гостите ги поздравија претседателот на ЗП Велес, Веле Алексоски, кој меѓу другото рече:

„Посебно се радувам за оваа наша заедничка дружба. Ви посакувам пристапот во нашиот град, градот на Рачин, градот на Брашнар, на гемиџите... Јас мислам дека и понатаму ќе останеме заедно, на спортс-



ки игри, на ревии, на екскурзии и други поводи“.

Учесниците на средбата беа поздравени и од претседателите – гостите на ЗП Штип Ристе Нетков и на ЗП Лозово Марија Моневска.

Потоа се премина на „главното“. Одекнаа златните гласови на пејачките групи од Штип кои настапија со песните „Маца вода лила“ и „Излегу да се прошета“, со песните од Лозово „Кир Јана вино продава“ и „Јоване, Јоване“ и за крај песните од домакините „Среде Велес Вардар тече“, и сплет од песни и „Русе ле Моме“. Не

изостанаа и поетите со своите творби.

На крајот од средбата, распеаните пензионери сите заедно настапија со песната „Ој, ти пиле, славеј пиле“, а во песните тема беа момите и желбата за слободна Македонија! Младост или носталгија за младоста, но и лек за душата до видување до следниот пат. Да се надеваме дека наскоро ќе заврши пандемијата, да се вратат слободата на движење и меѓусебните посети и да продолжиме со дружењето, со екскурзиите и со другите пензионерски активности.

Н.А.

Промоција на монографија од пензионираната професорка Павлина Кошевец

„Обредните лебови во Радовиш и радовишко“

Промоцијата се одржа на 7.10.2020 година на просторот пред Центарот за култура „Ацо Караманов“ – Радовиш, со програма од битовиот комплекс на Радовиш и Радовишко, во која учествуваше и пејачката група од ЗП Радовиш и Конче со пење во чест (Зорка Колева, Славка Петачка и Мица Банова) на извornите песни: „Моме стои“, „Ој, месечно, новино“ и „Дали знаеш, мило либе“, а Васе Василев, Маре Манева и Славка Петачка со инструментална придружба од гајда и прим, настапија со народните песни „Оро води Анѓелина“ и „Да ми пукнеш, мила мамо, да тренеш“ Средношколци од општината направија приказ на коледарски и лазарски обред (коледање и лазаринки).

Фотографијата од обредниот комплекс во Радовишко, содржината на публикацијата, беше илустрирана на 102 фотографии на изложбата. Исто така беа изложени наредни носии од радовишкот крај, како и експонати од обредни лебови и предмети од нематеријално културно наследство.

Поради состојбата, рецензентот, проф. д-р Весна Петреска од Институтот за фолклор „Марко Чепенков – Скопје“, беше спречена да ја промовира книгата, затоа,



промотор на книгата беше проф. Гордана Здравкоска, која меѓу другото, рече дека оваа книга е за „добродојде во Радовиш“ и дека го содржи екстратот на народниот живот обен со лична и колективна лирика, вградена во социолошкиот концепт и на современото живот.

Во обраќањето кон присутните, авторката поведе иницијатива за брэндирање на „Тодоровата погача“ што се меси во руралната средина и за обредниот комплекс од традиционалното одбележување на Тодоровден, зачуван до денес со редуцирани обреди и обичаи, со тенденција да се изгуби.

Таа поведе иницијатива и за брэндирање на инспиративната свадбена погача „ленче“ со повеќеслојна читлива свадбена симболика, што се месела исклучително во Радовишко Шоплук, која останала во сеќавањето на жителите и потомците од овој крај.

Авторката и директорката на Центарот за култура, Изабела Ангелова, се потрудија да режираат настани и за очи и за душа, настан за паметне.

На крајот авторкара се заблагодари за финансиската поддршка на Министерството за култура на РС Македонија, на Општината Радовиш, на Детонит и СЗПМ. П.К.

ЗП Струга

Златна благодарница за фото-репортерот Стојан Кукунешоски

Управниот одбор на Културниот центар „Бран“ – Струга, Редакцијата на меѓунардното списание за литература „Бранчевиња“ Манифестацијата – Стручни Книж

Pensionistët u paraqitën me muzikë dhe traditë të bukur maqedonase dhe shqiptare

Edhe këtë vit, me gjithë pandeminë, janë mbajtur revyale folklorike në vendin tonë. Në revyalin e 18 Regjio-



nal të këngëve, muzikës dhe valleve kanë marrë pjesë 39 shoqata nga shtatë regione. Nikoqir ishin shoqatat



LSHPM, për çka të gjithë duhet të jemi krenarë, sidomos shoqat e pensionistëve që ishin nikoqir. Me këto revy-



e pensionistëve: Llozovo, Makedonska Kamenica, Veles, Demir Hisar dhe shoqatat nga Shkupi, Saraj, Çairi dhe Karposhi, të cilat u mbajtën në Qendrën rekreative Saraj.

Të gjithë shoqatat e kanë kryer de-tyrën e dhënë me shumë sukses dhe

ale nuk ndodhi ndonjë devalvimi, me gjithë kushtet specifike nga Kovid - 19, por përkundrazi, pensionistët edhe njëherë treguan dhe dëshmuai se kanë energji dhe urtësi që ti përballojnë të gjithë rekomandimet dhe problemet dhe në çdo rast të nxjerrin përvojë për

në të ardhmen.

Pas mbarimit të revyaleve folklorike regionale të këngëve, muzikës dhe valleve, është mbajtur revyali i 10 folklorik më 15.10.2020 në Shkup, në restorantin "Ritual" me sallë me kulum të hapur. Në fillim të pranishmit i ka përshtendetur kryetaria e Lidhjes së Shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova, e cila ka shpre-



hur falënderim deri tek pensionistët për pjesëmarrjen në revyalet e 10 jubilare folklorike. Më pastaj ka filluar revyali. Pensionistët kanë kënduar kanë bërë muzikë dhe recitar me zemër dhe dashuri para skenës të rregulluar bukur e cila edhe këtë vit ishte vepër e duarive të vyeshme vullnetare të pensionistëve.

Edhe kësaj here pensionistët janë përfaqësuar me këngë të bukura maqedonase she shqipe të përcjella me instrumente burimore, shumica të veshur me veshje të bukur popullore nga regionet e tyre. Revyali ishte gjëzim dhe kënaqësi për të gjithë, edhe për ata të cilët i shikonin dhe dëgjonin edhe për ata të cilët u munduan që n

mënyrë sa më autentike të përfaqësjojnë anën dhe shoqat e tyre. Në mu-

zikën dhe këngët të gjithë u kënaqën edhe ata që këndonin edhe ata që dëgjonin dhe publiku, edhe të parët edhe të dytët në numër të reduktuar sipas rekomandimeve. Të gjithë ata që u paraqitën janë përshtendetur me duartrokite nga të pranishmit. E vetme që mungoi ishte ajo që nuk morën pjesë më tepër shoqata nga se edhe shoqatat tjera me kualitetin e tyre atë e meritojnë, por marrëveshja dhe rekomandimet janë respektuar nga fillimi në mbarim. Në fund, kryetari i Kuventit të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, m-r Ilia Adamoski, ka falënderuar pjesëmarrësit dhe ngjarjen e bukur dhe krytarëve të shoqatave ju ka ndarë falënderime në emër të Lidhjes. **K.S.A.**



Shtëpitë private janë të shtrenjta për pensionistët me pensione të ulëta

Më 12.11.2020, Këshilli ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të pensioniste të Maqedonisë, ka mbajtur mbledhjen e vet të katërmëbëdhjetë. Me mbledhjen me sukses ka drejtuar kryetaria e Lidhjes Stanka Trajkova. Siç është bërë traditë në fillim të mbledhjes kryetare Trajkova i ka njohur të pranishmit me aktivitetet më të rëndësishme në periudhën e kaluar.

- Edhe në periudhën e kaluar, me gjithë pandeminë, jemi përpjekur në vazhdimesi në punën e organeve dhe trupave të Lidhjes që të mos ketë ndërprerje. Në këtë periudhë është përgatitur Informacion kualitativ të dhëna të cilat i kanë sjellë anëtarët e Komisionit pë-

rtuar për garat sportive të cilat, siç na është e njohur për arsyet e pandemisë, nuk u mbajtën këtë vit.

Kemi konkurruar në Konkursin vjetor të Ministrisë së kulturës për vitit 2021 në Programin përmeshtetje të projekteve me interes nacional të kulturës në vendin tonë, nga se është e njohur se pensionistët janë roje të besueshmë të pasurisë kulturore për të gjithë të cilët jetojnë në këto hapësira.

Pas fjalëve hyrëse të kryetares, mbledha ka filluar me punë sipas rendit ditës të aprovuar.

Fillimi është shqyrtuar e më pastaj është aprovuar Raporti financiar për të hyrat e realizuara dhe harxhimet për periudhën janar-



shtëpitë për pleq dhe pensionistë në vendin tonë. Siç kemi theksuar vite me radhë prapa, vendosja institucionale dhe jashtë institucionale e anëtarëve tanë janë prioritet e para të Lidhjes, nga se numri i kërkuesve rritet, ndërkoq, nuk ka shtëpi të reja shtetërore, ndërkaq, ato privat janë shumë të shtrenjte për pensionistët me pensione të ulëta.

Gjithashtu, ishin ngritur disa nisma të dobishme deri tek institucionet të cilat merren me problematikën pensioniste, për përmirësimin e jetës së pensionistëve, sidomos në sferën e mbrojtjes shëndetësore. Në rrjedhë është përgatitja e Doracakut për punën në kompjuter dhe Internet. Përgatitet Doracak për punën në kompjuter dhe Internet për të ritritit nga se leximi informativ për të gjithë, edhe për të ritritur është më se e nevojshme sidomos në këto ditë të vështira të Pandemisë kur i gjithë komunikimi në të gjitha nivelet është përmes telefonit, kompjuterit dhe internetit. Doracak përgatitet me mjete të Bankës Komercale, përi ripërdorim të mjeteve të cilat na ishin pre-

e shtëpive për pleq dhe pensionistë, e ka elaboruar d-r Snezhana Makrevska, anëtare e Komisionit për shtëpitë e pensionistëve pleq dhe standarde të pensionistëve. Ajo ka theksuar vetëm disa çështje më të rëndësishme dhe ka thënë se informacioni është përgatitur me qëllim që të shihen kapacitetet disponuesepë vendosjen e shfrytëzuesve të pensionit.

Është kryer mbikëqyrje e kapaciteteve ekzistuese shtetërore dhe private për persona pleq dhe janë mbledhur të dhëna për atë se kush drejton me shtëpitë, të dhëna për kushtet e jetesës dhe pranimin në ato shtëpi, numrin e shtretërve, çmimet për vendosje, ushqimi, mbrojtja shëndetësore e tjerë.

Shërbimi profesional i Lidhjes, në bazë të informacioneve të fituara, ka përgatitur Informacion të tërësisë integral me të dhëna relative dhe kualitative. Në vendin tonë, për atë se kush drejton me ato shtëpi, ekziston:

- institucionale publike nën ingerencat e Qeverisë,
- institucionale publike me të cilat drejtojnë Vëtëqeverisja lokale,
- shtëpi private publike për mbrojtje sociale të pleqve me mendim paraprak të MTCP dhe

40.000 denarë, dhe janë më të larta për shembull nga Serbia qfnje ku sillen nga 300-450 evra. Në fund janë aprovuar konkluzione me disa plotësimë dhe rekomandime informacioni të dërgohet deri te MTCP dhe Qeveria e R Maqedonisë së Veriut.

Raporti për Revyalin e 10 jubilar folklorik të këngëve, muzikës dhe valleve më 2020, ka dhënë Tomçe Stojkov, selektor i revyalit të 18 regional të këngëve, muzikës dhe valleve dhe regjisori i revyalit jubilar folklorik - Shkup 2020.

Në mbledhje për aprovim është sjellë edhe Propozimi për marrjen e statusit me interes publik të Lidhjes të shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. D-r Fidanço Stoev kryetar i Forumit juridik ekonomik e ka arsyetur nismën dhe ndër të tjera ka thënë se rruga për realizimin e kësaj nisme do të jetë i vështirë, nga se për momentin vetëm 3 shoqata kanë fituar këtë status, por nëse e fitojmë fitim do të kemi të gjithë edhe Lidhja edhe shoqatat anëtare. Dobia do të jetë për shumë çka.

Më pastaj, para të pranishmëve është propozuar në emër të Këshillit ekzekutiv deri te Këshilli i ndërit dhe Këshilli për etikë në medime të Maqedonisë pranë ZNM, të jetep para-



shtator 2020 të Lidhjes, bashkërisht me Raportin e Këshillit mbikëqyrës. Raportin e ka arsyetur sekretari i KE të LSHPM Menka Temelkovska, e cila ka thënë se me gjithë pandeminë dhe disa shpenzimeve të caktuara, gjithçka është në rrjedhë normale të planifikuar.

Informacioni për gjendjen dhe funksionimin

- institucionale për mbrojtje sociale në sundim të Ministrisë së shëndetësisë.

Numri i shtretërve nuk mjafton, ndërkaq, çmimet në shtëpitë shtetërore përgjigjen të marrave të pensionistëve, por janë të larta në ato private të cilat në shtetin tonë janë gjithsej 27 dhe disponojnë me 480 shtretër. Në shtëpitë private për pleq, çmimet sillen nga 24 -

shtresë kundër kolumnave të Mendo Dimovskit i cili kohë të gjatë i jep në botim me të cilat shqetëson pensionistët duke dhënë mendime të tija dhe parashikime pa mos ofruar argumente dhe fakte!

Në mbledhje janë sjellë disa vendime të rëndësishme për punën e Lidhjes.

SZPM

Ова се најчести грешки во врска со носењето заштитна маска

Ако сакате да се заштитите од зараза со коронавирусот САРС-ЦоВ-2 или да спречите ширење на заразата, носењето маска значително ќе ви помогне.

Препораките на експертите се дека маската треба правилно да се носи за да биде ефективна. Но, некои грешки се прават лесно и несвесно, а со тоа маската ја губи својата намена и заштита. Овие се најчестите грешки што ги правиме при носење маска за заштита од коронавирусот.

1. **Не носете ја драпати – Ако користите маска за еднократна употреба, фрлете ја кога ќе се вратите дома. Не носете ја драпати. Ако користите маска направена од ткаенина што може да се пере, исперете ја по секоја употреба.**

Откако ќе ја носите маската на јавно место, сметајте дека е потенцијално контаминирана и затоа треба да се измие. Препорачливо е секогаш да имате при рака најмалку уште една резервна маска за да не ја допирате и користите повеќе од еднаш таа што можеби се контаминира.

2. **Не ја допирајте маската со влакни раце**

Пред да ја ставите маската, измијте ги рацете со вода и сапун или дезинфицирајте ги со алкохол или друго средство, а додека ја носите маската на лицето, не ја допирајте со рацете. Ако имате коронавирус или други микроби на вашите



раце, и ја допираате или гребнете површината на маската, потенцијално можете да ги вдишите тие микроби.

3. **Не ја носете истата маска цел ден**

Ако излегувате од дома неколкупати во текот на денот и одите во продавница или на други јавни места, препорачливо е да ја менувате маската секојпат, освен ако користите маска за еднократна употреба.

4. **Не прскајте ја маската со хемикалии**

Не обидувајте се да ја дезинфекцирате заштитната маска со прскање со некое средство за дезинфекција. Не е препорачливо да ги вдишувате овие типови на хемиски соединенија. Секогаш е подобро да ја исперете маската или да ја замените со нова отколку да се обидете да ја дезинфекцирате со разни средства.

5. **Не ја носете маската под носот**

Главната функција на маската е да ги заштити устата и носот од вируси кои влегуваат во или излегуваат од телото. Затоа, ако ја носите маската под носот, ја намалуваате нејзината ефикасност за половина. За да биде маската ефикасна, треба да бидат покриени и устата и носот.

Покрај тоа, маската мора да биде прилепена на лицето, но проверете дали ви е пријатно. Ако е премногу лабава, можно е маската да не ви обез-

беди оптимална заштита.

6. **Не носете влажна маска**

Маската за лице која е влажна или се навлажнила станува помалку ефикасна, вели д-р Шан Со-Ли, предавач на Институтот за глобални работи Јејл Цексон. Ако во одреден момент вашата маска се влажна, заменете ја со нова. Исто така, проверете дали вашата маска е целосно сува после перење и пред носење.

7. **Не играјте си со маската**

Постојаното отстранување и ставање на маската на лицето или играње со нејзините петелки може да ја контаминира, а со тоа да ја направи маската опасна наместо заштитна. Запомните дека вашите раце не треба да бидат во контакт со маската додека ја носите и придржувајте се до тоа правило.

8. **Не ја отстранувајте на погрешен начин**

Прв, измијте ги или дезинфекцирајте ги рацете. Кога ја отстранувате маската, не допирајте ги очите, носот или устата – на овој начин можете да ги пренесете микробите. Отстранете ја маската допирајќи ги само петелките и измијте ги/дезинфекцирајте ги рацете веднаш по отстранувањето на маската.

9. **Не ставајте ја во џеб**

Не се препорачува чување на маската во џеб за подоцнежна употреба, бидејќи тоа може да доведе до контаминација. За правилно чување на маската, преклопете ја навнатре и ставете ја во хартиена кеса. Подобро е маската да се чува во хартиена кеса отколку во пластична/најлонска, бидејќи хартијата овозможува поголема циркулација на воздухот, што помага да испари влагата.

10. **Не користете маска што ви предизвикува непријатност**

Ако имате потешкотии со дишењето додека носите маска или ви е непријатно, изберете друг материјал што ќе ви одговара повеќе. Ако маската ви прави непријатно чувство, веројатно почесто ќе ја допираате со рацете за да ја прилагодите, а тоа може да доведе до пренесување на бактерии. Откако ќе пронајдете материјал што ви одговара, не треба да имате потешкотии додека ја носите маската.

11. **Не ја допирајте маската со јазик**

Ако ја допрете маската со јазик, тоа ќе го навлажни материјалот што ја прави маската помалку ефикасна. Покрај тоа, на овој начин би можеле да ги внесете во телото сите бактерии што се насобрале на маската.

12. **Не користете иста маска со други луѓе**

Секоја маска треба да се смета за маска за еднократна употреба, при што некој се перат по употреба, а други се фрлаат. Не ја носете истата маска што претходно ја носел друг и обратно – не ја давајте маската на користејќи на некој друг откако сте ја носеле вие.

Маската сега се покажа како најефикасна алатка против коронавирусот и придонесува за намалена циркулација на вирусот. Не заборавајте да носите маска и физички да се дистанцирате за да се заштитите за време на пандемијата.

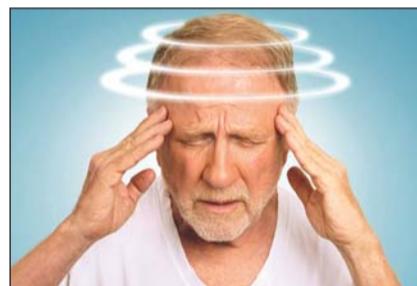
М.Д.

Што предизвикува вртоглавица?

Чувствувате несвесници, несигурност или како да ви се врти собата во која претстојувате? Дури 30% од луѓето постари од 60 години во одреден момент доживуваат вртоглавица, а околу 50% по 85-тата година од својот живот. Оваа непријатна појава ретко значи дека се работи за сериозна здравствена состојба, но тоа може да ве исфрли од рамнотежа, што доведува до паѓање и повреди.

– Една од најчестите причини за вртоглавица кај постаратите лица е бенигна вртоглавица, што според некои проценки може да влијае на 10% од луѓето до 80-тата година од нивниот живот. Се јавува кога сите кристали во внатрешното уво што имаат улога за одржување рамнотежа, ќе се поместат. Поверојатно е оваа вртоглавица да се појави како што природно старееме, бидејќи трошоњето на нашето тело, може да предизвика кристалите да се поместат од своето место, – вели Тимоти Хайн, доктор по медицина, отонеуролог од одделот за вртоглавица и слух, во склоп на Универзитетот Нортвестерн во Чикаго.

– Настанатата вртоглавица во основа е поттикната од промените на положбата на главата. Лицата со оваа вртоглавица често се жалат дека собата во која престојуваат им се врти кога ќе се завртат спиејќи, или кога нагло стапнуваат од кревет, кога ја вртат главата, кога прават брзи и нагло движења со главата. Тие епизоди обично траат само минута или две, но можат да се случат повремено во текот на одреден временски период. Падот на крвниот притисок може да предизвика вртоглавица, дури и паѓање во состојба на несвесност, посебно кога ја менувате положбата на телото од седечка или лежечка во стоечка положка. Оваа тајканаречена хипотензија често е резултат на проблеми при консумирање



лекови за крвен притисок, – вели Џеклин Финчар, доктор по медицина, претседателка на Американскиот колеџ за лекари.

– Моментното чувство на вртоглавица кога бргу ја менувате положбата или нагло станувате од кревет, не треба да ве загрижува, но ако ова се случува секојдневно или редовно, тоа треба да се провери.

Што може да предизвика вртоглавица?

• Одредени седативи, антидепресиви, лекови против кашлање и настинка, антибиотици... можат да доведат до состојба на вртоглавица.

• Дехидрацијата може да биде уште еден виновник за хипотензија. Да се остане хидратизиран исклучително е важно за рамнотежата, крвниот притисок и општото добро здравје, но многу постари луѓи едноставно не пијат доволно вода, – вели д-р Финчар.

• Намалувањето на слухот и видот исто така може да го измени начинот на кој ги перципирате состојбите на вешто тело во просторот, што секако влијае и на рамнотежата.

Лекување на вртоглавицата – Ако почувствуваате и најмала вртоглавица, прстанете со она што моментално го работите и веднаш седнете или легнете за да не паднете. Проверете го пулсот ако сте во состојба. Оваа информа-

ција може да му помогне на вашиот лекар да ги исклучи од предвид потенцијалните причинители на вртоглавицата поврзани со срцето, вклучувајќи ја и аритмијата. Повеќето напади на вртоглавица не траат подолго од неколку минути, но ако вртоглавицата продолжи или се влоши, или е проследена со силна главоболка или повраќање, со промена на видот, вклучанетост на една страна од телото или болки во градите, тогаш повикете ја положбата на своето тело, а потоа испуштете чаша вода. Нападот на вртоглавица обично може да се лекува со лесни вежби кои се состојат во тоа да ја навалуваате главата полека, со што кристалите одат таму каде што им е местото, но повикайте брза помош ако ви се завртело во глава по земање на новиот лек што ви е пропишан или промените на дозата на лекот што веќе континуирано го консумирате. Во тој случај лекарот веројатно ќе ви го измери крвниот притисок и пулсот додека лежите и стоите за да види дали со промените на положбите на телото ви опаѓа притисокот или не. Ако треба може да предложи промена на лековите што веќе ви се препишани, или да ви даде упат да ја тестираат урината за да се утврди дали се дехидрирани – вели д-р Финчар.

Упати за превенција – Земајте лекови само според упакувања и известувањата од вашиот матичен лекар и секогаш внесувајте доволно течности. Правете редовна проверка на слухот и видот, и на какви било други здравствени проблеми. Ако имате перде (катара), оперирајте се. Ако слухот ви е оштетен, земете апарат заслушање! Т.Г.

Мед и пчелни производи

Медот е најстарата храна-лек. За него постојат записи уште од времето на ТЕБА, кои датираат уште од пред 4 илјади години п.н.е. Старите Египќани го користеле за лекување на рани, а во Индија се користел како еликсир за подмладување. Медот е составен од природни шекери, ензими, аминокиселини, важни олигоминерали и витамини Це, Де, Е, а особено е богат со витамини од Бе комплексот. Тој е природен антибиотик и антисептик. Темните видови мед содржат минерали, неопходни за правилен развој на коските кај децата, затоа се кориси



ти за нив растворен во млака вода, сок, или чај. Медот не се загрева на температура повисока од 40–45 степени Целзиусови. Најдобро е да се користи секојдневно по една лажичка, а пак спортистите и рекреативците двојно повеќе. За лечење се консумираат поголеми количини.

Прополисот е производ од разновидни растителни смоли обогатени со лачевини на медоносните пчели. Тој е природен антибиотик. Дејствува против бактерии, габи, вируси. Се препорачува за употреба при инфекции во устата, дишните патишта и грлото, потоа за дезинфекција на помали површински рани. Растворен во вода помага при болки во желудникот и чревите.

Матичниот млеч е секрет од специфичните жлезди на медоносните пчели. Со него тие ги хранат своите поколенија додека се мали, но и матицата во текот на целиот нејзин живот. Тој е супер храна за сите и врвен биостимулатор. Го подобрува имунитетот и апетитот, ја зајакнува кондицијата и ја подобрува одбранбената способност на организмот. Го балансира метаболизмот и го продолжува животот па затоа се користи во геријатријата. Најголема моќ има свежиот матичен млеч. Основен проблем при употребата е бидејќи матичниот млеч е пречувствителен на топлина, светлина и влага. Се користи орално, најдобро ако се растопува во уста, под јазик, а може и комбиниран со мед пред употреба. Потребно е да се зема подолг период (од 1,5 до 3 и повеќе месеци) за да се почувствуваат првите ефекти. Од пчеларите најчесто се добива све-

жо замрзнат во херметично затворени затемнети стерилизирани стаклени шишенца.

Полен (цветен прав) – Од цветните растенија медоносните пчели го носят на „кошничките“ од своите нозе. Пчелниот полен е во облик на гручиња. Тој е биостимулатор. Ја обновува животната енергија, го балансира метаболизмот, го подzapира старењето, благотворно дејствува при заболувања на крвотокот, на простата, ја засилува мозочната активност, го подобрува видот... Бидејќи поленот има цврстата заштитна целулозна обвивка пред употреба треба ситно да се измеле и натопи во вода или млеко, или пак во мед. Се користи драпати годишно по три месеци на почетокот од пролетта и почетокот на есената.

Восок – Медоносните пчели го излажуваат со свои специфични жлезди. Изворно е безбоен, бел. Восокот засебно нема лековити својства. Кога се консумира заедно со медот (во саке) не е пожелено да се проголтува, иако е сварлив. При оваа употреба им користи на астматичарите. Се користи како репроматеријал во пчеларството, во козметичката индустрија, индустрисата за мебел,

Кредит за пензионери

Кредит до **70 години**

150 000 денари на 36 месеци

Кредит до **75 години**

40 000 денари на 12 месеци



Аплицирајте за кеш кредит во експозитура, на www.iutecredit.mk или **13 333**.
Ние можеме да ви помогнеме при аплицирањето. Парите ќе ги добиете за **15 минути**.

iutecredit

Пензија на 1-ви!

Станете корисник на услугата **Пензија на 1-ви** и очекувајте ја Вашата пензија порано од сите други.

Понуда и услуги за пензионери:

- **Потрошувачки кредит** за пензионери со фиксна каматна стапка во првите ДВЕ години почнувајќи од 6,75% и вклучена **полиса за животно осигурување**;
- Максимален износ до 300.000 МКД;
- Трансакциска сметка и дебитна картичка;
- Без надоместок за следење на Електронско Банкарство.

За дополнителни информации посетете ја нашата веб-страница www.sparkasse.mk или информирајте се преку Контакт центарот на телефонскиот број 02-3200-600.

SPARKASSE
Bank

Банка на вашето семејство

*Клиентот при достапувањето на последната рата од кредитот може да има максимум полни 70 години.
14,28% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 300.000 МКД; рок на отплата 6 години; фиксна каматна стапка од 6,95% п.а. за првите две години и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период; трошоци за апликација 1.000 МКД; провизија за одобрување на кредитот 1.000 МКД и премија за животно осигурување за лице на 64 години од 42.229МКД (според условите на осигурителната компанија). Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.



ЗАНИМЛИВОСТИ

Интересни факти за јајцата

• Го регулираат нивото на холестерол

Едно јајце содржи околу 200 милиграми холестерол, но тоа не значи дека јајцата се лоши за вашата крвна слика. Имено, истражувањата покажале дека јајцата може да го намалат нивото на лошиот (ЛДЛ) холестерол и да го зголемат нивото на добиот (ХДЛ) холестерол.

• Го зајакнуваат имуношкот систем

Едно или две јајца на ден може да помогне во борбата против инфекции. Јајцата се многу добар извор на селен, соединение кое е неопходно за правилно функционирање на имуношкот систем и за регулирање на нивото на хормонот на тироидната жлезда.

• Ги подобруваат когнитивните функции

Јајцата содржат холин, соединение кое има позитивен ефект на когнитивната функција. Истражувањата покажуваат дека недостатокот на холин го зголемува ризикот од настанување на невролошки нарушувања, ослабување на когнитивните функции, деменција и Альцхаймерова болест.

• Го подобруваат здравјето на забите и коските

Најдобар извор на витамин D се сончевите зраци и некои видови храна, меѓу кои се и јајцата. Витаминот D е од суштинско значење за правилен раст и развој на забите и коските. Ја поттикнува апсорцијата на калциум, кој е неопходен за правилно функционирање на срцето, дигестивниот систем и метаболизмот.

• Го подобруваат здравиот изглед на кожата

Бе-комплекс витамините се од суштинско значење за здрав и убав изглед на кожата и косата. Исто така, го подобруваат здравјето на црното дроб и очите. Јајцата се одличен извор на Бе-комплекс, особено витамините Б6 и Б12. Истражувањата покажале дека Бе-комплекс витамините се важни за правилно функционирање на нервниот систем и подобрување на когнитивните функции.

• Го штитат здравјето на очите

Всоставот на јајцето постојат два антиоксиданси, лутеин и зеаксантин, кои го штитат здравјето на очите и го подобруваат видот. Овие антиоксиданси може да ја намалат појавата на болестите на очите, како што се макуларна дегенерација и катаракта.

• Го поттикнуваат губењето на текината

Јајцата се одличен избор за појадок бидејќи брзо создаваат чувство на синост. Го регулираат апетитот, ја намалуваат желбата за ужина, како и веројатноста од прејадување во текот на денот. Истражувањата покажале дека лубето кој појадуваат јајца внесуваат помал број калории во текот на денот.

• Го смалуваат нивото на стрес и ја ублажуваат анксиозноста

Есенцијалните аминокиселини кои се наоѓаат во всоставот на јајцата директно влијаат на менталното здравје. Тие го регулираат производството и ослободувањето на серотонинот, неуротрансмитер заслужен за добро расположение, смиреност и опуштеност.

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

Хоризонтално: 16. Името на театрската, телевизиска ифилмска глумица Ајрула–Тозија; 17. Митолошката мајка на Ромул и Рем; 18. Земјан или бакарен сад за вода, вино или ракија; 19. Сегашното годишно време; 20. Месецот во кој се наоѓаме; 21. Нимбус, ореол на светците; 22. Англиски шаховски велемајстор, проблемист, писател и математичар, Џон (1956); 23. Град во Италија; 24. Машко име; 25. Познат ТВ-канал; 26. Живци; 27. Предлог; 28. Запрежна коњска кола; 29. Хемиски симбол за јагленород; 30. Самогласка; 31. Италијански политичар, Луици (1900–1980); 32. Старофеникиско божество; 33. Ропство (мн.); 35. Грчка буква; 36. Руско женско име; 37. Земање дел од кожа, плунка или шлајм за испитување; 38. Град и пристаниште во Јапонија; 39. Висококалорично тврдо гориво; 40. Село во општина Ресен; 41. Река во Пакистан; 42. Женско име; 43. Земјиште, терен; 44. Припадничка на Аварите.

Вертикално: 1. Сениор (крат.); 2. Муслиманско машко име; 3. Економска унија меѓу Белгија, Холандија и Луксембург; 4. Река во Австралија; 5. Хемиски симбол за азот; 6. Драма од Софокле (496–406 пред н.е.); 7. Старешина (тур.); 8. Буква од абеџедата; 9. Град и пристаниште во Франција; 10. Река во Егејска Македонија во Грција; 11. Првата буква; 12. Египетски бог на Сонцето; 13. Планина во Црна Гора (14. Уметност (франц.); 15. Германски фудбалер и менаџер, Манфред (1953); 17. Планински врв меѓу Франција и Швајцарија (1468м); 18. Припадник на еден словенски народ; 20. Муслиманско машко име; 21. Грчки бог на љубовта, син на Афродита и Арес; 23. Грчка буква; 24. Единица за електричен отпор; 25. Самогласка и согласка; 26. Женка на утот; 27. Показана заменка; 28. Заоблено; 29. Името на англискиот физичар, математичар, астроном, алхемичар и филозоф Нютон (1642–1727); 31. Административно–оперативно раководство (крат.) 32. Чин, дело; 33. Музичка нота; 34. Река во Босна и Херцеговина; 36. Хемиски симбол за сelen; 37. Данска мерка за количина во парчиња; 38. Автоматски знак за Сараево; 40. Согласка; 41. Знак за волт.

Лик и состав: Георги Хаци-Васков

Премене: Гагна, Pea, GapAak, Tcy, Kock, Harkorey, Goch, Afpeha, Trzo, Barpka, Tzv, Atpn, Pyc, PTJ, Hdpn, co, ctpem, Ll, V, Jlhoro, Mo, pogin,

Хумор

– Дедо јас знам да работам на компјутер, со смартфон, таблет... Што користеш дедо ти кога беше како мене?

– Главата, внучко, главата!

* * *

Си разговараат двајца пријатели:

– Најмногу сакам кога си ја пуштам лентата од свадбата напазад.

– Зашто?

– Си одат роднините, музиката ми ги враќа парите, а жена ми среќна си оди кај мајка ѝ.

* * *

Дошол еден човек кај Господ и не можел да престане да се смеее. Господ се збунил, обично сите кај него доаѓале тажни, па го прашал:

– Што се смееш, зарем не знаеш каде си?

– Знам каде сум, ама како да не се смеам, кога оние долу уште ме оперираат.

* * *

Дечко се јавува кај својата девојка на фиксен.

Телефонот го кренал нејзиниот татко, кој има уште три ќерки.

– Ало, рипче што правиш?

– Не е рипчето, јас сум сопственикот на аквариумот...

* * *

Постара жена го сонувала господ. Во сонот го прашала да ѝ каже кога ќе умре. Господ ѝ рекол по шест месеци.

Кога се разбудила отишла на фризер, на козметичар, направила пластична операција, со еден збор многу се разубавила.

Не поминале ни пет месеци жената умрела. Отишла лута кај господ да се кара што ја излажал. Зачуден господ почнал да ја расправшува која е и кога ја излажал. Кога разбрал за што станува збор и рекол:

– Грешката е кај тебе. Многу си се разубавила, па јас сум мислел дека си некоја друга, затоа ова се случило.

* * *

Расплакана доаѓа ќерката и ѝ се жали на мајка си:

– Го напуштив мажот.

– Па зошто плачеш?

– Кога ја затворив вратата чув нешто како истрел, па се плашам да не се убий!

– Глупости. Отворил шампањско од радост што си заминала!

* * *

Разговараат дедо и внуче:

– Дедо зошто моите заби се млечни?

– Затоа што пиеш млеко.

– А твоите значи се пивски, ти пиеш пиво!

* * *

Постарата сестра која е бремена му вели на своето многу помало братче:

– Братче ќе станеш вујко!

– Не сакам, сакам да станам пилот!

* * *

Починала некоја стара бабичка и отишла кај Свети Петар. Тој ја прашал што сака да ѝ исполни за добре дојде. Се мислела бабичката и рекла:

– Да бидам уште некое време жива.

– Нема проблем рекол Свети Петар и ја ставил во термометар!

ВОЛКОТ И ЛИСИЦАТА

Лисицата изела една кокошка, а со неа понела и цела вреќе со месо. Така најдена си легнала на едно сено. Дошол волкот кој бил многу гладен и ѝ се жалел дека немало ништо за јадење оваа година. Лисицата сакала да го почеши со сеното, но волкот не сакал сено, туку месо кое таа не го ни спомнала.

Поука: „Секој го дава само она што не му треба“.



M.T.

ЗП Охрид и Дебрца, Ружа Балеска – претседателка на Активот на пензионерки

Успесите на Активот се наши заеднички

Нјомилената активистка во ЗП Охрид и Дебрца несомнено е претседателката на Активот на пензионерки Ружа Балеска. Таа е вистинска личност со сите позитивни особини и доблести што треба секој да ги поседува. Балеска, по природа е харизматична, ведра, не-посредна, комуникативна, авторитетна, секогаш пријатна за разговор, едноставна со добра душа и секогаш со почит кон секого. Токму тоа се, карактеристиките и способностите на Балеска што ја одржува 14 години да биде претседателка на Активот на пензионерки, а истовремено да членува и во другите органи и тела во охридското здружение.



неа.

– Првенствено ги реализирааме предпозите, насоките, препораките и заклучоците на СЗПМ, а потоа нашите локални активности. Имаме добра соработка со Сојузот, а посебно сега со формирањето на Координативното тело на Активот на пензионерки при СЗПМ, формирано по идеја на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, во кое и јас сум членка како претседател на Активот на пензионерки од охридското здружение.

Во овие 14 години од кога го водам Активот на пензионерки во Охрид, имаме реализирано голем број активности, и тоа на културен, спортски, здравствен и општествен план, како

разни поводи, одбележување државни и верски празници, посета на значајни културно-историски знаменитости, излети во природа, посета на верски објекти, и многу други активности. Заедно со Комисијата за здравство, годишно организираме по 10-на предавања за актуелни болести на кои предавач ни е д-р Димитар Спасески, кој е и наш претседател на Собранието на ЗП, – вели Балеска.

Таа е и добар организатор и учесник на републиките дружења во организација на СЗПМ, а има добиено и награди за изработка на домашни ракотворби и стапински традиционални специјалитети, јадења по рецептите од нашите мајки и баби.

Покрај членувањето во пејачката група, сега КУД „Далги“, Балеска учествува и во спортските активности особено во дисциплината пикадо каде што има и најголеми успеси, како и во други салонски игри, на регионалните и на републиките спорчки натпревари.

Балеска, не само што е актуелна претседателка на Активот на пензионерките при ЗП Охрид и Дебрца, таа е, и член на Собранието на СЗПМ, член на Координативното тело на Активот на пензионерки, а членува и во други комисии.

За својата 20-годишна активност во органите и телата на охридското здружение, таа има добиено многу бројни награди, признания, благодарности и пофалници. Успесите и постигнатите врвни резултати во спортот и културата, како и во општествените активности, Балеска никогаш не ги посакувала низ призма на материјални средства иако тоа го застапувала, туку нејзина сatisfакција биле само постигнатите резултати кои ја мотивирале цели 20 години активност во Здружението.

Иако годините си го чинат свето, сепак, вели Балеска, колку што може ќе помага и ќе придонесува за уште подобри успеси на здружението, а особено на Активот на пензионерки, за да им ги пренесе нејзините искуства и познавања. **K. Спасески**



По поминати 35 години работен стаж во административните служби во Собранието на Општина Охрид, Балеска заминува во пензија. По неколку години, чувствувајќи се сè уште способна, а секогаш вредна и успешна во многубројни активности за поактивно стареење, се зачленува во ЗП Охрид и Дебрца. Активноста ја започнува како секретарка во Активот на пензионерки, за по неколку години да стане и претседателка на истот, па сè до денес, цели 14 години последователно. Иако честопати сакала да се откаже, сепак, членките на Активот постојано ја избираат

и успешна соработка со многу институции, граѓански и невладини организации, здруженија, училишта и други асоцијации, а вршими и посета на болни и изнемоштени пензионери, собирајќи облека и други хуманитарни активности, одвоено и во соработка со Црвениот крст од Охрид.

Современо, во здружението беше ја од иницијаторите за формирање и одговорна на тогашната пејачка група „Распеани охриѓанки“, формирана на Литературниот клуб, воспоставување на соработка со активите на пензионерки од западниот регион, организирање на средби по

и успехи на Стрзески. Успесите и постигнатите врвни резултати во спортот и културата, како и во општествените активности, Балеска никогаш не ги посакувала низ призма на материјални средства иако тоа го застапувала, туку нејзина сatisfакција биле само постигнатите резултати кои ја мотивирале цели 20 години активност во Здружението.

Иако годините си го чинат свето,

сепак, вели Балеска, колку што може ќе помага и ќе придонесува за

уште подобри успеси на здружението, а особено на Активот на пензионерки, за да им ги пренесе нејзините искуства и познавања. **K. Спасески**

Битола

Стево Стрзески - Вљубеник во природата

Есенските убавини најмногу можат да се почувствуваат во природата. Оттаму, луѓето од третата доба, вљубеници во природните убавини, иако во овие есенски денови, температурите се спуштаат сè пониско, можат да се сретнат надвор од урбанизирани места. Еден од нив е и Стево Стрзески, кој пензионерските денови ги поминува во малата населба Бабино, под Илинска Планина.

Се чини како оваа мала населба да е идеално место за одмор и рекреација, особено за повозрасната популација. Овде, човек може да се стопи со природата, да биде дел од неа и да ги осети сите нејзините благодати.

– Се пензионираш како вработен во битолската млекарница. Одма по пензионирањето без малку се преселив во моето родно место. Ги уживаам сите убавини кои ги дава природата во секое годишно време, а токму овде во целост можат да се осетат. Се рекреираш со прошетки по околните ридови и шумски патеки. За време на ловната сезона, одиме во лов и подалеку, –



вели Стево Стрзески.

Домот е опремен со современа бела техника и мебел.

Условите се речиси исти како и оние во градската средина.

За свои потреби Стево обработува ма-

ла површина земја на која одгледува гради-

нарски растенија. Во есен ги собираат пло-

довите од овоштарниците, но собираат и

шумски плодови. Активности кои го надополнуваат задоволството и го исполнуваат времето.

Мирот и тишината царуваат на овој простор, а чистиот воздух, мирисите на растенијата и гласот на горските птици прават човек да се чувствува опуштен.

Во населбата има уште неколкумина пензионери кои ги адаптирале своите стари живеалишта, а тука се занимаваат и со други активности.

Убаво е кога ќе се види како заживуваат старите огништа, се уредуваат дворовите и

оклината, а сè за поубави и посакувани пензионерски денови.

Добре Тодоровски

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Соработка со државни органи и институции во интерес на пензионерите

На пензионерската организација во Македонија од формирањето до денес значајна е соработката со државните органи и институциите со заложбата за решавање на проблемите и за подобар стандард на пензионерите.

Во октомври 1996 година претседателот на Република Македонија Киро Глигоров ја примил делегацијата на СЗПМ предводена од претседателот Вите Исјановски при што станало збор за многу актуелни прашања од пензионерско-живеење во нашата држава.



Тетово

Кириловото творештво на тетовско наречје

Кирил Пејчиновиќ – Тетоец, познат како преродбеник, преведувач, игумен, припадник е на првата генерација македонски писатели. Неговите капитални дела „Огледало“, „Утешение грешним“, „Житието на кнез Лазар“, „Поменикот за Лешочкиот манастир“, пишувани се на народен македонски јазик од тетовско-теаречкото наречје. Посебен белег носи „Епитафт“, надгробна плоча која сам ја исклесал на десет години пред смртта (околу 1835) со ист идиом, како богатство на македонски јазик, кој на различни подрачја на нашата земја и денес имаат свои специфики.

На плочата, Кирил запишал:

На глас трпезечки,
Теарце му него рождение
Пречиста и Хилендар посрежение
Лешок му него воспитание
Под плочава него почивание
Од него свое отшествие
До Христово второ пришествие.
Молит вас, браќа, негој љубимија
хотјашција прочитати сија...

...Овде лежи Кирилово

У манастир и у Лешок село

Да бог за доброе дело.

Општо е познат дека Пејчиновиќ е богољубец, верољубец, човеколубец. Кирил Пејчиновиќ (1771-1845) со своите дела создава нова димензија, творештво близко до народот, изразувајќи се на народен македонски јазик. Освен како автор, одделни текстови претставуваат прераскажување на требниците (црковни книги) за вршење богослужби, крштевки, венчавки, погреби, осветувања и други потреби на православното население, како и разни посвети, житија, беседи. Во сите случаи Пејчиновиќ го користел „Големиот требник“, издаден во 16-от век во Москва, потоа „Црковниот устав“, а блиску му била и „Чудеса пресвјатија Богородица“ од Јоаким Крчовски. Кирил прибрал и книги создавајќи библиотека за потребите на манастирот, а особено за монасите кои се школувале за потребите на православието. Меѓу нив ја будел, а потоа и ширел националната свест велејќи „На Турчинот не треба турски да му враќамо, туку нашички, како што зборуемо себе. Тој и така разбира. Јазикот е твој и никој не може да ти го земе“.

Капиталното дело „Огледало“, Кирил Пејчиновиќ го објавил во Будим (1816 година). Во него авторот посветува долгa беседа и проповеди. Текстовите за молитви пишувани се на црковнословенски јазик, додека проповедот е обработен на разбirliv живописен македонски јазик од Теаречко-лешочкиот крај. Првиот дел од „Поменикот“ го пишувал Пејчиновиќ, создаден е три години подоцна. „Житието на кнез Лазар“ е пишувано 1835 година, а Пејчиновиќ му го посветил сметајки го за ктитор на Лешочкиот манастир. Ова дело останато е во ракопис.

Во својот животен пат, Кирил Пејчиновиќ остава неизбришливи траги во творештвото на македонски јазик, во напорите за образование на млади попови и други служители на црквата, во преводи за потребите на православниот народ, во напорите за изградба на цркви и манастири.

Г. Ефоски

ЗП Гази Баба

Долгогодишно другарување со музиката

Кога меѓу пензионерите во Здружението на пензионери Гази Баба, и пошироко, ќе се спомнат имињата на Јубе Димитриевски и Цане Стевковски, веднаш ќе се уверите дека нема човек кој не ги познава, а уште повеќе кој не слушнал за нивното друштво со музиката. За нив музиката е лек за душата, а другарувањето вистинско богатство. Тоа го тврдат сите со задоволство и без двоумје. Навистина се ретки личности, секогаш се наслеани и весели, од чиј поглед постојано извира приятна наслејка и добрина. Тие секогаш се подгответи за разговор и шега. И двајцата живеат со фамилиите во село Стаковци и веќе десетина години се во семејството на пензионерите и членови на ЗП Гази Баба. Со завршувањето на работниот век, се вклучиле во активностите на КУД „Пензионер“ при ЗП Гази Баба. Јубе е член на хорот и соло-пејач, а веќе е и претседател на разгранокот на пензионери во Стаковци, додека Цане свири хармоника во оркестрот. Јубе се афирмираше како интерпретатор на народната изворна и новокомпонирана песна, а Цане се прослави како добар хармоникаш.

Љубовта кон изворното творештво им стана опсесија па дури и нивните приватни друштва потсетуваат на традиционалното пеенje и свирење. Ценети се од сите кои ги познаваат, а со своето однесување привлекуваат внимание. Тие досега учествуваат на сите регионални и републички ревии на песни, музика и игри, за што сведочат многубројните благодарности и признанија за Здружението.

Подготовките за годинашниот на-

тап го започнале уште во февруари, оваа година. Оттогаш континуирано се подготвуваат за настапите на пензионерските ревии, како и учество на некои општински манифестиции и пошироко. Покрај настапите по разни



поводи, како што велат, честопати учествуваат на некои друштва кои најчесто доаѓаат спонтано. На овогодишните регионални ревии, кои се одржаа во посебни услови, тие имаа извонреден настап и предизвикаа воодушевување кај присутните со исполнувањето на трите песни: „Тешко мина моја младост, докторе“, „Една желба имам, роден крај да видам“ и „Санок ле Наде“. Песните беа испеани од карактеристичниот вокал Ј