Секое утро **Утрински брифинг** на www.slobodenpecat.mk / www.slobodna.tv

СЛОБОДЕН ПЕЧАТ.

ISSN 1857-8918

Дамчевска
Трагикомичен е апелот да се купуваат македонски производи

Дерала
Како Мицкоски ја пропушта историјата!?

макс. дозволено 50 μg/m3
Тетово
59 μg/m3
PM 10
mojvozduh.eu

Времето денеска

Скопје	0	3
Охрид	0	6
Битола	0	5
Маврово	1	-2

СРЕДА 1 АПРИЛ 2020 | Број 1924 | Година VIII | WWW. SLOBODENPECAT.MK 15 денари

Владата со нови мерки за заштита на економијата

Помош за приватниците, функционерите на минималец

- Финансиска поддршка за приватните претпријатија за плати на вработените од 14.500 денари за април и мај, кратење на платите за сите функционери на ниво на минимална плата, се дел од пакетот мерки што ги донесе Владата за справување со последиците од здравствената и економска криза. Нема да се кратат платите на администрацијата. За реализација на мерките потребни се околу 200 милиони евра.

- Сите граѓани кои ќе останат без работа од државата ќе добиваат надомест во висина од 50 проценти од нивната месечна плата во изминатата година.

- Пари ќе добијат претпријатијата за исплата на плати за вработените во висина од 14.500 денари за април и мај. Со мерката се поддржува ликвидноста на работодавачите од приватниот сектор.

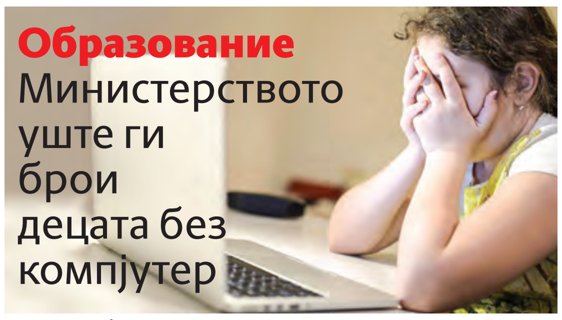
- Минималната плата од 14.500 денари ќе примаат во април и мај сите функционери - шефот на државата, премиерот, министрите... Претседателите и членовите на надзорните и управните одбори кои истовремено некаде работат нема да земаат надомест.

Интервју Петар Гошев
Коронавирус ќе помине, моралната чума потешко

страници 12-13

Инциденти
Болници и лекари се „самоизолираат“ од пациентите

страница 2



Образование
Министерството уште ги брои децата без компјутер

страница 4

Италија
Охрабрувачки вести за нај-погодената земја во Европа

страница 11

Фотографија Слободен печат / Арбнора Мемети

Се подготвува мобилната болница до Инфективна

- Двајца мажи, едниот на возраст од 45 години од Куманово, другиот 78-годишен, од Дебар, починаа на Клиниката за инфективни болести и фебрилни состојби од ковид-19, соопшти Министерството за здравство. Дијагностицирани 44 нови случаи, досега вкупно 329 заразени.

Хроника

Бидејќи ова е цивилна здравствена криза, но ние овозможуваме поддршка на напорите на цивилните здравствени власти, ние ја координираме поддршката на некои од сојузниците. НАТО не е првиот што треба да одговори на тој предизвик, но ние им обезбедуваме помош на националните обиди во борбата против коронавирусот.

Јенс Столтенберг, генерален секретар на НАТО

Инциденти Скандалозно непочитување на медицинската етика

Во страв од вирусот болници и лекари се „самоизолираат“ од пациентите

Одбиени Во болниците во Охрид и во Струмица лекари одбија да примат односно да прегледаат пациенти и да ја извршат својата професионална и етичка обврска. Ова е недопустливо, велат од Министерството за здравство.

Санкции Директорката на болницата во Охрид е разрешена, бидејќи има морална и професионална одговорност да ја организира работата за да не дојде до вакви случаи, како што беше враќањето на пациентката од Струга, која потоа почина.

↑ **Ќе се санкционираат лекари што се сомневале дека имаат коронавирус, а доаѓале на работа**
Фотографија **Слободен печат / Арбнора Мемети**

Мими Шушлеска-Петкова

Некои лекари изгледа најдоа специјален „лек“ не за борба против вирусот туку за заштита од пациенти со сомнителни симптоми. Здравствен работник во Инфективното одделение во охридската Општа болница ги прекршил нормите – пациентка од Струшко, иако во тешка здравствена состојба, не била примена во болницата и таа почина во својот дом. Директорот на струмичката болница Наќе Гогов информираше дека струмички лекари одбиле да им направат задолжителна анкета на граѓани што дошле од Берлин и биле сместени во карантин во хотелот „Цар Самуил“ во Банско.

Државниот санитарен и здравствен инспекторат информираше дека и покрај тоа што за случајот веќе е поведена постапка од Основното јавно обвинителство, извештајот од истрагата во охридската болница ќе биде доставен до министерот за здравство и до сите надлежни институции, кои може да постапуваат по ова прашање. Директорката на болницата е разрешена, бидејќи има морална и професионална одговорност да ја организира работата за да не дојде до вакви случаи.

Стравот на лекарите од заразување не може да биде оправдување за овие инциденти. Додека се следат протоколите за заштита, не треба да има проблем, велат здравствените власти и како доказ ја посочуваат Инфективната клиника, каде досега нема ниту еден заболен од медицинскиот персонал.

Сличен инцидент се случи и во Општата болница во Струмица. Директорот Наќе Гогов соопшти дека лекар специјалист одбил да направи интернистичка анкета со граѓани донесени во карантин во хотел во Бања Банско.

- Министерството побара нашата болница да направи интернистичка анкета од специјалист доктор интернист за да бидат запишани сите хронични болести и лекарства што ги земаат некои од граѓаните. Јас му се јавив на докторот Гоце Христов, кој рече дека не може да оди поради тоа што имал мало дете и требало да ѝ даде инфузија на баба му. Откако тој одби, формиравме друг тим, кој успешно ја заврши задачата - рече Гогов.

„Колеги што најгласно зборуваа, се сликаа и кажуваа дека не се работи доволно, дека има пропусти, наоѓаа замерки и се претставуваа како медицински херои по интернет и слично, одбија да ја направат интернистичката анкета која им е професионална задача. За среќа, има исклучок на колеги што сериозно ја земаат работата и се издигнаа на ниво на задачата - без да се направи нервоза и паника и сум сигурен дека успешно ќе ја спроведат анкетата“, напиша Гогов.

Сличен инцидент имало и во прилепската болница, кога пациентка со симптоми на тешко дишење и покачена температура не сакале да ја примат на лекување, иако имала упат. По инсистирање на семејството, таа е примена во болницата.

Директорката на Здравствениот и санитарен инспекторат Ирина Бухова за „Слободен печат“, вели дека ниеден пациент не смее да биде вратен од болницата и не постои никакво ограничување за прием поради ширењето на новиот вирус.

- Пациентот што има упат за болничко лекување, мора да биде примен. Ако болницата нема инфективно одделение, тогаш треба да има изолирана амбуланта каде што ќе може тој да биде прегледан и во зависност од состојбата во која се наоѓа, да биде донесена одлука каде ќе биде лекуван понатаму. За сè има пропишано процедури и протоколи и нив мора да ги следат сите здравствени работници и здравствени установи во земјава – вели Бухова.

Секој пациент што има упат за болничко лекување, мора да биде примен. Ако болницата нема инфективно одделение, тогаш треба да има изолирана амбуланта каде што ќе може тој да биде прегледан и во зависност од состојбата во која се наоѓа, да биде донесена одлука каде ќе биде лекуван понатаму.

Ирина Бухова, директорка на Здравствениот и санитарен инспекторат

На прашањето дали лекарите можеби се плашат да не се инфицираат па затоа ги одбиваат пациентите, таа вели дека додека се следат протоколите за заштита, не треба да има проблем, за што како доказ ја посочува Инфективната клиника каде досега нема ниеден заболен од персоналот.

Од Министерството за здравство објаснуваат дека пациентите со лесна клиничка слика со лабораториски потврден ковид-19 и со други придружни заболувања како и пациенти кај кои постојат услови во семејството од зголемена трансмисија, се лекуваат на инфективните одделенија во болниците.

Пациентите потврдени на ковид-19, кои се со лесна клиничка слика и без други хронични заболувања, задолжително треба да бидат следени од инфектолог, генерално по пат на телефонско јавување.

Пациентите потврдени на ковид-19 доколку имаат потреба од медицинска интервенција за друга состојба (хирургија, кардиологија и др.) се упатуваат до општата болница „8 Септември“ во Скопје.

Пациентите со возило на Итна медицинска помош, кои се позитивни на ковид-19, со специјален упат и по проценка на инфектолог од општите болници или клиничките болници, кај кои состојбата е таква да не може да се лекуваат на нивните инфективни одделенија, се транспортираат до Клиниката за инфективни болести со претходна телефонска најава.

Министерот за здравство Венко Филипче најави дека ќе санкционира лекари што се сомневале дека имаат коронавирус, а доаѓале на работа. Најмалку 17 здравствени работници се заболени од коронавирусот.

Филипче: Охрабрува линеарниот раст на заболени

• Иако е сè уште рано што било да заклучуваме, линеарниот раст на заболени во последните 15 дена охрабрува, посочи министерот за здравство Венко Филипче на неговите официјални профили на социјалните медиуми и додаде дека бројот на заболени е приближно еднаков секој ден.
„Ова беше нашата цел од самиот почеток, со ваков тренд нашиот здравствен систем ќе може да ги опслужи граѓаните и добро да се справи со коронавирусот“, напиша Филипче на Фејсбук.
Министерот смета дека пикот на епидемијата допрва доаѓа и затоа е потребно сите да бидат дисциплинирани и да ги следат без исклучок мерките и препораките.

Стразбур Извештај за човековите права на Советот на Европа

Македонците во Бугарија и натаму непризнаени

Игнорантство Бугарија сè уште не ги извршила поодамнешните пресуди на Европскиот суд за човекови права во врска со неоправданото одбивање на властите да регистрираат здруженија кои имаат за цел „признавање на македонското малцинство во Бугарија“.

Македонците не се признаени како национално малцинство во Бугарија и не се вклучени во Рамковната конвенција за заштита на националните малцинства, иако тие тоа го бараат, се вели во најновиот извештај за Бугарија на Дуња Мијатовиќ, комесар за човекови права на Советот на Европа, јави МИА.

Мијатовиќ забележува дека Бугарија сè уште не ги извршила поодамнешните пресуди на Европскиот суд за човекови права во групата предмети Обединетата македонска организација (ОМО) – Илинден и други против Бугарија, во врска со неоправданото одбивање на властите да регистрираат здруженија кои имаат за цел „признавање на македонското малцинство во Бугарија“.

Како дел од спроведувањето на пресудите на Судот во оваа група случаи, надлежните органи воведоа нова постапка за регистрација на здруженија од 1 јануари 2018 година, но тоа не доведе до подобрувања во реалниот процес на регистрација на здруженијата за промовирање на македонскиот идентитет и култура, се вели во извештајот. Комесарот жали што и покрај наодот на Судот од Стразбур дека ограничувањата наметнати од страна на Бугарија врз организациите апликанти и нивните членови „не биле неопходни во демократско општество“, жалителите сè уште не успеале да ги регистрираат своите здруженија.

Мијатовиќ при посетата на Бугарија била информирана дека се преземени чекори за прекинување на регистрацијата на две здруженија регистрирани во 2019 година со аргументи дека во Бугарија нема македонско малцинство и дека овие здруженија претставуваат закана за националното единство. Таа дознала дека основачите на засегнатите здруженија веројатно биле испрашувани за „вистинската цел“ на нивните организации. Покрај тоа, во октомври 2019 година, Апелациониот суд во Софија одби да го регистрира „Друштвото на репресирани Македонци во Бугарија, жртви на комунистички терор“ со образложение изразено во 2000 година од Уставниот суд на Република Бугарија дека во земјата „нема македонски етнос“.

Мијатовиќ потсетува дека иако го потенцираше правото на самоопределување загарантирано во Конвенцијата, Советодавниот комитет за Конвенцијата жали што надлежните не покренале дијалог за оваа проблематика со лицата кои се идентификуваат како Македонци, иако тие ја потврдија својата желба да бидат признаени како национално малцинство.

Во одговорот на бугарската влада се вели дека властите работат на спроведување на пресудите на Судот од Стразбур и дека тие се под засилен мониторинг од Комитетот на министрите. Додека за самопределувањето на лицата како припадници на малцинство, тоа е, според одговорот, индивидуална работа и дека основните човекови права се гарантирани во земјата.

Мијатовиќ смета дека во Бугарија се потребни и политичка и културна промена во начинот на кој се третираат и застапени малцинските групи во таа земја, каде говорот на омраза, дискриминација и непријателство кон Ромите, ЛГБТИ заедницата и другите членови на малцинските групи остануваат причина за сериозна загриженост. Таа ги повикува властите да реагираат енергично на говорот на омраза, особено кога тоа е направено од високи политички функционери, да ја зајакнат правната заштита од дискриминација и прекршоците мотивирани од омраза и да се осигурат дека кога ќе се случи вакво дело, тоа ќе биде предмет на ефективна истрага и гонење.

Мерки.

Се затвора Заводот за рехабилитација во Козле

• Институт за физикална медицина и рехабилитација во Скопје езатворен откако тестовите на осум медицински лица и двајца пациенти се покажаа како позитивни на коронавирусот. Во Институтот беа тестирани 46 вработени и шест пациенти, а примероците биле земени од 26 март до 28 март. Дополнително беа тестирани уште 16 пациенти кои беа хоспитализирани во Заводот.

- Имајќи ги предвид резултатите, обемот и спецификата на работата, Институтот нема да работи во следниот период и сите пациенти на кои ќе им биде потребна ваква форма на терапија ќе бидат упатени во болницата „8 Септември", каде што има одделение за физикална медицина и рехабилитација во форма на амбулантски третман или хоспитализација - рече министерот за здравство Венко Филипче.

Тој додаде дека веќе се организира работата на Клиникката за кожни болести и во следните денови ќе го соопштат начинот на работа согласно термините кои ќе бидат ослободени преку "Мој термин".

Помош.

Донации од Комерцијална банка, ОКТА и од „Моцарт"

• Комерцијална банка АД Скопје обезбеди парична донација во износ од 6.150.000 денари и дополнителна заштитна опрема (34.250 медицински заштитни маски за лице) во вредност од 1.200.000 денари за потребите на Министерството за здравство, со цел да им помогне на здравствените работници во справувањe кризата предизвикана од коронавирусот.

Со донација на медицинска опрема во вредност од 50.000 евра, компанијата ОКТА ќе го поддржи здравствениот систем во справувањето со епидемијата предизвикана од коронавирусот.

И „Моцарт" донираше 50.000 евра за болниците. Првата донација од 15.000 евра е наменета за Клиниката за инфективни болести и фебрилни состојби во Скопје.

Кривичен суд Скопје.

За Исмет Гури и Ејуп Алими по три и пол години затвор

• Исмет Гури и Ејуп Алими, обвинети во предметот „Титаник 3", се осудени по три години и шест месеци затвор, откако судот ги прогласи за виновни поради уништување на изборен материјал на локалните избори во Општина Чаир, во 2013 година.

- Обвинетиот Гури е виновни затоа што, заедно со сведоците Блерим Мухаџери и Ќани Точи, ги преправале записниците од гласањето. Обвинетитот Алими, е виновен зашто презема противзаконски дејствија за уништување на изборен материјал - рече судијката во Основниот суд Скопје Марија Клетничка.

Осум години затвор за Владимир Талески

• Поранешниот градоначалник на Битола Владимир Талески е осуден на осум години затвор, одлучи вчера Основниот кривичен суд Скопје кој ја објави пресудата за предметот „Транспортер". Во казната е вклучено и времето поминато во притвор. Другите обвинети се осудени со затворски казни од 2,5 до 6,5 години, а дел добија условни казни.

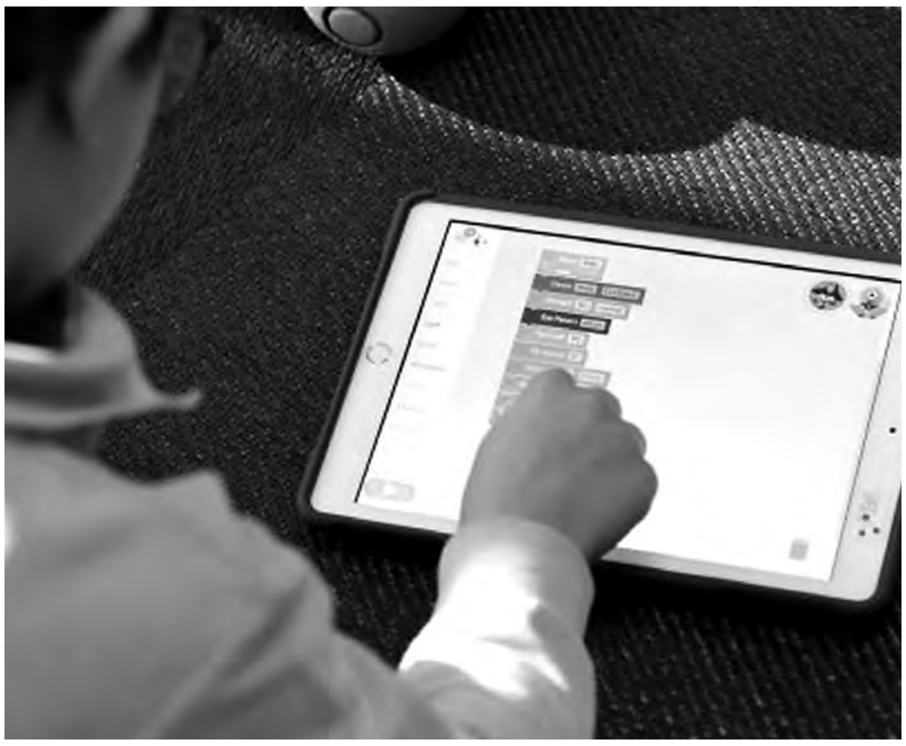
На обвинетите им се судеше за злоупотреба на службената положба во врска со организирањето превоз на ученици во Битола. Пресудата е првостепена, а Талески и другите обвинети имаат право на жалба до Апелацискиот суд во Скопје.

Образование Илјадници ученици очекуваат решение

МОН уште брои колку деца немаат компјутер

Од Министерството ги собираат податоците од училиштата, по што заедно со општините ќе понудат решение за учениците што засега не можат да го следат учењето на далечина

Сона Христовска-Угриновска



Учењето од дома поради заканата од коронавирусот трае веќе три недели, а Министерството за образование и наука сè уште нема точен податок колку ученици немаат услови да ја следат наставата по електронски пат, ниту понудило решение за нив.

Основното и средното образование се задолжителни според законот и наставата за време на вонредната состојба се одвива преку апликации на компјутери и мобилни телефони, но илјадници деца од разни причини засега се надвор од образовниот процес.

Од Министерството за образование во четвртокот побараа училиштата итно да им испратат информации за тоа колку деца не можат да ја следат наставата и сè уште ги собираат одговорите.

- Училиштата сè уште доставуваат податоци до МОН, така што по целосното комплетирање и нивна обработка, заедно со локалните самоуправи ќе подготвиме соодветно решение за надминување на предизвикот и за вклучување на сите ученици во далечинско учење - велат од Министерството за „Слободен печат".

МОН побара родителите да одговорат дали дома имаат барем еден компјутер или паметен телефон и поврзаност со интернет, како и дали се корисници на социјална помош и дали евентуално имате уште некој проблем како на пример, еден компјутер, повеќе деца во семејството итн.

Во Македонија има околу 250.000 ученици, односно 180.000 основци и 70.000 средношколци. Не се знае колку од нив немаат компјутер и интернет, но ако во 2017 година според Државниот завод за статистика имало 14.700 малолетни корисници на социјална помош, како и 26.000 домаќинства, може да се заклучи дека илјадници деца во моментов немаат основни средства за да учат.

А и таму каде има компјутери, недостигаат други ресурси како простор, добра интернет врска, квалитетен уред, меморија на уредот за да се фотографираат задачите и да се инсталираат апликациите за видеоконференциски врски, доволно уреди за сите во семејството итн. Недостигаат и нерви на родителите, кои периодов принудно станаа наставници и учат дома заедно со своите деца, при што многумина од нив истовремено и работат од дома.

Материјалот што ни го испраќаат наставниците е обемен, а треба да е скратен. Треба да се има разбирање за состојбата во која сме сите. Наставниците не може да ни ја испраќаат целосната програма што децата би ја учеле ако одеа редовно секој ден на настава во училница, се жалат родителите.

Ако во 2017 година, според Државниот завод за статистика, имало 14.700 малолетни корисници на социјална помош, како и 26.000 домаќинства, може да се заклучи дека илјадници деца во моментов немаат основни средства за да учат.

- Материјалот што ни го испраќаат наставниците е обемен, а треба да е скратен. Треба да се има разбирање за состојбата во која сме сите. Наставниците не може да ни ја испраќаат целосната програма која децата би ја учеле ако одеа редовно секој ден на настава во училница. Невозможно е тоа да се совлада во домашни услови. По цел ден учиме и пишуваме домашно, фотографираме, праќаме мејлови. Сите сме под силен стрес. Зарем не може сега да се скрати наставната програма, па од есен да се надополни - прашува една мајка.

Освен родителите, со разни проблеми се соочуваат и наставниците. Дел од нив дома немаат лаптопи или таблети преку кои можат да ја организираат онлајн наставата, па се принудени да купуваат нови или половни уреди или да позајмуваат од пријатели. Многу наставници истовремено се и родители и за нив е невозможно од еден уред да постигнат и настава и учење од дома.

Во меѓувреме, дел од училиштата пријавија и дека добиле компјутери како донации од хумани граѓани и општествено одговорни фирми, кои ќе бидат поделени на децата што дома немаат никакви електронски уреди.

Наставниците добија упатство за тестирање и за оценување

• Бирото за развој на образованието изготви упатство за оценување на учениците при онлајн настава. Наставниците треба да обезбедат поединечни информации за тоа дали учениците ги постигнале очекуваните резултати, да ги следат и да им помогнат со дополнителни насоки и совети ако имаат тешкотии.

За формативно оценување се препорачуваат повеќе методи, како есејски прашања преку употреба на е-пошта, изработка на проекти, постери и истражувачки задачи преку работа во група, дискусии преку Скајп или Вибер, мултимедијални презентации, тестови на знаења и контролни вежби.

Тестовите можат да се споделуваат со разни алатки: Google forms, One note, Zoom, Edmondo, ClassDojo и друго. Задачите и прашањата треба да се изготват согласно со наставните програми. Тестовите не треба да се обемни, се препорачува да содржат најмногу десетина суштински задачи или прашања.

Ако до крајот на учебната година учениците не се вратат во училиштата, завршните оценки треба да бидат засновани на резултатите што ги постигнале во текот на целата година, преку редовната настава и преку редовно учество на онлај-платформите и мрежите.

Акција на „Слободен печат“

Ајде да им го развеселиме 1 април на дечињата!

И покрај тоа што сме затворени во своите домови, децата заслужуваат весел Ден на шегата. Затоа, „СЛОБОДЕН ПЕЧАТ“ ве повикува на заедничка акција.

Ослободете ја целата имагинација и помогнете им на вашите дечиња да направат креативни маски. Потоа, **испратете ни фотографии од успешната маскембалска креација на нашата адреса: teodoraciklevska@gmail.com**

Повикот за маскенбалска забава трае од 31 март до недела 5 април, значи испраќајте ни фотографии заклучно со 5 април.

Нека бидат и вашите деца медиусмки ѕвезди! Ние ќе ги објавиме на нашиот портал сите успешни маски, а најуспешните ќе бидат дополнително објавени и на страниците на „Женски печат“ во весникот Слободен печат, во вторник (7 април).

Напомена: Родител да ги испрати фотографиите, со име и презиме и возраст на детето.

До завршувањето на вонредната состојба.

Престануваат да течат роковите во судските постапки

• Роковите во судските постапки за постапувањето на судовите и јавните обвинителства престануваат да течат сè до престанување на вонредната состојба. Ова решение ќе стапи во сила по објавувањето на во Службен весник, откако Владата усвои Уредба со законска сила.

На судиите-поротници на кои мандатот им истекува за време на траење на вонредната состојба, мандатот им се продолжува сè до завршување на постапката по судскиот предмет. Судовите се должни при постапувањето, закажувањето и одржувањето на расправите да се придржуваат на одлуката на Судскиот совет за постапување на судовите во услови на зголемена опасност од вирусот, од 17 март 2020 година.

Владат преку Уредбата ги задолжи јавните обвинители извршувањето на функцијата на јавното обвинителство да ја организираат и извршуваат согласно задолжителните упатства на Јавното обвинителство, донесени во врска со вирусот.

Институт за политички истражувања.

Над 80 проценти од граѓаните задоволни од работата на Филипче

• Огромно мнозинство, над 80 проценти, од граѓаните се задоволни од работата на министерот за здравство Венко Филипче во справувањето со кризата предизвикана од коронавирусот, покажало најновото истражување на јавното мислење кое за Детектор го спроведе Институтот за политички истражувања Скопје.

Во многу сличен процент - 79,2 отсто – анкетирани се задоволни и од сите кои се надлежни за борба со епидемијата, а 14 проценти од нив рекле дека не се задоволни од тоа како работат задолжените за справување со кризата.

Во споредба со земјите од регионот, граѓаните сметаат дека земјава на ист начин се справува со кризата. Ваков став имаат 43 проценти, 28,4 сметаат дека Македонија има подобар пристап отколку соседните земји, додека 11,2 отсто анкетирани рекле дека тој однос е полош.

Истражувањето на јавното мислење за потребите на Детектор го спроведе Институтот за политички истражувања Скопје врз репрезентативен примерок од 1.116 испитаници од 18 до 21 март годинава.

Се ослободуваат од работа лицата со хендикеп

• Целосно слепите лица, лица кои се движат со инвалидска количка и тие со тешка или умерена интелектуална попреченост се ослободуваат од одење на работа и извршување на работните активности, одлучи Владата.

Владата ги задолжи сите државни институции, единиците на локалната самоуправа, како и јавните претпријатија основани од општините, да ја спроведат оваа одлука. Истата мерка им е препорачана и на компаниите од приватниот сектор, соопшти владината прес-служба.

Загрижувачки Ковид-19 беше смртоносен за 31-годишен маж

Фотографија Слободен печат / Арбнора Мемети

Најмладиот починат пациент имал и други здравствени проблеми

Пациентот имал епилепсија, чести опструктивни бронхити и имал повеќепати воспаление на белите дробови во минатото, навел самиот пациент пред лекарката од Итната медицинска помош.

Мирослава Бурнс

Третманот на пациентот бил според протоколите што се преземени од земјите со најголемо искуство и третиран бил со препорачаниот лек - се вели во писмениот одговор од Министерството за здравство до „Слободен печат“ на прашањето за случајот на 31-годишниот пациент од Скопје, кој почина од коронавирусот.

Симптомите кај пациентот започнале на 20 март, со постепен пораст на телесната температура и влошување на општата здравствена состојба. Тој бил хоспитализиран на 23 март, навел дека не патувал никаде и дека немал контакт со болни лица. Тој не бил медицинско лице. Лекарката од Итната медицинска помош, која се посомневала на ковид-19, од пациентот добила податок дека имал епилепсија, чести опструктивни бронхити и имал повеќепати воспаление на белите дробови во минатото. Вакви податоци на нашите лекари не дал, велат од Министерството за здравство.

„Прекумерната телесна тежина го зголемува морталитетот и морбидитетот. Претставува ризик фактор кај многу болести, вклучително и кај инфективните заболувања.

Достапните податоци укажуваат дека обесните луѓе (со покачена телесна тежина) се под поголем ризик за развој на инфекции, во споредба со лицата со нормална телесна тежина Тој не би бил во зголемен ризик од развој на тешка клиничка слика како кога не би имал хронично заболување. Пациентите со зголемена телесна тежина се под поголем ризик за компликации во текот на лекувањето. Според СЗО, зголемената телесна тежина е поврзана со стапка на поголема смртност. Болеста е непредвидлива каков тек ќе заземе. Третманот на пациентот бил по протоколите што се преземени од земјите со најголемо искуство и третиран и со препорачаниот лек“ - се вели во писмениот одговор од Министерството за здравство.

„Прекумерната телесна тежина го зголемува морталитетот и морбидитетот. Претставува ризик фактор кај многу болести, вклучително и кај инфективните заболувања. Достапните податоци укажуваат дека обесните (гојазните) луѓе се под поголем ризик за развој на инфекции, во споредба со лицата со нормална телесна тежина. Не би бил во зголемен ризик од развој на тешка клиничка слика како кога не би имал хронично заболување. Пациентите со зголемена телесна тежина се под поголем ризик за компликации во текот на лекувањето. Според СЗО, зголемената телесна тежина е поврзана со стапка на поголема смртност. Болеста е непредвидлива каков тек ќе заземе. Третманот на пациентот бил по протоколите кои се преземени од земјите со најголемо искуство и третиран и со препорачаниот лек“ - се вели во писмениот одговор од Министерството за здравство.

Две лица починаа, дијагностицирани 44 нови случаи, вкупно 329

• Двајца мажи, едниот на возраст од 45 години од Куманово, другиот 78-годишен, од Дебар, починаа на Клиниката за инфективни болести и фебрилни состојби од ковид-19, соопшти Министерството за здравство. Починатиот од Куманово, како што се посочува, имал дијабетес, атријална фибрилација, хипертензија и прекумерна телесна тежина, додека починатиот од Дебар имал ХОБС (Хронично обструктивен бронхит) и хипертензија и примал терапија за двете хронични заболувања.

Во изминатите 24 часа направени се 392 тестирања, а потврдени 44 нови случаи на коронавирус во земјата, или по градови: Куманово - 23, Скопје - 11, Тетово - 4, Битола - 3, Струга - 2 и Прилеп – 1. Со ова, вкупната бројка на дијагностицирани пациенти до вчера изнесуваше 329 лица. Според местото на живеење, досега случаи на ковид -19 во Скопје се регистрирани 175, во Дебар – 47, во Куманово – 47, Штип – 14, Тетово – 10, Прилеп – 10, Струга – 7, Велес – 6, Битола – 4, Охрид – 3, Кавадарци – 2, Гостивар – 1, Крива Паланка – 1, Струмица – 1, Гевгелија – 1.

Досега се направени вкупно 3.518 тестови на ковид-19, информираат од Министерството за здравство.

Трибина

Сите до еден пратија порака дека службеничкиот сектор не треба да се сведе на минимални примања. Сите со својот самоуправен ум, поаѓаат од лични интереси, политикантсво, лични сˈклети и личните загрозени примања. Ниту еден не кажа како ќе се исплати службеничкиот сектор до крајот на годината. Сите очигледно се за пазарење во интерес на својот личен интерес.

Руди Лазаревски

Слободен удар.

↓ Весна Дамчевска

Трагикомично е сега да се апелира да се купуваат македонски производи

ВМРО-ДПМНЕ не престанува да труби дека економијата треба да се спасува со купување македонски производи. Дали ВМРО-ДПМНЕ не знае дека Македонија е увозно зависна од храна и дека речиси сите продавници за облека и за други производи се затворени? Кои македонски фабрики во моментов ќе ги спасуваме со купување македонски производи, како што тие со денови алармираат?

Популистички е и трагикомично е во вакви услови да се апелира да се купуваат македонски производи. Уште поаматерски е да се каже дека тоа е начин на спасување на македонската индустрија. Тоа, во некое нормално време, без здравствена криза, кога на пазаров се борат нашите производи и оние дојдени од странство, е добар маркетинг за подигање на националната свест за домашното производство. Но сега, кога веќе се чувствува битката за обезбедување храна поради затворањето на национални економии за некои производи, како и поради транспортните бариери, реченицата: „Купувајте македонски производи“ е маркетинг за замајување на народот.

Од стратешките производи, Македонија има доволно свежо свинско месо, а јајца има за извоз. Потребите од пченица и брашно обично се задоволуваат со две третини од дома, но годишно се увезуваат и 110.130 тони пченица. Македонија е увозен зависник и на пилешко и на говедско, како и на преработки за месната индустрија, која пак сама ни оддалеку не може да ги задоволи потребите на граѓаните. Увозот на пилешко месо претставува најголем дел од вкупниот увоз на агропрехранбени производи.

Според податоците на Стопанската комора, во 2018 година биле увезени околу 25 илјади тони пилешко месо. Македонија е нето-увозник и на млеко и на млечни производи, за што годишно се трошат по 50 милиони долари. Немаме доволно ни масло за јадење.

Во Македонија многу малку се одгледува сончоглед, а го откупува велешката фабрика „Благој Ѓорев“. Оваа фабрика има капацитет за преработка на 40.000 тони сончоглед, но лани, и покрај договорното производство, откупи околу 6.000 тони. Маслото „Брилијант“ се добива со рафинирање на увезен полупроизвод, а дел од количините со масло за јадење во земјава се задоволуваат со увоз на готов производ од Србија. Како показател за нашата зависност од различни видови масла за јадење е и податокот што вкупниот увоз, од различни земји, на животински и растителни масла, масти и восоци, минатата година бил 44.782.000 евра.

Во вакви услови, добро ќе биде само да се обезбеди храна - од каде и да е. Секако, треба да се зачуваат и македонските фабрики. Здравствената криза вклучи аларм дека на нив, како и на земјоделството, треба да се мисли многу повеќе!

Во вакви услови, добро ќе биде само да се обезбеди храна - од каде и да е. Секако, треба да се зачуваат и македонските фабрики. Здравствената криза вклучи аларм дека на нив, како и на земјоделството, треба да се мисли многу повеќе!

Македонија е увозно зависна од храна, а продавниците за други производи или се сосема затворени, или речиси и да немаат промет. Во вакви услови добро ќе биде само да се обезбеди храна - од каде и да е. Секако, треба да се зачуваат и македонските фабрики. Здравствената криза вклучи аларм дека на нив, како и на земјоделството, треба да се мисли многу повеќе!

Избор колумни.

Не ќе да е спринт, туку маратон

Сашо Ордановски
Цивил медиа

Не знам како е со вас, но јас си мислев дека, под принуда на домашнава изолација, во изминатите две недели и во наредните три-четири, ќе стигнам дома да прочитам работи кои со години, со благо чувство дека одмаздата е најслатка „кога се сервира студена“, ги одлагам, ги редам, ги пределувам и ги евидентирам по разни фајлови и полици, како ланска и преклanска туршија за употреба „кога ќе ѝ дојде време“... Сега е тоа време.

И, еве, признавам: ЕДНА СТРАНА НЕМАМ ОТВОРЕНО, А НЕ ПАК ПРОЧИТАНО, од таа „стратегиска интелектуална резерва“! Ништо, нула, зич, зеро, нул, компир... И со бројка: 0.

Да не се разбереме погрешно, тоа не значи дека ништо не правам, напротив! Секој ден трошам часови на организацијата и утринската изведба на „Утрински брифинг“, секоја вечер пишувам колумна (да, овие што ги читате, за кои инспирациите се тајновити и неизвесни како средновековните протонаучни рецепти за производство на по некоја унца злато во алхемијата), а минатата недела спроведовме и онлајн испит на студентите на универзитетот на кој предавам, како „генерална проба“ за виртуелните редовни предавања со кои започнуваме оваа недела... Плус сите други „обични“ работи на повремени „маскирани“ пазарења, телефонски разговори со пријатели и роднини, како и редовни расправии, љубов и надмудрувања со персоналот на „тоталнава институција“ (прогуглајте, ќе видите какво чудо е тоа) во која се претворени нашите карантинирани семејства.

И кога ќе дојде редот да се фатам за нешто да прочитам – раката сама ми оди на Јутјуб, на Нетфликс, на содржината од фрижидерот, а и на најстрашниот од сите информативни отровни денгуби – Фејсбук!

Всушност, во ретките моменти на детоксификација, сфаќаш дека вируснава епидемија не е само животно опасна по белите дробови, туку со неспоредливо поголема инциденца на смртност го напаѓа и когнитивниот и манипулативниот дел од мозокот, со страшно дејство на деморализација, фатализам, различни дози на страв и висока загриженост, кои во неправилни интервали на когнитивна дисонанца се менуваат со чувства на игноранција и повремени еуфории, со закана за предизвикување интелектуална клиничка смрт. (Да, знам дека звучи комплицирано, ама се работи за медицинска дијагноза, не може оваа патологија да се опише едноставно!)

Кои се симптомите? Се отрув од гледање прес-конференции, од читање соопштенија, колумни, постови и анализи за корона, корона, корона... Секој има став за сè, но некои располагаат со заглушувачки пропагандни „камбани“ кои по цел ден трескаат во катедралите на измислиците и лагите како Велигден годинава да нема да се слави според грегоријанскиот или јулијанскиот календар, туку според календарот за политичко воскреснување на една не така одамна погребана политичка практика.

Од сето тоа не е тешко да се заклучи дека, општо земено, политичката, а следствено на тоа и општествената јавност ни е поделена во два генерални кампа: едни напорно се занимаваат со решавање на кризата; други лежерно се занимаваат со овие кои се занимаваат со решавање на кризата.

Првите се смртно загрижени, повремено уплашени, растрчани и видливо уморни, понекогаш импровизирант, но со успешност на резултатите несомнено над очекувањата, до сега... Вторите се одморени, арогантни, наакани, со слободно време за суетно мудрување и мрчење несомнено над очекувањата, до сега.

Проблемот е во тоа што, како што врви времето, сè повеќе станува јасно дека ова нема да биде трка на кратки медицински патеки, туку повеќе ќе личи на долг здравствен и ментален маратон. Како што стојат работите, шансите да го преживееме вирусот се далеку поголеми од изгледите да останеме при здрава памет.

Можеби е време, сепак, да се извлече нешто од купот на натксаната?

> Како што врви времето, сè повеќе станува јасно дека ова нема да биде трка на кратки медицински патеки, туку повеќе ќе личи на долг здравствен и ментален маратон. Како што стојат работите, шансите да го преживееме вирусот се далеку поголеми од изгледите да останеме при здрава памет.

ТОП TWEET

Александар Манасиев
Лек за било која болест е да инхалирате книги

Александар Дојранлиев
- Што има на залиха?
- Ламела за форд ескорд
- Пиши „Ламела за форд ескорд одличен лек против корона вирус“

Срѓан Ивановиќ
Дочекавме и Борис Џонсон за нешто да е позитивен.

ЈАЗИКОТ НА КОЈ СЕ НАПИШАНИ, КАКО И СТАВОВИТЕ ИЗНЕСЕНИ ВО РУБРИКАТА „ТРИБИНА“, НЕ СЕ СЕКОГАШ ОДРАЗ НА УРЕДУВАЧКАТА ПОЛИТИКА НА ВЕСНИКОТ

СЛОБОДЕН ПЕЧАТ. WWW.SLOBODENPECAT.MK

Датум на печатење: 31.3.2020 | **Тираж: 7.500 примероци**
Првиот број на весникот „Слободен печат“ излезе на 19-20.10.2013

Издавач
Друштво за издавање и маркетинг
Слободен печат Доо Скопје
Кеј 13 Ноември, ГТЦ втор кат, локал 12
Д.Е.235, Скопје

Управители
МИРОСЛАВ ЈОВАНОВИЌ
ДЕЈАН ВОЛФ

СЛОБОДЕН ПЕЧАТ
Контакт-телефон: 389 2 55 11 763
mail: contact@pecat.mk
Маркетинг тел: 389 2 5511764
mail: marketing@pecat.mk
даночен број: MK4057013522738

Главен и одговорен уредник
ЗЛАТЕ ЛОЗАНОВСКИ

Заменик на гл. и одг. уредник
ЖАРКО ЈОРДАНОСКИ

Уредници
МИЛОРАД СТОЈМАНОВСКИ, СРЃАН ИВАНОВИЌ, МИТКО БИЛЈАНОСКИ, КРИСТИНА АПОСТОЛОВА

Технички уредници
ЗЛАТКО ЗЕЦ, ЕЛИСАВЕТА БЕЈКОВА, ВИОЛЕТА КОСТОВСКА, ИВАНА НИКОЛОВСКА
Лектор
ВИОЛЕТА КАРАЏОВСКА-СТОЈАНОВА
АРБНОРА МЕМЕТИ (фото)
Маркетинг:
МАРГАРИТА ЈОВАНОВИЌ

Печати **ПЕЧАТ МК доо**
ул. Ристо Шишков бр.20 - Скопје
Дистрибуција:
Бобан Шошкиќ
тел. 389 72 443 896
Дистрибутер:
Колпортер доо
ул. Лисец бр.1 Б - Скопје
тел: 389 78 255 985

Правен застапник: Адвокатско друштво Пепељугоски - Скопје

ЈАЗИКОТ НА КОЈ СЕ НАПИШАНИ, КАКО И СТАВОВИТЕ ИЗНЕСЕНИ ВО РУБРИКАТА „ТРИБИНА“, НЕ СЕ СЕКОГАШ ОДРАЗ НА УРЕДУВАЧКАТА ПОЛИТИКА НА ВЕСНИКОТ

СТАВ

Ѓорѓи Тоновски

Проклетиите на коронавирусот

Злото што со себе го донесе коронавирусот внесе големи промени во животот на луѓето и во нивното секојдневие. Ги уплаши и ги затвори во домовите. Вакви тажни слики и последен ваков пекол, произлезен од природата, имаше на почетокот на 20 век со т.н. „Шпанска треска“. По неа, злото се преточи во две големи светски воени катастрофи, кои го карактеризираа минатиот крвав век. Потоа, злосторствата се преместија на локални/регионални нивоа. Преовладуваше мислење дека злото на светско ниво е минато. Целото внимание на светот беше свртено кон решавање на регионалните/локалните лошотилоци.

Но се случи коронавирус, природата против општеството, пандемија на коронавирусот... Тоа го свртe вниманието на луѓето врз безбедноста и стабилноста на целоста и единството на светот и на човековиот род. Коронавирусот во својот смртоносен поход не препозна ниедна граница помеѓу меѓусебно поделените со жици и гранични камења хумани заедници. Нејзиниот крвав, незапирлив и неизвесен поход низ светските простори, кој е проследен со покосени човечки животи, карантини, економска пустош и слично, предизвика голем немир и страв меѓу луѓето и сознание за моментна човечка немоќ во справувањето со пандемијата. Но во исто време, сè позабележливи се манифестации за заедничко здружено дејствување на целата меѓународна заедница во настојувањата да се совладаат коронавирусот и последиците од него и луѓето да се вратат на редовните животни активности. Се стекнува впечаток дека атакот на коронавирусот врз човековата егзистенција ќе донесе нови ноти на планот на меѓународните односи и на меѓународната солидарност и сплотеност на хуманите суштества на планетата. Зашто, битката со коронавирусот мора да се добие.

Меѓутоа, тоа не е последниот предизвик што природата може да им го испорача на луѓето. Некои од идните предизвици можеби ќе бидат полоши и поопасни од коронавирусот. А луѓето, од своја страна, ќе мораат да одговорат на тие предизвици, зашто сме единствените сами со себе, нема други умни суштества, ние сме нужно упатени едни на други, само заедно ја чиниме планетата дом на човековиот род. Надвор од ова сознание и реалност постои просторот на ништото. Адекватните одговори означуваат стабилност на егзистенцијата и функционирањето на општествата. Република Северна Македонија е дел од општата општествена офанзива врз коронавирусот.

Но, во состојбата на борба против стравичните последици од коронавирусот врз човечките животи и состојбите на страв, неизвесност и изолација, со кои се соочија македонските граѓани, среде тој хаос стигна една вест, која македонските граѓани ја очекуваа од денот на стекнувањето на независноста. Веста се однесува на евроатлантските интеграции, односно дека Република Северна Македонија дефинитивно стана полноправна членка на НАТО-пактот и дека доби виза за почнување на преговорите за членство во Европската Унија. Македонците во ваквата ситуација реагираа многу рационално и хумано - приоритет им остана проблемот со коронавирусот и со спасувањето на човечките животи. Три децении тие се подготвуваа и го чекаа одговорот од евроатлантскиот простор. Имаа намера долгоочекуваната вест да ја дочекаат на сите плоштади низ Републиката полни со народ, музика, песни, радост... Но битката со коронавирусот е првенствена, луѓето треба да се заштитат, да се ослободат од опасноста по егзистенцијата на народот. Прославата ќе мора да почека. Забавено - незаборавено, гласи поговорката. Фестивалот ќе се одржи пост фестум. Звуците на тапаните и зурлите по градските собиралишта ќе означат две прослави - едната ќе биде за победата над коронавирусот, а другата ќе биде за победата на определбата на народот за членство во НАТО и ЕУ. Мирот и среќата пак ќе се вратат во животот на македонските граѓани.

Република Северна Македонија е во значителна мера зафатена од нападот на коронавирусот. Тоа ги принуди надлежните да се организираат и да преземат мерки против пандемијата. Во првите моменти на налетот на катастрофата кај македонската јавност имаше доза на резервираност кон нашата (не)способност да се справиме успешно со несреќата. Меѓутоа, успеавме, сè тече во духот на поговорката дека „сè се може кога се мора, и кога се сака“. Имено, заклучок на јавноста е дека ангажманот на надлежните во оваа кризна ситуација е на завидна висина и дека благодарение на сериозната организираност налетот на коронавирусот е омекнат. Анализите на експертите за оваа проблематика покажуваат дека степенот и начинот на организираност на надлежните, а особено на медицинскиот кадар во државата е на завидно ниво. Пофалба за своето одговорно однесување и ангажираност заслужуваат и членовите на Комисијата за заразни болести и нејзиниот раководител и министер за здравство д-р Венко Филипче. Здравствените работници го положија испитот пред јавноста.

„Ангажманот на надлежните е на завидна висина и благодарение на сериозната организираност, налетот на коронавирусот е омекнат. Анализите покажуваат дека степенот и начинот на организираност на надлежните, а особено на медицинскиот кадар, е на завидно ниво.

Паѓа во очи фактот дека во битката со коронавирусот доминира струката/професијата. Политиката мудро препушти тоа да биде грижа на оние што најдобро ги познаваат состојбите со заразата и пандемијата, и кои се снаоѓаат најдобро во сферата на медицината, а тоа се медицинските работници. Ова е секако за пофалба, бидејќи во македонската политика се паметат и ступидни однесувања на одговорни лица. На пример, кога одделни министри влегуваа во филм дека се стручни, професионални во обласа во која министеруваа, а потекнуваа од други области на едукација, па правеа прилично бизарни потези. На пример, министер за одбрана (дипломиран правник) ѝ објаснуваше на јавноста преку ТВ-екраните онака „стручно генералски“ како функционира новонабавената пушка за армиски потреби; друг пак министер за здравство (дипломиран правник) преку ТВ-екраните на јавноста ѝ објаснуваше онака, „стручно хируршки“, како се изведува извесна специјализирана операција врз пациент. Тоа јавноста го доживуваше како нешто смешно и „недоносено/недокванкано“.

Инаку, генерално земено, би можело да се оцени дека во ваквата состојба граѓаните се однесуваат и се придржуваат прилично дисциплинирано кон медицинските препораки од властите, но и кон донесените уредби што се во функција на заштитата од коронавирусот.

РАФАЛ

Како Мицкоски и неговиот одбор јунаци ја пропуштаат историјата!?

На контото на ВМРО-ДПМНЕ, само за оваа година се одвоени 1.116.000 евра од Буџетот. Со тие пари располага Мицкоски и неговиот одбор јунаци

Џабир Дерала

СДСМ предложи политичките партии да се откажат од буџетските средства за нивните партии во полза на борбата против ширењето на коронавирусот. Овој предлог го најави министерката за правда, Рената Дескоска, за потоа и претседателот на СДСМ, Зоран Заев, да соопшти дека партијата се откажува од буџетските средства за партиите. ДУИ прво „елегантно“ молчеше за предлогот, а потоа предлогот го оквалификува како „несериозен“. Дека тие се многу сериозни. Особено кога се работи за пари.

Со малку фемкање, навестување дека би ги вратиле парите, ама не би ги вратиле, барем не сите, се појавија и другите партии. Некои ја поддржаа иницијативата. За една од партиите не знаеме ништо, но ќе дознаеме. И онака се пајтон партија и лапаат „само“ околу 100.000 евра годишно („само 300.000 евра ќариле досега). Поточно, нивниот шеф ги лапа и ги инвестира во сопствени бизниси низ Скопје и Штип.

Што направи ВМРО-ДПМНЕ, најбогатата политичка партија во Европа, а задолжена, според нивно признание, со осум милиони евра? Како и секогаш, го искористи овој прилично неповолен момент за нив, да се обиде да ја сврти ситуацијата во своја полза. На иницијативата ѝ фрлија димна бомба и се обидоа да го пренасочат јавното внимание кон платите на функционерите. Рекоа дека би се согласиле да се откажат од своите еден милион евра под услов функционерите на СДСМ да се откажат од платите. Ни збор за платите на своите функционери во таа иста влада, се разбира.

За кои пари се работи? Тоа се пари на граѓаните, истите што ВМРО-ДПМНЕ разбојнички ги трошеше 11 години за да спроведува режим и истите што и сега ги троши, според Законот за финансирање на партиите. Како ги троши е уште една тревожна приказна која ги засегнува македонските национални интереси. Оваа постапка на политичките мултимилионери (Мицкоски и неговиот одбор јунаци) е уште една илустрација за тоа како ја пропуштаат историјата. На контото на ВМРО-ДПМНЕ, само за оваа година се одвоени 1.116.000 евра од Буџетот. Со тие пари располага Мицкоски и неговиот одбор јунаци. И повеќе од очигледно е дека не сака да ги врати парите. Ако навистина сакаше да покаже грижа за јавното здравје и да спаси човечки животи, тогаш нема ништо поедноставно од тоа да ги врати парите, и тоа само од оваа година.

Инаетот е голем. Можноста ова да биде барем еден микроскопски плус во односот на партијата кон државата и граѓан(к)ите, партискиот агитпроп не го препозна и продолжи со деструктивниот однос кон секое прашање, како да не беснее пандемија, како да се од друга планета... Имаа можност, со наши пари (не со милионите што ги украдоа претходно), да се направат „џекови“, ама ја пропуштија. Како што ја пропуштија и историјата што им се случуваше и им се случува веќе три години. Како малолетни деликвенти избегани од школо, додека трае часот по светска историја...

Кога ќе се делат „свидетелствата“, арамиите ќе останат надвор, во дворот и ќе ги бројат парите што ги украдоа. Не помислувајќи дека знамето на НАТО се крена без нив, дека македонското име, јазик и идентитет се запечатени, дека од бездната се вративме на автопатот што води кон модерна Европа, колку и да е погодена од пандемијата во овој момент.

Тоа што во очите на обичните смртници е незамислива сума - еден милион евра (!), за Груевски и неговиот наместник навистина се ситни пари. Но и тоа не го даваат (назад) за заштита на здравјето на луѓето, без оглед на тоа што и онака се народни пари, од буџетот на (нели, никогаш) Северна Македонија... Патриоти...

Економија

Курсна листа 31.3.2020

EUR	1	61.386	62.003	GBP	1	69.051	69.745
USD	1	55.633	56.193	CAD	1	39.284	39.679
CHF	1	58.070	58.654	AUD	1	34.063	34.406

Економски мерки Владата го презентираше вториот пакет за стопанството

Државата ќе дава до 14.500 денари по работник во погодените фирми, а минимална плата за функционерите

Администрација
Минимална плата нема да има за сите вработени во јавната администрација, но со таква плата ќе бидат сите државни и именувани функционери.

По најмногу 14.500 денари од државата за вработените, зависно од поминатите часови на работа, во компаниите што се погодени од здравствената криза, или пак, по половина износ од придонесите, како и минимална плата за сите функционери од министер до директор, предвидува вториот пакет економски мерки што вчера го презентираше техничкиот премиер Оливер Спасовски. Пакетот што го промовираше Владата тежи 200 милиони евра и со него како, што нагласи Спасовски, треба да им се помогне на компаниите, особено на малите, со цел што е можно помалку луѓе да останат без работа. Минимална плата нема да има за сите вработени во јавната администрација, како што предложи СДСМ.

Помошта што е предвидена во овој пакет се однесува на месеците април и мај, додека за најпогодените сектори – угостителство, туризам и транспорт, важат мерките што беа најавени во првиот пакет и тие може да добијат помош и за март.

Спасовски објасни и кои се критериумите една компанија во април и во мај да добие до 14.500 денари по работник од државата.

- Компанијата не треба да исплаќа дивиденда, бонуси и награди, а приходот треба да ѝ биде најмалку 30 отсто помал од истиот период лани. Оваа помош нема да ја имаат оние работници што досега земале плата поголема од нето 39.900 денари – рече Спасовски.

Ќе се исплаќа 50 проценти помал хонорар за оние што имаат договор со државните институции, освен ако тоа не им е единствениот приход.

По 14.500 денари ќе добиваат и сите занаетчии, за што ќе има посебна уредба. На ваква помош може да сметаат и медиумските работници, а ќе ја добијат и спортистите и самостојните уметници.

Минимална плата нема да има во целата јавна администрација. Спасовски рече дека сега оние со високи плати, треба да се солидаризираат и да помогнат.

Што се однесува до компаниите, Спасовски рече дека има уште една бескаматна кредитна линија преку Развојната банка во висина од 8 милиони евра, а дека преку комерцијалните банки ќе има на располагање 50 милиони евра со ниска камата.

Според веќе донесените уредби, се запира и Законот за извршување до крајот на јуни, а се одлага и плаќањето закуп на корисниците на социјални станови, додека за закупот на фирмите ќе биде донесена посебна одлука.

Една од мерките е и тоа што вработените задолжително ќе мора да го искористат остатокот од стариот одмор заклучно со 31 мај, како и тоа дека се намалуваат авторските хонорари за ангажман поврзан со државни институции, односно ќе се исплаќа 50 проценти помал хонорар од она што е потпишано во договорот, освен во случаи кога авторскиот хонорар му е единствениот приход на граѓанинот.

По половина плата за оние што ќе останат без работа

• Спасовски потсети дека согласно со законската регулатива, преку Агенцијата за вработување може да се добие по половина плата од просекот што во последните 24 месеци го земал работникот, а времетраењето зависи од стажот.

- Така, за пет години работен стаж, следува четири месеци надоместок, или за 24 години стаж следува 12 месеци надоместок - рече Спасовски.

Социјална помош за уште 30.000 луѓе

• По 7.000 денари по домаќинство ќе има за лица без работен ангажман или лица што биле дел од неформалната економија.

- За оние лица што останале без работен ангажман или биле дел од неформалната економија, обезбедуваме брз влез во системот на социјална заштита за април и мај. Тие просечно ќе добиваат по 7.000 денари по домаќинство. Процентот опфат на преземените мерки изнесува околу 30 илјади нови домаќинства од неформалната економија и 30 илјади постојни корисници - рече премиерот.

И цвеќарниците бараат помош од државата

• Производителите на сезонско и на режено цвеќе алармираат дека нивниот сектор е пред колапс и ако државата не интервенира, велат дека ќе се соочат со банкрот.

Продажбата поради мерките за коронавирусот им е целосно запрена и веќе ги бројат загубите.

- Принудени сме нашето сезонско цвеќе да го фрлиме. Нашата гранка спаѓа во интензивно земјоделско производство, што подразбира големи трошоци и расходи по единица површина - скапи репроматеријали, греење, ѓубрење, заштитни средства, работна сила. Веќе ги трпиме првите штети, а развојот на ситуацијата е крајно неповолен и неминовно води кон зголемување на загубите во сè поголем обем. Имаме вработено и стручни лица, обучени работници, кои поради состојбата не ќе можеме да ги задржиме – велат од Постојана потсекторска група за цвеќе и украсни дрва (ППГЦУД).

Тие испратија и официјално писмо за помош до Владата, но и барање до Министерството за земјоделство и очекуваат итна реакција и донесување сет конкретни мерки за помош.

Банкарите бараат солидарност од оние што може да си ги плаќаат ратите

• Одложување на отплата на кредитите до шест месеци, односно најдоцна до 30 септември, е одлуката за едно од олеснувањата што ќе ги нудат банките - членки на Македонската банкарска асоцијација (МБА) донесена на 26 март што ќе ја понудат на граѓаните. Дел од банките, како што наведуваат од МБА, веќе почнаа со објава за промена во условите за плаќање на кредитите што произлезе од настанатите околности од пандемијата на коронавирус.

„Се разбира, сите оние што се во можност да продолжат да отплаќаат, да го сторат тоа. На тој начин ќе покажат солидарност со сите оние на кои навистина им е потребна помош во текот на корона-кризата", нагласуваат од МБА.

БРОЈКИ

3,2 отсто е намален бројот на вработените во индустријата во февруари годинава во однос на истиот месец лани

9,7 отсто е намален бројот на вработените во фабриките за облека во февруари во однос на пред една година

8,3 проценти е зголемен прометот во секторот трговија на мало освен моторни возила во февруари во однос на лансиот февруари

Скопје

Општина Сарај.

Беџети: Граѓаните ги почитуваат мерките за заштита

• Блерим Беџети, градоначалник на Сарај, во „Утрински брифинг“ на Слободна ТВ изјави дека се почитуваат мерките за заштита предложени од Владата.

- Немаме регистрирано граѓанин со ковид-19 во Сарај. Ноќта добро помина, се почитуваат здравствените и безбедносните мерки. Општината презеде многу активности за дезинфекција. Училиштата, градинките, патиштата, верските објекти и улиците се опфатени со оваа здравствена мерка. Во координација сме со сите општини и со Градот Скопје - рече Беџети.

Во Сарај има лица што се во самоизолација и постои одлична соработка со стопанствениците.

- Граѓаните на Сарај главно ја почитуваат мерката за вонредната состојба. Имаме 34 лица во самоизолација. Сериозноста е сфатена. Со стопанствениците имаме одлична соработка. Во маркетите има сè што е неопходно - додаде Беџети.

Општина Карпош.

Нова цистерна за миење на улиците

• Од вчера, сите локални улици во Карпош се мијат и се дезинфицираат со уште една, четиритонска цистерна. На овој начин, на терен работат три цистерни, кои ги мијат улиците, но вршат и дезинфекција пред маркети, банки, пошти, аптеки и други пофреквентни места.

Како што информираат од Карпош, вчера се дезинфицирало пред фреквентни места, во Карпош 3, Карпош 4, Тафталиџе 2 и во Злокуќани.

- Новата цистерна е во сопственост на правното лице „Анизор“ и е дадена на привремено користење на Општината, без никаков финансиски надомест (донација) – велат од Општината. Оттаму ги повикуваат и сите други општествено одговорни компании да се приклучат во битката за справување со коронавирусот.

Општината се грижи за бездомните животни.

Уличните кучиња во Бутел секојдневно ќе се хранат

Општината, заедно со здружението „Амос шелтер“, деновиве постави 12 уреди за хранење на гладните и бездомни кучиња, на сите фреквентни локации во населбите на општината

Во услови кога не работат угостителските објекти и кога е помала раздвиженоста на граѓаните по улиците, а навечер на сила е полициски час, бездомните кучиња се гладни, затоа што нема кој да ги нахрани. Во Скопје ги има во огромен број, оставени без никаква грижа.

Од скопските општини, кои во изминатиов период комплетно се посветени на дезинфекција на просторот за да се спречи ширењето на заразата со коронавирус, единствено Општина Бутел и нејзиниот градоначалник Велимир Смилевски се сетија дека на улиците има животни, на кои во овој миг, исто така, им е потребна помош.

Општината, заедно со здружението „Амос шелтер“, деновиве постави 12 уреди за хранење на гладните и бездомни кучиња, на сите фреквентни локации во населбите на општината. Целта на иницијативата е да им се помогне на животните да ги надминат овие тешки времиња.

Од Општината информираа дека „Амос шелтер“ секојдневно ќе врши достава на храна за бездомните кучиња на локации каде што фреквенцијата на луѓето е намалена, а поголем дел од ресторантите се затворени.

– Во овие тешки времиња, кога мнозумина внимаваат на својата безбедност и своето здравје, надвор остануваат многу гладни бездомни кучиња, кои секојдневно страдаат. Во овој момент има доволно храна, но во иднина секој што сака да ги нахрани кучињата, ќе може храната да ја остави во садовите кои се наоѓаат на сите фреквентни локации во населбите на општината - соопштуваат од Општина Бутел.

Оттаму посочуваат дека ова ќе биде една од многуте иницијативи во иднина, каде што ќе се обидат да им помогнат на што е можно повеќе бездомни животни.

Изградба во Центар.

По 12 години реконструирана улицата „Мирче Оровчанец“

• Општина Центар ја завршува реконструкцијата на улицата „Мирче Оровчанец“ во населбата Буњаковец.

-Стариот и дотраен асфалт и ударните дупки на улицата се веќе минато и граѓаните по цели 12 години добиваат комплетно нова улица. На вкупна површина од 1.192 метри квадратни се поставува нов слој на висококвалитетен асфалт, кој ќе придонесе за подобрување на сообраќајот во овој дел од Центар, но значително ќе го олесни движењето на пешаците и ќе ја зголеми безбедноста -велат од Центар

Улицата „Мирче Оровчанец“, како што информираат од Општината, е 16-та комплетно реконструирана улица во Општина Центар и е уште една во низата реализирани комунални проекти на ова општинско раководство, предводено од градоначалникот Саша Богдановиќ.

Активностите за подобрување на општинската инфраструктура и проектите за реконструкција на улиците во општината продолжуваат и во наредниот период, а наредни за реконструкција се улиците „Периша Савелиќ“, „Јордан Хаџи Константинов Џинот“ и „8 Март“.

Непосредно до Инфективната клиника.

Шилегов: На крај сме со поставувањето мобилна болница

Меѓуинституционалната соработка вроди со плод. На крај сме со поставувањето на полската болница во близина на Клиниката за инфективни болести. За неполни 7 дена, Град Скопје, Министерство за здравство, Министерство за одбрана, беа институции со светски стандарди на исполнителност. Ова го објави на својот фејсбук-профил градоначалникот на Град Скопје, Петре Шилегов, кој изрази благодарност до вработените во овие институции.

Во мобилната болница, како што веќе информираше министерот за здравство Венко Филипче, ќе има 130 кревети за третман на пациенти со коронавирус и се очекува таа наскоро да почне да функционира.

– Мобилната болница треба да го надополни капацитетот, тоа е болница која ја користи Армијата. Имавме интензивна комуникација со министерката за одбрана и целосно излегова во пресрет од Армијата, а понатаму Градот Скопје што го обезбеди просторот каде што таа ќе биде сместена. Сметаме дека треба биде блиску и да се надополни капацитетот на Инфективната клиника, зашто тука е и експертизата и тука е и можноста да ротираат тимовите. Значи, ќе има врски со Клиниката, ќе има и соодветни услови, тоалети, тушеви и кревети. Капацитетот ќе биде 130 кревети. Сегашниот капацитет на клиниката е 110 легла. Сметам дека ќе биде сосем доволен и може да се направи и добар распоред според клиничката слика на пациентите - рече Филипче.

Мобилната болница е поставена на просторот каде што беа бараките на поранешниот студентски дом „Медицинар“, кои Град Скопје ги урна и го уреди просторот.

Свет

Трамп се пофали со новиот уред за тестирање

• Американскиот претседател Доналд Трамп го претстави новиот уред за тестирање на компанијата „Абот“, со кој може да се дознае дали некој е позитивен на коронавирусот за само пет минути, додека негативен резултат на заразата се добива за 13 минути. Досегашните тестови, развиени во лабораториите, своите резултати ги даваат за четири до 8 часа.

САД во моментов се најголемото жариште на коронавирусот, со 164.359 случаи на коронавирус, од кои 3.173 се починати.

Пандемија Мерките што ги наметна Моди може да си ги дозволат само луѓето од средната класа

За милиони во Индија, социјалното дистанцирање е невозможна мисија

Луксуз Мерката за социјално дистанцирање, дури и во домовите, како што ја препорачува Моди, можеби ќе функционира во средната и во високата класа, односно во семејствата што може да си дозволат палата или барем куќа или стан во кој секој член на семејството има сопствена соба, има заеднички тоалет, кујна и полн шпајз со храна.

Индиските полицајци на мотори, „вооружени“ со маски на лицата и со долги прачки во рацете, строго и на моменти сурово ја спроведуваат изолацијата наметната од властите заради запирање на заразата од ковид-19, но многумина, десетици милиони во земјата со 1,3 милијарда жители, немаат избор. За најсиромашните луѓе, оние што живеат пренатрупани во квартовите од илјадници импровизирани куќарки, социјалното дистанцирање е мисија што никако не можат да ја спроведат. Тие се „привилегија за средната класа“.

Џитендер Махендер, 36-годишен санитарен работник, два дена не се осмелил да ја напушти семејната куќарка во квартот Валмики во северниот дел на Мумбај, освен кога морал да оди во тоалет. Неговата ситуација е очајна, раскажува репортерот на Си-ен-ен. Во малиот дом нема ни вода ни тоалет, нема ни резерви од храна, а кога Махендер не оди на работа, не го плаќаат.

Наспроти безизлезната ситуација, Махендер настојува да ја спроведе мерката за изолација што во период од три недели ја наметна премиерот Нарендра Мори. Премиерот ја нареди строгата изолација откако бројот на потврдени случаи во земјата ја надмина границата од илјада. Денес во Индија има 1.251 потврден случај и 32 починати лица, биланс што оваа земја со втора најголема популација во светот ја става на врвот на статистичката безбедност. Заразени се помалку од еден човек на милион жители, а починати се 0,02 од еден милион.

Моди, сепак, реагираше со мерки пред да избувне големо жариште.

- Социјалното дистанцирање не е само заради болните, туку за секое лице, вклучувајќи ве и вас и вашите најблиски - порача премиерот во телевизиското обраќање до нацијата.

Мерката за социјално дистанцирање, дури и во домовите, како што ја препорачува Моди, можеби ќе функционира во средната и во високата класа, односно во семејствата што може да си дозволат палата или барем куќа или стан во кој секој член на семејството има сопствена соба, има заеднички тоалет, кујна и полн шпајз со храна. Модерната технологија им овозможува на оние со пристојни приходи и имотни состојби да продолжат да работат од своите домови преку интернет, а во исто време да се на растојание со најблиските, да не мораат секој ден да одат во набавка на храна и хигиенски производи.

Од друга страна, оваа мерка предизвикува хаос во посиромашните семејства. Дури 74 милиони Индијци, односно една шестина од урбаната популација, живеат „како сардини“ во една просторија. За нив, мерката за социјално дистанцирање не само што е економски, туку е и буквално невозможна.

Таква е ситуацијата и во целите „сламови“, во кои концентрацијата на луѓе е највисока во светот. Во Дарави, на пример, на еден квадратен километар има 280.000 луѓе (за споредба, во Њујорк има по 10.000). По тесните улички омеѓени од куќарките и пред пандемијата тешко можат да се разминат луѓе без да си ги удрат рамењата. А, во населбите без водовод и канализација, потребата да се напушти сопствената куќарка е многу честа.

- Патеките се тесни и постојано се удираме кога поминуваме. Сите одиме во заеднички тоалет. Покрај мојата куќа, живеат уште 20 семејства. Практично сите живееме заедно. Ако еден од нас се разболи, сите ќе се разболиме - раскажува Махендер.

По тесните улички омеѓени од куќарките и пред пандемијата тешко можат да се разминат луѓе без да си ги удрат рамената. А, во населбите без водовод и канализација, потребата да се напушти сопствената куќарка е многу честа

↑ **Волонтери готват храна за сезонски работници во Бопал /** Фотографија **ЕПА / Санџив Гупта**

Од илјада и нешто заразени лица, најголема тревога предизвика првиот случај на човек од сиромашно предградие на Мумбај заразен од ковид-19. Низ морето од сиромашни семејства веднаш се прошири паника. Од друга страна, „сламовите“ сега се уште пополни со луѓе, зашто многумина сезонски и наемни работници останаа без работа поради мерките за изолација. Тие повеќе не се посакувана евтина работна сила, зашто на нив веќе се гледа како на потенцијални преносители на заразата.

Оние што во „сламовите“ пристигнале да живеат само привремено, бидејќи има повеќе работа во градовите, сега не се добредојдени ни во поранешните домови во внатрешноста, за да не го пренесат и вирусот.

Моди во неделата изјави дека разбира дека со мерките за изолација предизвикал хаос меѓу најсиромашните и побара прошка, но воедно им порача на граѓаните да разберат дека нема друга опција.

Пристапот до вода е главната причина што ги принудува сиромашните Индијци да не ја почитуваат самоизолацијата. Сија, жителка на „слам“ во Њу Делхи, која во градот работи како наемна градежна работничка, вели дека нема шанси да ги спроведува мерките што ги бара премиерот Моди. Таа секој ден станува во 5 часот и оди до резервоарот за вода стотина метри оддалечен од нејзината куќарка, на работ на населбата за 70 градежни работници и нивните семејства. Сите жени од населбата секое утро се собираат кај резервоарот, перат и носат вода за целиот ден во домовите, во кои немаат ни чешми ни тушеви.

Во Дарави во Мумбај, на пример, има по 1 тоалет на 1.440 жители. Згора на тоа, неодамнешна студија покажа дека во 78 отсто од комуналните тоалети во Индија воопшто нема вода.

Мисијата чиста Индија, владин проект почнат во 2014 година за подобрување на инфраструктурата и за изградба на канализациски системи во сите населби, тврди дека „сто отсто од сите домаќинства во земјата денес имаат пристап до тоалети“.

Но, Пунит Шривастава од невладината организација „Вотерејд Индија“, објаснува дека со активностите на Мисијата „Чиста Индија“ воопшто не биле опфатени дивите населби, во кои живеат токму најсиромашните во најлоши хигиенски услови.

Во Дарави во Мумбај, на пример, има по 1 тоалет на 1.440 жители. Згора на тоа, неодамнешна студија покажа дека во 78 отсто од комуналните тоалети во Индија воопшто нема вода. Санија Ашраф, епидемиолог што работи на болести што се пренесуваат со лоша хигиена, наведува дека комуналните тоалети може да бидат жаришта од кои вирусот се пренесува во домовите.

Другата голема причина зошто најсиромашните не можат да се изолираат е чисто економска. Тие мора да работат за да преживеат. Вообичаено заработуваат по 138 до 449 рупии (од 1,8 до 6 долари) на ден, а немаат никаква заштита ниту осигурување. Едноставно, ако не дојдат на работа, нема тој ден да добијат надница.

- Изворите на приходи се затворени. Немаат пари ни за основните производи, а за разлика од богатите, не можат да направат резерви. Купуваат секој ден тоа што им треба, а сега и полиците во продавниците се празни - вели економистот Арун Кумар.

Се забележува тренд сите сиромашни наемни работници да бараат работа како чистачи, зашто за оваа професија сега се зголеми интересот. Но, вообичаено не добиваат маски ни ракавици, што го зголемува ризикот од ширење на заразата.

Вообичаената стапка на репродукција на ковид-19 глобално е помеѓу 2 и 3, но во места како индиските населби за најсиромашните таа може да биде за 20 отсто повисока, што значи дека соодветно ќе биде зголемен и експоненцијалниот пораст на заразени.

Германија Центарот за вирусологија од Бон открива

Вирусот не се пренесува преку воздух

На површини како пластика и метал, вирусот останува максимум три часа, додека во вода останува подолго. За коронавирусот се вели дека опстојува долго време во веце-школка, во мијалникот, во кујната или на сите влажни површини бидејќи влагата му го продолжува животот

Центарот за вирусологија во Бон, Германија, ги објави резултатите од студијата, со која се откри дека коронавирусот не останува во воздухот, што значи дека не може да се вдишува, а исто така не останува на овошјето, зеленчукот, лебот, со што е потврдена теоријата дека главниот пат на пренесување не инфекцијата е капковен.

На површини како пластика и метал, вирусот останува максимум три часа, додека во вода останува подолго. За коронавирусот се вели дека опстојува долго време во веце-школка, во мијалникот, во кујната или на сите влажни површини бидејќи влагата му го продолжува животот.

Инаку, пикот на заразата од коронавирусот во Германија може да се очекува дури во јуни, пресметале научниците од Универзитетот „Јоханес Гутенберг“ во Мајнц и на Универзитетот во Хамбург.

Во време на врвот на кризата со коронавирусот може истовремено да заболат околу 1,3 милиона лица, тврдат научниците.

Завршувањето на епидемијата во Германија се очекува дури во август.

Министрите за внатрешни работи на сојузната држава и на покраините, преку телефонска конференција се усогласиле дека ограничувањата на слободата на движење и на контактите треба да останат во сила.

Како што соопшти владата на покраината Тирингија, тие истакнале дека мерките мора доследно да се применуваат.

Претседавачот со конференцијата на министри за внатрешни работи, министерот од Тирингија, Георг Мајер, укажал дека преземените мерки допрва треба да почнат да делуваат и покажат резултати.

- Сè уште нема сигурни бројки дали и како тие делуваат, па затоа во овој момент нивното укинување не доаѓа предвид - порача Мајер.

Германскиот министер за внатрешни работи Хорст Зехоф апелираше до граѓаните да се придржуваат до воведените мерки бидејќи тие спасуваат човечки животи.

СЗО.

Маските мора правилно да се носат

• Првите луѓе на Светската здравствена организација и натаму на луѓето им препорачуваат да не носат маски за лице, освен ако не се заразени со коронавирусот или негуваат болни.

Директорот на СЗО за вонредни ситуации Мајкл Рајан изјави дека не постојат конкретни докази што би сугерирале дека масовното носење маски носи потенцијална корист, но истакна дека неправилното користење може да донесе повеќе штета отколку корист во борбата против ширењето на коронавирусот.

Тој истакна дека СЗО верува дека маските треба да ги носат луѓе што се болни и здравствените работници, на кои им се неопходни.

- Постои и глобален проблем од недостиг на маски и други медицински препарати за заштита. Луѓе што најмногу се изложени на ризик се здравствените работници, кои секоја секунда во денот се изложени на опасноста. Помислата дека немаат маски е ужасна - порача Рајан.

Косово.

Полицијата со кривична пријава против претседателот

• Министерството за внатрешни работи на Косово поднесе кривична пријава против претседателот Хашим Тачи, поради тоа што тој повика да не се почитуваат владините одлуки. За делото за кое се товари Тачи е предвидена казна затвор до пет години затвор. Во образложението се вели дека Тачи ги повикал граѓаните на непослушност и да не ги почитуваат владините одлуки за забрана на движење на граѓаните за време на епидемијата на коронавирусот.

– Граѓаните не се должни да ги почитуваат неуставните одлуки и никој не може да ги казни поради тоа. Ни косовската полиција ни безбедносните органи не би требало да ја спроведуваат оваа противуставна одлука на Владата, бидејќи на тој начин прават кривично дело - изјави претходно Тачи.

Во меѓувреме е објавено дека во Косово со ковид-19 се заразени 108 лица.

Италија.

Охрабрувачки вести за најпогодената земја во Европа

Според прогнозите на италијанскиот Институт Ејнауди за економија и финансии, епидемијата на новиот коронавирус во Италија би завршила до 5 мај.

Епидемиолошкото сценарио на Институтот се темели врз алгоритамот што ги зема предвид сите параметри на пандемијата, вклучувајќи го и бројот на новите случаи, хоспитализацијата, заздравувањето на пациентите и стапката на смртност. Научниците очекуваат акутната фаза на пандемијата да заврши до средината на април.

Се очекува северниот регион Трентино-Јужен Тирол да ја укине вонредната состојба на 6 април, а еден ден подоцна истото да го направат и централните региони Базиликата, Лигурија и Умбрија.

Според прогнозите, регионот Лацио ќе прекине со објавување нови случаи на коронавирусот до 16 април, а се очекува северните области Венето и Пиемонт, кои беа меѓу првите што пријавија заразени случаи, да прогласат крај на епидемијата на 14, односно на 15 април.

Најтешко погодениот регион Ломбардија и нејзиниот административен центар Милано, ќе прогласат завршување на епидемијата до 22 април, соседниот регион Емилија-Романија, кој е втор по бројот на потврдени случаи на зараза во Италија, тоа ќе го направи на 28 април, а Тоскана на 5 мај.

Италијанскиот заменик-министер за здравство Пјерпаоло Силери, еден од првите заболени со коронавирусот, вчера изјави дека пикот на епидемијата во Италија се очекува за околу седум до десет дена.

Според официјалните податоци, во последните 24 часа во Италија од ковид-19 починале 812 лица, а во истиот период се потврдени 1.648 нови случаи на зараза, што е рекордно низок број во споредба со просечните 3.000 лица дневно. Вкупниот број на заразени од почетокот на епидемијата во Италија изнесува 101.739 луѓе, а на починати 11.591.

Интервју

Ако имате премиер, говорам генерално, кој не ги разбира работите, и ако животната филозофија му е „купи-ден-помини“ (и на секој собир со граѓани сам формира нов буџет) сте го „обрале бостанот“. Уште потешко е да се биде министер за финансии по пустошот што го направија арамијата од Будимпешта и неговиот лицемерен кум.

„Прес-конференција“ Петар Гошев, политичар и економист

„Прес-конференција“ е насловот на неделното мегаинтервју со познати личности од сите области на јавниот живот, од политиката, науката, културата, спортот, естрадата. Секоја среда, на овие страници на весникот, авторот на интервјуата Зоран Иванов, за своите соговорници ќе дефинира лепеза прашања од интерес за најшироката читателска публика на „Слободен печат“.

Изборот ќе биде повеќе мртви или повеќе невработени

• Со коронавирусот, колку економски може да се издржи без долгорочни последици?

- Ќе се издржи, со оштетувања. Верувам дека нема да трае премногу. Ако потрае, изборот, не само за нас, туку и за поголемиот дел од светот, ќе биде: помалку мртви и заразени, или помалку загубени работни места и доход.

Ќе биде одбрано второво, зашто невработеноста и сиромаштијата ќе произведат несогледливи последици: социјални немири, паѓање на влади, драматично намножени многубројни социјални патологии.

Коронавирусот ќе помине, моралната чума потешко

Повеќе верувам во скорешен спас од ковид-19, одошто во спас од вирусот на филистеизмот, од вирусот на моралната чума и некомпетентноста, од вирусот на корупцијата, сите раширени во државата до запрепастувачки размери.

Петар Гошев е ветеран во македонската политика, кој внимателно го дозира своето присуство во јавноста. Иако неговото мислење секогаш е барано и ценето, тој се обидува да не биде сеприсутен „експерт за сè“, туку секогаш се држи за областите во кои е најпоткован, економијата и, секако, политиката. Во својата работна кариера бил на чело на синдикатите, бил вработен во ФАС „11 Октомври“, политички активист, пратеник, партиски лидер, гувернер на централната банка... Избегнувајќи да дава оценки за сопствената работа на тие многубројни функции, но вели дека најдобро се чувствувал кога бил посветен на задачи од доменот на макроекономскиот систем и политиката, а најголемиот број должности му биле токму од таа област. Најголема самостојност во носењето одлуки имал како гувернер на НБРМ, па во таков случај можел најдобро да го воочи резултатот од сопствените одлуки.

• Да сте гувернер сега, кој клучен потег би го повлекле во однос на евидентната најава за голема криза со финансиските, економските и социјалните текови во државата поради епидемијата на вирусот ковид-19?

- Бездруго, треба да се олабави монетарната политика со сите можни инструменти: користење на референтната каматна стапка, задолжителната резерва, разлабавување на критериумите за издвојување на т.н. резервации, посегнување по некои неортодоксни мерки. НБРМ веќе интервенираше во некои од овие домени, правилно.

Ги немам анализирано билансите на банките за да оценам дали има повеќе простор за тоа. Ако има, треба да се искористи и сигурен сум дека НБРМ тоа ќе го стори. Бидејќи монетарната политика е далеку понемоќна, особено во македонскиот случај, во амортизирањето на економски шокови, главниот товар останува на фискалната политика. За сите во општеството најважно е НБРМ да остане, како и досега, фокусирана на стабилноста на девизниот курс и стабилноста на банкарскиот сектор. Да остане стамена, политички непотисната и некорумпирана институција. Не гледам причини дека тоа нема да го стори.

Ми е страв од нивните „максимални напори“

• А да сте министер за финансии?

- Таму работата е многу посложена - не од стручен аспект. Обидите да ви се мешаат и поткопуваат се големи. Ако имате премиер, говорам генерално, кој не ги разбира работите, и ако животната филозофија му е „купи-ден-помини“ (и на секој собир со граѓани сам формира нов буџет), сте го „обрале бостанот“. Уште потешко е да се биде министер за финансии по пустошот што го направија арамијата од Будимпешта и неговиот лицемерен кум. Драматично го намалија капацитетот на јавните финансии: го дуплираа јавниот долг, речиси го исцрпија фискалниот простор за интервенции во кризи. Поради начинот на работа многу добри кадри избегаа од таму. Како и да е, на буџетот ќе му недостасува значителна сума пари. Таа сума ќе се зголеми уште повеќе ако Владата ја зголемува паниката и ако презема мерки што дополнително ја контрахираат потрошувачката. Треба итно да ги коригираат неумесните изјави за наводен недостиг во буџетот од 2 милијарди евра. Како мислат да позајмат пари со такви изјави? Чија игра играат овие што ја водат државата? Шестотини милиони задолжување не е доволно: од нив петстотини веќе беа планирани за „нормалната“ 2020 година. Значи, треба да позајмат многу повеќе за социјално да се скрпи годината. Да не ги плашат луѓето дека нема од каде да позајмат. Има, само може да биде поскапо. Јавниот долг ќе се зголеми, а по кризата ќе се „пегла“ нормализацијата.

Треба итно да ги коригираат неумесните изјави за наводен недостиг во буџетот од 2 милијарди евра. Како мислат да позајмат пари со такви изјави? Чија игра играат овие што ја водат државата?

• Како се справува „пржинската“ влада со состојбата со епидемијата?

- Гледаме дека Владата се труди да најде одговор на кризата. Но, во секоја работа, па и оваа, одговорот зависи од капацитетот. Капацитетот, пак, односно ефикасноста и ефективноста за справување со вакви шокови, не се создава на денот на случувањето на шокот, на денот на кризата, туку тие се градат со години пред соочувањето со вакви настани. Ако со децении, наместо да го јакнете капацитетот на институциите, вие ги руинирате, ако со децении ги занемарувате советите на компетентни личности и меѓународни институции дека треба да градите политики, правила, процедури за справување со тешко предвидливи шокови од економска, еколошка, еве, и од здравствена природа, ако на одговорни функции на толку многу места именувате толку многу некомпетентни вршители на должност, јасно е дека и „максималниот труд“ во моменти на кризата нема да

даде задоволителни резултати. Понекогаш, дури треба да се молите некомпетентните луѓе да не вложуваат „максимални напори“, зашто може да произведат максимални штети.

• Ќе се извлече ли земјава од вирусот?

- Тоа е прашање за експерти од областа на здравството. Но, и без нив, знаеме дека ова ќе заврши. Прашањето е за колку време и со какви штети. Сепак, повеќе верувам во скорешен спас од ковид-19, одошто во спас од вирусот на филистеизмот, од вирусот на моралната чума и некомпетентноста, од вирусот на корупцијата, сите раширени во државата до запрепастувачки размери.

Јас сум за тим, но не сум пластелин

• Во 1993-та направивте партија, која за три месеци стана многу популарна, но избегавте од изборите. Ве плаши ли одговорноста или не умеете во тим?

- Во прашањето сугерирате став кон мене. Се чини, драг Зоране, дека дури и на толку искусен новинар како вас, можело да му се всади пропагандата на манипулаторите од тоа време, наспроти вистинските нешта. Тие избори беа првиот нотoрен државно-организиран фалсификат. Тие се колепката на сите натамошни изборни фалсификати. Сите четири изборни закони беа флагрантно прекршени: избирачките списоци катастрофа; полнењето на кутиите со гласови од починати и отсутни жители од земјата, во изобилство; наспроти законот, изборните единици на денот на гласањето на многу места осамнаа прекроени; судиите што требаше да одлучуваат по жалби, контролирани од власта, не санкционираа; очебијната пристрасност на малубројните медиуми треба добро да ја помните - зашто и вие не сте „вчерашен“; злоупотребата на државните средства за изборен ќар планетарна, исто како и финансирањето на партиите на „Сојузот за...“. Според тоа, одлуката за бојкот беше изнудена. Дали сум, или не сум за тим? Зависи со кого. Но, знам дека не сум пластелин и за власт по секоја цена. Пардон, заборавив на „компромисот“ во политиката и животот? Не, не заборавив. Но, во Македонија сите компромиси на владетелите се на товар на државните интереси, демократијата, човековите права и јавните финансии. Патем, кога играв фудбал, бев ептен за тим. Ме бараа повеќе тимови, давав голови и асистирав други да даваат.

• Буџетот изнесува четири милијарди евра. Не е ли тоа пренадуено за мала и бедна држава како Македонија?

- Расходната страна на Буџетот за 2020-та изнесува 3,9, приходната околу 2,6 милијарди евра. Првото е околу 32 проценти од БДП. Клучно за оценка е релативниот број, не апсолутниот. Потоа, важна е споредбите со другите. Споредбата покажува дека сите европски држави, вклучително и сите поранешни ЈУ-републики, имаат повисоко учество на буџетските, или на јавните расходи во БДП, во споредба со нас (освен Косово и мислам Албанија). Значи, тоа не е некој посебен проблем. Но, тоа не значи дека треба да имаме непродуктивна и неефикасна администрација, луѓе што „клатат врата, земаат плата“.

• Презадолженоста е повеќе од годишен буџет. Дали сме пред банкрот?

- На крајот на 2019 година јавниот долг (без негарантираниот) изнесуваше околу 5,5 милијарди евра. Тоа е околу 49 проценти од БДП за таа година. Овој долг може да се управува без поголеми тешкотии.

Поради оваа криза, како што реков претходно, ќе скокне за неколку процентни поени. Товарот на отплатите нема да биде пријатен, но по кризата ќе може да се „испегла“.

• Обичниот ден Ви поминува лабаво пензионерски или нервозно, поради дневните вести?

- Секогаш имам исполнет ден. Најчесто ми е краток. Читам, пешачам, работам малку во дворот, поигрувам со внуците, следам што се случува. Не сум нервозен, понекогаш загрижен. И, се прашувам, што ли уште нема да ни се случи, а ние, како бедуини, испржени од сонцето, малаксани и задремени седиме или лежиме под некоја импровизирана сенка. Ја чекаме новата позитивна утопија (ЕУ и НАТО) да нè воведе во сонуваната благосостојба.

• Имате ли некое хоби?

- Плус од претходното: не играм фудбал, но ги гледам најквалитетните натпревари од најдобрите европски лиги. Нормално, одвреме-навреме на кафе-муабет со пријатели.

• Многумина од Ваш политички габарит пишуваат биографии, кога ќе излезе Вашата?

- Престанав да говорам на таа тема. Ќе видиме!

Погрешив што не ја напуштив сосема политиката

• Под Вашето водство, по југословенскиот распад Македонија зачекори по демократски патеки, но брзо се повлековте. Ве преиграа ли „византијците“?

- Не само по југословенскиот распад, туку и пред ЈУ-распадот зачекоривме по патеката на демократијата. Треба да се сеќавате дека под мое водство на Партијата туркавме плурализација, демократизација и подготовка на првите повеќепартиски парламентарни избори. Моето повлекување повеќе зависеше од мене, без оглед што „византијците“ (како што ги именувате) поработеа на тоа. Клучното беше што моите драги Македонци, во вториот круг на гласањето, му дадоа повеќе пратеници на 24-годишно дете, затоа што ќе им го дал Солун и затоа што Албанците ќе ги фрлел во Јадранското Море. Ете, се „ќердосаа“ со него. А мене, пак, поради тоа, во тој момент, во главата ми се вртеа идеи за избор на друго занимање.

• Кому сте најлут од тие премрежни времиња, на Глигоров, на Црвенковски, на Андов или?

- Ниту се будам ниту легнувам со помислата на нив. На почетокот, наспроти традиционалните гладијаторски пресметки во македонската политичка историја, се обидов да соберам сè што мислев дека може да промислува за нашата заедничка судбина. Не мислев на инспирацијата од која потекнува приказната за скорпијата која ја „замолила“ жабата на грб да ја пренесе на другата страна на брегот. Но, било, поминало. Имам на што да се радувам и од што да бидам задоволен. Ако понекогаш сум лут поради нешто, најмногу се лутам на самиот себе.

• СКМ преку СКМ-ПДП стигна до СДСМ. Ќе беше ли подобро СКМ да се распуштеше, да го вратеше имотот, да отстапеше од идеологијата и македонската левица да почнеше од нула?

- Напуштањето на старата идеологија започна од 10. Конгрес на СКМ. По заземањето на претседателската функција од моја страна, СКМ целосно ја напушти старата идеологија и испиша јасна социјалдемократска платформа. Потсетете се на изборната програма од 1990-тата. Другите сугестии во прашањето би биле крајно непродуктивни, не само за партијата.

• Од аспект на личната политичка кариера, во по два-три збора, посочете две-три Ваши грешки за кои времето Ве увери дека се грешки?

- По изборите во 1990 година, сакав да прекинам со политиката. Згрешив што продолжив.

• А, Ваши погрешни, донесени или недонесени одлуки, од значење за државата?

- Верувам дека не сум направил некоја грешка со такво значење. Многу луѓе и денес сметаат дека моја голема грешка е враќањето на мандатот за премиер. Други, секако, се радувале. Всушност, воопшто, која е најголемата македонска политичка грешка што го промени или барем го забави развојниот курс на земјата?

На почетокот, можеби раздробувањето на лево ориентираните политички сили. Потоа, зборот грешка би го заменил со причина: неквалитетот на политичките елити. Е, зошто е тоа така? Тоа е тема за повеќе социолошко-политички студии.

• Ова со промената на името заврши. Мораше ли да биде така болно?

- Да не беа горенаведените, не мораше да биде така болно и долно.

• Ја заборавате ли Вашата родна Пирава, кај Гевгелија? Имате ли таму нешто, куќа, калинки, одите ли понекогаш?

- Не ја заборавам. Имам роднини што ги сакам и спомени од детството. Имот немам.

• За да се потспастри Македонија, што најитно ѝ треба? Што можат брзо и ефектно да реализираат политичките елити во политичката сфера?

- Тие не можат да реализираат ништо, особено не итно. Тие се Керберот на нашиот дел од адот. Тие се изворот на моралната чума. Сами нема да се спаструат, а во догледно време нема кој да ги спастри. И во ваква криза, крадат.

• А што во економијата?

- Импровизациите ќе продолжат. Економијата бара уреден правно-политички систем, амбиент што бескомпромисно брани вредности принципи, брани правда и правичност искрено прифатени од мнозинството членови на општеството. Системот, пак, не функционира без луѓе. Без опитни и луѓе со интегритет. Не постои систем кому можат да му помогнат Нина-Нани, бизнис-ајкули што мислат дека државата е профитна компанија, министри што 24 часа се преокупирани со тендери, кои по неколку часови секој ден држат прес-конференции сликајќи се дури и до некоја веце-школка што успеале со големи напори да ја набават. Секако, сè уште не сум ја видел таа „фотка“, но повеќето од саморекламирањата се речиси на тоа рамниште.

Или се слаби политичари или се бизнисмени што глумат политичари

• Зошто не успеа ова со враќање на рамниот данок? Од што се исплашија во СДСМ? Толку ли се моќни бизнисмените?

- Или се моќни бизнисмените, или се слаби политичарите па оставаат политичкиот процес да им го диктираат првиве. Или, пак, политичарите се скриени бизнисмени во наметка на социјалдемократи и патриоти. А, можеби и четврто, никогаш не читале и не размислувале за разликите меѓу одделни концепти, за тоа какво општество секој од нив произведува. Во секој случај, која и да е причината, резултатот се сведува на „заедничко цицање од сиромаштијата“, на третирање на државата како приватна компанија.

Велеа, ваучерите ќе чинат колку едно пиво, па после сите пива сами ги испија?

• Приватизацијата остана црно петно на македонската транзиција. Вие се залагавте за поинаков модел, за ваучери. Што ќе променеше тоа кога и така, со растурањето на југословенскиот пазар, многубројни компании веќе беа во банкрот, беа обезвреднети?

- Ќе имавме помалку неправична приватизација. Менаџерите ќе беа помалку стимулирани да ја одолговлекуваат приватизацијата, да формираат паралелни фирми во кои го прелеваат капиталот со намера полесно да ги обезвреднат и да ги купат општествените. Затоа, логично е да претпоставиме дека ќе имаше помалку затворени фирми и помалку загубени работни места. Номинално, левата партија во тоа време правеше сè за да го дискредитира тој предлог, велејќи им на луѓето дека ваучерите „ќе вределе колку едно пиво“. Мојот одговор беше: „тоа не е точно, но и кога би било, зошто сите пива тие да ги испијат“. Со помош на фалсификуваните избори и Глигоров (реформаторот), кој бараше „да не биде оставен сам“, „левоориентираниот“ Сојуз за Македонија ги доби изборите. Така таа трауматична приказна заврши со сите последици. Инаку, моделот на приватизација нема врска со распадот на југословенскиот пазар и банкротот на фирми од таа причина. Тоа е друга причина за комплетната голгота на „владејачката класа“ во социјализмот.

Биди тоа што си и кажувај го тоа што го мислиш, бидејќи тие што ти замеруваат не се вредни, а оние што не замеруваат се оние што навистина вредат.

Доктор Сеус

Апарат што живот значи.

Како работат респираторите и зошто се клучни за спасување на пациентите со коронавирус

Без респиратори, многубројни пациенти што во нормални околности и би го преживеале вирусот, поради тежината на инфекцијата умираат.

Сите држави во светот во изминатиот период се обидуваат да набават поголем број на респиратори со цел да одговорат на потребите на сè поголемиот број заболени од новиот коронавирус.

И покрај тоа што повеќето луѓе заболени од ковид-19 чувствуваат благи симптоми на болеста, на околу 6 отсто пациенти им е потребна болничка нега, а во таа статистика најчесто спаѓаат постарите граѓани и хроничните болни. Респираторите се клучни во борбата за човечкиот живот во времето на пандемијата. Без респиратори, многу пациенти што во нормални околности и би го преживеале вирусот, поради тежината на инфекцијата умираат. Главната причина за оваа криза е фактот дека нема доволно респиратори за сите на кои им е потребен, а пациентите без респиратори умираат, предупредил проф. Дејвид Стори од Универзитетската болница во Мелбурн за „Гардијан“.

Што е респиратор и како делува?

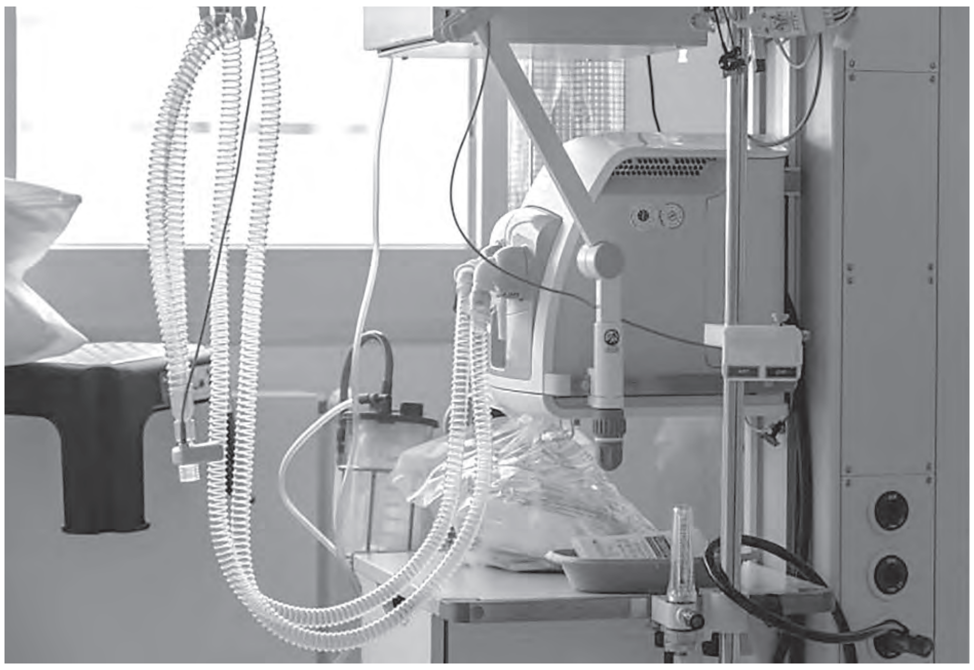
Механичкиот респиратор е алатка што се користи за на пациентите со тешка респираторна состојба, меѓу кои е и воспалението на бели дробови, да им се олесни дишењето.

Пред пациентот да биде приклучен на респиратор, медицинските лица мора да го интубираат, а тој процес најчесто го водат анестезиолози. Откако пациентот ќе биде успиен, му се провлекува цевка низ устата, до белодробните крила. Иако станува збор за рутинска постапка, во случајот кај пациентите заболени од коронавирусот, медицинските лица треба да работат со посебна внимателност за да не се заразат.

Таа цевка е споена со респираторот, па лекарите потоа можат да ја прилагодат количината на кислород што се „пумпа“ во белите дробови на пациентот.

Кога пациентот мора да биде поврзан на респиратор?

Пред пациентите да бидат поврзани на респиратор, лекарите бараат сигнали дали пациентот се соочува со респираторни тешкотии. Некои од јасните знаци се зголемен број вдишувања, покачување на јаглерод диоксид во крвта и чувство на поспаност кај пациентите.



Просечниот број на вдишувања по минута е 15, но кога бројот на вдишувања „скока“ на 28 по минута, тогаш медицинскиот персонал веќе размислува за приклучување на пациентот на респираторна машина. Во нормални околности, лекарите најпрвин разгледуваат помалку инвазивни методи на подигнување на нивото на кислород, но во случај на ковид-19, тие методи се избегнуваат затоа што често ги поттикнуваат пациентите повеќе да кашлаат, со што лекарите и останатиот медицински персонал се изложени на ризик од зараза.

Колку долго пациентот треба да биде на респиратор?

Доктор Ранганатан тврди дека од моментот кога лекарот ќе процени дека на пациентот му е потребен респиратор, во следниот период треба да се мисли на тоа пациентот што пократко да биде приклучен на машината.

„Може да се купи време со користење мануелни методи како маски или пумпи со кислород, но пациентот треба да биде приклучен во следните 30 минути кога ќе стане критично“, вели Ранганатан.

Во случајот на акутно респираторен синдром, пациентот треба да остане на респираторот неколку седмици. Во најкритичните случаи, пациентите би можеле за кратко време да починат ако не се приклучат на ваква машина.

Зошто е клучно да се избегне недостигот на респиратори?

Еден од најочигледните начини да се избегне недостигот на респиратори е намалување на бројот на заболени од коронавирусот, а тоа се постигнува со почитување на препораките на надлежните служби.

Со намалување на бројот на новозаболени од ковид-19, се намалува оптоварувањето на здравствениот систем во државата, па дури и да има „нормален број“ на новозаболени во подолг временски период, здравството ќе може да реагира соодветно и на располагање ќе бидат горе-долу сите респиратори за пациентите.

Во случајот на одредени делови од Кина, Италија, а сега и Шпанија, тамошниот здравствен систем во краток период беше преоптоварен и недостигот на респиратори ги принуди лекарите да ја носат најтешката одлука во својата кариера - да одлучуваат кој ќе живее, а кој не.

Тест на крвта може да открие 50 вида рак

• Научниците развија нов тест што може да открие повеќе од 50 вида рак, објавено е во студијата што се занимава со рана детекција на карцином, јавува „Гардијан“.

Тестот се фокусира на хемиските промени што вирусот може да ги направи во ДНК, кој е познат како образец на метилација. Тестот во примерокот од крвта ги пребарува и ги препознава.

Научниците велат дека тестот, покрај тоа што открива карцином, открива и за каков вид рак станува збор.

Д-р Џефри Окснард од Институтот за рак „Дана-Фарбер“ во Бостон вели дека сега се испитува во клиничко истражување.

- Мора да го користите во независна група, која воедно е и ризична група за заболување од рак, за да се покаже дали можете да го откриете ракот преку овој тест или не - рекол тој.

Тимот што го разви тестот вели дека тие го создале со употреба на еден вид вештачка интелигенција што собира примероци во податоците и врз основа на тоа учи како да ги сортира. Тимот во тој систем ги вчитал податоците за метилациските примероци на ДНК од повеќе од 2.800 пациенти и потоа го тестирал системот на 3.052 примероци. Од нив, 1.531 примерок имале рак, а 1.521 примерок немале.

Со помош на овие информации, системот ги сортирал примероците во групи според примероците на метилација. Потоа, системот учел кои групи имаат кој вид рак. Потоа системот бил тестиран на уште 1.264 лица, од кои половина имале карцином. Резултатите покажале дека ракот бил погрешно дијагностициран за околу 1 отсто од луѓето што го немале.

- Навистина е важно некому кој има рак, да не му кажете дека го има - вели Окснард.

Системот точно регистрирал повеќе од 50 вида рак.

Откривањето било подобро кај групите кај кои болеста напредувала. Ракот бил дијагностициран кај 18 отсто од оние со првиот стадиум на рак, но кај 93 отсто од оние што биле во напредната четврта фаза на болеста.

Тимот што го разви тестот е возбуден затоа што нуди нова опција за откривање на карциноми што инаку тешко се откриваат. На пример, системот правилно открил 63 отсто карциноми на панкреасот во првиот стадиум на болеста и дури 100 отсто во четвртиот стадиум. Во 96 отсто од случаите, тестот покажал и од кое ткиво потекнува ракот, при што податокот бил точен во 93 отсто случаи.

ЖЕНСКИ ПЕЧАТ

БРОЈ 17 | Среда, 1 април 2020. | Неделен прилог

И НИЕ СМЕ ОД СОНЦЕТО

СТИЛ НА НЕДЕЛАТА

АНА ГЛИГОРОВА,
режисерка и борец за правда

ЈАНА ЛОЗАНОСКА, асистент професор по човекови права:
Да се зборува вистината денес, и да се застане на страната на најобесправените, навистина претставува реткост, но и огромна храброст. Во време на „инстант“ успеси и удобност во животот, да се зборува за и околу репресираните и обесправените, да им се пружи рака и поддршка, бескомпромисно да се застане наспроти системот, го можат само оние кои не се плашат. Тоа е Ана Глигорова, режисерка и борец за правда, секогаш во првите ударни редови, носител на промени, мошне бавни, но постојани. Тоа е личноста која не се откажува и покрај борбата со ветерници и спротивставување со сите оние аспекти кои најјасно говорат за ова општество кое е во постојана транзиција, дваесет години наназад. Општество кое ги заштитува елитите, и во кое владеењето на правото и правдата се светлосни години оддалечени од секојдневието и луѓето кои го сочинуваат истото. Ана е истовремено чувар и просветител за вистинското значење на правдата.

ЖЕНА НА НЕДЕЛАТА

ЖИВКИЦА КАЛЕНИКОВА, една од нашите најпрепознатливи телевизиски лица, инаку мајка на три деца, е жена на неделата поради телевизискиот проект „Тунел“, во кој се обработуваат вистински теми во вистинско време, а преку кои се доближува реалниот живот до гледачите. Теми од секојдневниот живот, храбри животни приказни, подеми и падови предизвикани од човековата немоќ во борба со непревидливото, исповеди на животни приказни... „Тунел“ ни покажува кон што треба да се стремиме и истовремено пренесува порака дека има светла точка на крајот од тунелот.

Живкица со „Тунел“ веќе шест сезони им дава главен збор на вистинските вредности.

Во деновите на самоизолација, останувајме со премиерните емитувања на „Тунел“ секој вторник и четврток од 17.45 часот на првиот сервис на Македонската радио телевизија.

Од мажите за жените

Предлози од писателот Александар Прокопиев **за да се чувствуваме подобро во изолација**

Да не заборавиме на суштинските човекови работи

Сите сме принудени да живееме во речиси нови услови на живот, а што е најважно, во еден стеснет простор. Во таа смисла, би било добро да не заборавиме на суштинските човекови работи. На смејата, музиката и разговорот сами со себе, вели професор Александар Прокопиев.

Според професорот и писател Александар Прокопиев, оваа новонастаната ситуација на самоизолација е еднаква за секое човечко суштество, и за жени и за мажи.

Негов предлог за подобро да ни биде во самоизолација, за да се чувствуваме убаво, е прво музика, односно сѐ она што е поврзано со нашата сакана музика.

- Нека биде тоа џез, поп, босанова, нека биде и чочек, слушајте, но не само да слушате, туку и да танцувате. Сега имате свој простор и никој не ве гледа, па покажете си ги своите танцувачки вештини. Второ, кога ќе се изморите од танцувањето, и потоа задолжително ќе се пресоблечете и ќе си ги измиете рацете и лицето, може да си погледате некој филм. За мене, во ова време, најдобри се љубовните филмови, зашто кога правиме ранг-листа на најдобри филмови, многу често меѓу нив се љубовните, како и авантуристичките филмови. Има цела лепеза на љубовни филмови, најразлични, драматични, носталгични, хумористични. Еве, на пример, за мене, убави љубовни филмови се „Чај во Сахара“, „Смрт во Африка“, „Англискиот пациент“, филмови кои ги помнам зашто сум се внел во нив и останале во мене. Мислам дека тоа е и за суптилната женска природа, а нормално, и за машката, можност да се внесете во еден свет на големи, убави чувства - препорачува Прокопиев и продолжува:

- Додека го гледате филмот, можете не само да уживате во сликата, туку и непцето да ви ужива, во омилените грицки, пијалаче по избор... Сѐ е дозволено, сѐ она што ви е пријатно и што ви годи. Немојте да правите диети, затоа што, нели, го имаме танцот и вие може да танцувате кога можете, а се знае дека тоа ги троши калориите.

Откако ќе го изгледате филмот, повторно на музика и на уште еден танц и повторно, со убаво расположение, во фотелја или во хоризонтала, ќе си ја земете својата омилена книга. Би било добро да се читаат раскази, бидејќи расказите може да ве внесат, или да ве насмеат или да ве замислат, а нема да потрошите многу време на нив. Зашто сепак ќе ви треба и време за танц и за гледање филм. Може да бидат тоа антологии на раскази, на пример, италијанскиот расказ, рускиот, американскиот, јужноамериканскиот.

Прокопиев смета дека тоа што сме во самоизолација не значи дека сме во затвор. Сосема спротивно, бидејќи имаме куп технолошки можности, како мобилни телефони, скајп, вибер.

- Може да си комуницирате, да се чуете и подолго да поразговарате со луѓе кои ви се блиски, а кои, во забрзаниот живот пред коронавирусот, ги гледавте патем, разговаравте многу бегло, а понекогаш долго не ги ни гледавте. Значи, активирајте ја вашата комуникација со пријателите преку современите електронски средства.

Ј.К.Д.

СО ЖЕНСКИ ПЕЧАТ

Доцент Ана Блажева, психотерапевт

Предизвиците пред кои сме исправени поради коронавирусот се колективни

Наш соговорник во „Женски печат“ е доцент Ана Блажева, научен соработник при Институтот за општествени и хуманистички науки и психотерапевт во Здружението за психологија и психотерапија – „Психотерапика“ во Скопје. Разговорот го водиме на актуелната тема - како ненадејната ситуација со коронавирусот, самоизолацијата, стеснувањето на нашиот простор, животот во поинакви услови за кои претходно не сме биле подготвени влијае на нашето психичко здравје. Како да се справиме со надворешниот непријател - коронавирусот, но и можеби уште потешко, со своите внатрешни непријатели при вакви ситуации. Најпосле, што ќе научиме од сè ова, дали „тоа што нема да нè убие, ќе нè направи посилни“ и како.

Од капацитетот и одговорот на здравствените системи, како и сите други политики што ќе го организираат животот и ќе ги креираат условите за справување зависи успехот. Во овие моменти, разлика ќе направи дали политиките ќе бидат насочени кон зачувување на здравјето и животот, наместо на економските текови, кои ја засегаат светската елита, вели Блажева.

Во ситуација на криза свеста е фиксирана, прекината и преплавена најчесто преку интензивните емоции што се појавуваат. Пред сè, стравот кој зазема многу облици и манифестации.

Нефункционалната динамика во системите под притисок на ограничувањата може да произведе дополнително насилство.

Јасмина Кантарџиева Димков
Фотографии Иван Блажев

► Како да се справиме со една ситуација од ваков тип, а притоа да останеме, како што слушаме од медиумите, смирени?

- Станува збор за исклучително комплексна ситуација во која сите сме засегнати, доведени се во прашање и најгломазните општествени структури и процеси. Засегнато е здравјето и одржувањето на животот на дел од популацијата и тоа радикално ги менува општествата и фокусот го става на репродукцијата, одржувањето на животот, пренасочување на ресурсите и капацитетите во насока на одржливост. Вакви промени со толкави пропорции, интензитет и опфат имаат потенцијал да преплават, бидејќи ги надминуваат постоечките капацитети за справување. Кризната ситуација со која се соочуваме дојде ненадејно и многу брзо. Немаме многу време за процес на адаптација и во таква ситуација на затекнатост и ургентност сите, помалку или повеќе, реагираме на најразлични начини. Предизвиците пред кои сме исправени се колективни, но секако се прекршуваат преку индивидуалните капацитети, реакции и манифестации. Сите реакции во оваа ситуација се одговор на тоа што го доживуваме и резултат на асортиманот на механизми за справување што ги поседуваме како колективи и индивидуи.

Смиреноста за која се апелира е единствено можна преку воспоставување на базична сигурност и извесност што е исклучително тешко да се постигне во овие моменти токму заради постојаните промени што бараат нов и поинаков начин на организација и адаптација. Политиките за здравствена заштита преку воведување на мерките имаат таква цел, да обезбедат одредена рамка во која треба да се воспостави поинаков систем на организација, но и тие бараат големи и брзи промени и адаптации. При тоа треба да се внимава да не се надминат овластувањата, да не се пречекорат воспоставените слободи и да се злоупотреби ранливоста на луѓето и системите.

Индивидуално пак, за да можеме да се справуваме потребно ни е вложување во постојано свесно следење на тоа што ни се случува нам, но и околу нас. Тоа е, впрочем, едно адекватно пулсирање на животот во кој свесноста е динамична и го поддржува контактот кон внатре и надвор. Токму предизвикот во ситуации на криза е да направиме сè што можеме за да го одржиме ваквиот динамичен контакт со себе и средината. Бидејќи во ситуација на криза свеста е фиксирана, прекината и преплавена најчесто преку интензивните емоции што се појавуваат. Пред сè, стравот кој зазема многу облици и манифестации.

► Дали во целата оваа ситуација не правиме едно масовно заплашување за сите, кое е реално, но кај нас е сепак, потенцирано познавајќи го нашиот биолошки склоп и менталитет?

- Стравот доаѓа од заканата со која се соочуваме, а овој пат тоа е закана за здравјето и животот, нешто што најдлабоко не засега и мобилизира сите. Во таа смисла нема потреба, а можеби ни простор да се засилува стравот. Од друга страна, постојат одредени културолошки и контекстуални разлики во смисла на тоа како општеството ќе одговори на предизвикот. Би рекла дека системските разлики повеќе влијаат отколку некој замислен ментален колективитет. Едноставно од капацитетот и одговорот на здравствените системи, како и сите други политики што ќе го организираат животот и ќе ги креираат условите за справување зависи успехот. Во овие моменти разлика ќе направи дали политиките ќе бидат насочени кон зачувување на здравјето и животот, наместо на економските текови кои ја засегаат светската елита. Тоа не значи дека треба да се запрат економските процеси, туку нивната цел треба радикално да се преиспита. Наместо индивидуални интереси кон грижа за заедницата и средината. Од друга страна, важно е на каков начин ќе бидат спроведувани политиките, дали ќе се спроведуваат преку злоупотреба на моќта и исклучиво преку механизми на забрана или преку овозможување на услови за безбедно функционирање. Дополнително, иако заканата е иста за сите, немаме сите еднакви можности да одговориме, и повторно политиките треба да ги земат предвид разликите и да овозможат ранливите и маргинализираните да добијат адекватна поддршка и заштита. Во ситуацијата возрасната популација и сите оние со дополнителни здравствени нарушувања се најизложени на ризикот по здравјето и животот, но не помалку се ранливи сиромашните, бездомните, здравствените работници или другите кои се во постојан и директен контакт со луѓе, многумина од нив во прекарни, односно несигурни, услови што се директно врзани со нивниот економски опстанок.

► Како да се справиме со стравот да не се разболеме?

- Стравот во било која форма може да се projави преку вознемиреност, иритабилност, фобични, анксиозно-депресивни, панични, опсесивно-компулсивни, параноични и други однесувања и искуства, кои не ги спомнувам како патолошки состојби, туку како реакции кои се резултат на механизмите што ги имаме да се заштитиме и адаптираме. Но стравот не е единствената емоција што до-

► Мислите ли дека ќе се промени начинот на гледање на реалноста во различни сфери од секојдневниот живот по добиената битка?

- Уверена сум дека општествата нема да бидат исти по ова искуство. Промените во сите сфери ќе бидат евидентни. Но не можам да знам во која насока ќе се развиваат. Веројатно ќе има различни влијанија и насоки на промени. За мене, посакувана насока е кон преиспитување на темелите на нашето заедничко функционирање, односно редефинирање на политиките од сферата на доминација и интереси, кон сферата на грижа за животот и неговата одржливост.

Добриот контакт со децата и играта може многу да придонесат кон подобро справување во ситуацијата

Како да им ја објасниме на нашите деца реалноста на ситуацијата во која се наоѓаме?

- Со децата може и треба да се разговара отворено и на јазик што тие го разбираат. Децата прашуваат ако се охрабрени и поддржани во тоа. Ги ловат и процесираат информациите од околината и свесно и несвесно. Во таа смисла зависи од возрасните на кој начин децата ќе бидат во контакт со ситуацијата и дали ќе ја доживеат како закана и вознемирување.

Предизвик за децата и родителите во оваа ситуација е да се адаптираат на затворањето на градинките и училиштата. Бидејќи родителите сега треба да имаат и едукативна улога, а тоа е дополнителен товар. Родителите е важно и самите да бидат поддржани и да можат да останат во добар контакт со своите деца. Добриот контакт и играта може многу да придонесат кон подобро справување во ситуацијата. Овие нешта е едноставно да се кажат но многу потешко да се направат, особено доколку контактот не бил адекватен и претходно. Сосема друг предизвик се младите. Тие имаат свои начини на кои реагираат, најмногу во однос на ограничувањата што им се наметнати. Согласно нивната развојна позиција, лишувањето од слобода на движење и забава може да предизвика отпор и на поинаков начин да го предизвика нивното ментално здравје, како и динамиката и релациите со блиските.

Уверена сум дека општествата нема да бидат исти по ова искуство. Промените во сите сфери ќе бидат евидентни.

минира. Заедно со стравот се лутината и бесот, особено доколку се лоцира одреден избор на заканата. Преку механизмот на проекција стравот бара да лоцира од каде извира проблемот – тоа на стравот му помага да може да се мобилизира во напад, а за тоа треба да мобилизира лутина и омраза. Тука спаѓаат и сите идеи за теории на заговор, но и редовните изливи на морална паника и напаѓање што се излеваат на социјалните мрежи кон сите што ќе бидат лоцирани како потенцијална закана. Расистичките и дискриминаторски изливи кон азијатите, кон младите што покажуваат поинаква реакција во ситуацијата, кон странците кои се „носители“ на заразата и слично. Стравот исто така доаѓа во форма на анксиозност – нелоцирано и преплавувачко чувство што го мобилизира телото на специфичен начин преку изразена вознемиреност, иритабилност, постојана несигурност. Дополнително, сите други дразби се доживуваат со зголемен интензитет. Потоа доаѓаат манифестации на стравот преку воспоставување обрасци на однесување што треба да овозможат привидна контрола – тука спаѓаат сите обиди да се санитизира телото и просторот наоколу, да се обезбеди доволно основни намирници. Меѓутоа постојаната неизвесност стравот го модификува на начин што сѐ станува закана. Рацете и домот не се никогаш доволно чисти, или секогаш недостасува уште нешто за да се наполни „за секој случај“. Понатаму, може да дојдат чувствата на тага, очај, безизлезност. Најдобар начин за справување со емоциите е преку нивно освестување, легитимирање, прифаќање и дозвола тие да се менуваат преку контакт со стварноста наместо со претпоставените катастрофични очекувања.

Меѓутоа емоционалната регулација не е исклучиво субјективна одговорност туку дел од сложениот систем на нераздelна поврзаност што го создаваме. Во таа смисла надминувањето на заканата не зависи од индивидуалното справување со стравот туку дали политиките ќе го поддржат стравот или ќе создаваат услови за негово надминување. Тоа во голема мерка зависи на кој начин ќе одговорат кон најранливите, оние кои дрирекtно им зависи опстанокот од политиките што ќе бидат спроведени. Едно е кога зборуваме за страв и имаме услови и привилегија да се заштититме, а друго е кога зборуваме за страв во услови кога ги немаме можност да се заштитиме – на пример, тие што се изложени на секојдневна работа со луѓе или дополннително опстанокот им е загрозен, како на пример на сите оние што им се заканува губење на работата или губење на домот, заради економските загуби и несигурност. Во таа смисла во основите на справувањето со кризата и надминувањето на стравот лежи и справувањето со нееднаквоста, економската одржливост и односот кон срединината.

Се предвидуваат многу рестриктивни мерки кои влијаат на приватниот и социјалниот живот, на управувањето со нечие време и простор, наметнуваат неопходна промена во навиките: какви чувства и емоции можат да предизвикаат овој вид - иако правилно донесени - ограничувања, и како можеме да управуваме ние со нив?

- Ограничувањата што ги носат мерките се огромни и дефинитивно го обликуваат и приватниот и социјалниот живот. Социјалното дистанцирање го засилува чувството на изолација и осаменост, а комуникацијата се „сели“ на социјалните мрежи и се одвива без физичко присуство и контакт. Местата на среќавање исто така сега се преселени во виртуелниот простор, а тоа значи дека многу навики и динамики се прекинати и фрустрирани. Физичкиот простор е многу ограничен и стеснет, а тој е една од димензиите во кои ние секојдневно функционираме, па така бара радикално редефинирање на секојдневието. Ваквата ситуација создава чувство на притеснетост и лишување, што се одразува на менталното здравје преку нагласување на чувството на осаменост, изолација, вознемиреност, паника, недоверба, импулсивност и збунетост и во одредени случаи губење на врската со околината и стварноста. Исто така нефункционалната динамика во системите под притисок на ограничувањата може да произведе дополнително насилство. Така, на пример, може да биде засилен мобингот и семејното насилство како и злоупотребата на алкохол и други зависности.

Иако заканата е иста за сите, немаме сите еднакви можности да одговориме, и политиките треба да ги земат предвид разликите и да овозможат ранливите и маргинализираните да добијат адекватна поддршка и заштита

Во справувањето со овие наметнати ограничувања важно е да се создаваат услови за овозможување и на движење и на контакт, бидејќи и движењето како и контактите се базични за нашето ментално здравје. Во таа смисла клучно е исто така да се развиваат системите на поддршка и професионална помош и интервенција.

Од друга страна во ситуација на ограничувањата на физичкиот простор и движење, се отвора една друга можност за свртување кон „внатре“ и истражување на менталниот простор. Развивањето на свесноста за сопствените доживувања, чувства, контактот со себе, како што го нарекуваат психолозите, може да биде придобивка во условите на лишување во кои сме поставени. Во однос на „населувањето на менталниот/внатрешниот простор“, ни стојат на располагање сите креативни и медитативни техники, како и стручната помош од психолозите и психотерапевтите.

Дали изгледа чудно или малку парадоксално да зборуваме за среќата и радоста во времето на коронавирусот?

Перспективата, сметам, дека е најважниот предизвик што го имаме. Во психотераписката пракса често зборуваме дека е потребно успорување, застанување за да можеме да ги следиме, истражуваме и означуваме искуствата. Тоа застанување ја обезбедува нужната ментална дистанца преку која можеме ситуацијата, релациите и доживувањата да ги погледнеме од различни агли. Погледот од различни агли ја овозможува перспективата, а таа пак, ни ги отвора можностите за преиспитување, поинакво позиционирање, поинакво движење, динамика, насока и цели.

Искуството ни покажало дека среќата и радоста не се состојат единствено во исполнувањето на потребите и желбите туку и во задоволството на осознавање и означување на искуствата, на збогатување на погледот и продлабочување на контактот. Во таа смисла доколку овозможиме услови наместо привилегија - да не живееме постојано во страв и директна закана - и направиме исчекор кон освојување на овој ментален простор можно е и во услови на застој и криза да има моменти на среќа и радост, но и на нови можности и задоволство.

СО ЖЕНСКА РАКА

ВАЊА ИЗОВА ВЕЛЕВА, е македонска поетеса, есеист, публицист од Струмица. Дипломирала на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје на групата Македонска книжевност со јужнословенски книжевности. Магистрирала на Институтот за македонска литература при Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје на студиска програма за постдипломски студии под наслов Културолошки студии во книжевноста и се здобила со звање магистер по културологија. Член е на Друштвото на писатели на Македонија од 1995 година. Застапена е во повеќе антологии. Дел од нејзината поезија е препеана на: англиски, француски, српски, словенечки, бугарски, шпански, полки и руски јазик.

ЗАБОРАВЕНИ

Забораваме наутро
да споделиме насмевка
забораваме да се
погледнеме себе пред другиот.
Заборавени остануваат
минатото и сегашноста.
Од брзање забораваме
да почекаме од гнев
забораваме да простиме.
Заборавени сме од себе
го забораваме доброто,
паметиме лошото.
Толкузаборав,
а малку спомени
Забораваме зошто,
а паметиме затоа забораваме
колку малку сме
за да се губиме
Забораваме колку боли
паѓањето, а зборот
лекува
Забораваме дека сенката е
со нас толку колку што
светлината нè следи
забораваме свесно
а толку малку треба
за да се присетиме.

Драги читателки, бидете и вие дел од рубриката „Со женска рака“. Отворете си ја душата, пишувајте поезија и испраќајте ни ја на isprati@pecat.mk

ЖЕНСКИ ПЕЧАТ

Уредува: Јасмина Кантарџиева Димков
Лектор: Теодора Циклевска
Женска поддршка: Валентина Ташева, Наташа Смилеска, Анита Митровска и Ивана Николовска

ЈОВАНА СТОЈМЕНОВИЌ, водителка

Мудро го отстранувам негативното влијание на она што ме исфрла од рамнотежа

Веќе 13 години голем дел од гледачите утрата ги започнуваат со Јована Стојменовиќ. Не е воопшто едноставно да се стане во 5 наутро и да се биде подготвен и за темите што се обработуваат, а и изгледот да биде по телевизиските стандарди. Токму затоа одлучивме да поразговараме со Јована и да дознаеме дел од нејзините „мали тајни“ - како успева да биде на ниво на задачата, особено кога е во прашање надворешниот изглед.

Александра Велинова

Гледачите те препознаваат како водителка на Утринската на Сител. Ти го промени ли биоритамот емисијата, си легнуваш ли порано навечер за да можеш полесно да станеш?

- Веќе тринаесет години сум дел од екипата на утринската програма на ТВ Сител, па успеав да создадам навики што ќе ми олеснат со станувањето во 5 наутро. Со оглед на тоа дека се работи за телевизиски ангажман, покрај подготвеноста во однос на темите што се третираат дента, морам да бидам и визуелно подготвена според телевизиските стандарди. Со цел да заштедам време наутро и максимално да го пролонгирам станувањето, однапред осмислувам и подготвувам сè што ми треба во смисла на облека, обувки, накит. Во однос на биоритамот, тешко ми оди легнувањето порано, едноставно не успевам да заспијам, но и без оглед на тоа, како професионалец, секогаш станувам навреме.

▶ Имаш ли утрински ритуали, има ли време за нив?

- За разлика од утрата кога не сум на програма и имам повеќе ритуали што се однесуваат на нега, пиење кафе, чај и цеден сок, прегледување најнови вести во земјата и светот, планирање на денот итн., во деновите кога сум на програма не можам да спроведам ништо од тоа. Сè е сведено на војнички испланирана секоја минута за подготовка за ТВ-појавување и професионално одговарање на задачата.

▶ Каков режим на исхрана практикуваш, има ли време за појадок?

- Немам време да појадувам пред емисија, а за среќа низ годините навикнав да го пропуштам овој оброк. Со оглед на тоа дека трипати во неделата не можам да појадувам, и во деновите кога не сум на емисија појадок ми е шолја чај, потоа кафе и на крајот чаша цеден или кашест сок. Првиот оброк сите овие години ми е после емисија околу 11-12 часот, што е практично веќе ручек. Често огладнувам околу 9 часот, па со колегата Александар во паузите во емисијата разговараме што би јаделе во моментот, но набргу продолжуваме со работа, па и забораваме дека сме биле гладни.

▶ Твои мали тајни околу шминкањето, на пример, кога треба сама да се нашминкаш наутро?

-Во ТВ Сител, за среќа, и во утринскиот појас можеме да сметаме на поддршка од професионалец задолжен за телевизиска шминка и фризура. Но јас сакам сама да се шминкам, па најчесто и го правам тоа. Сиве овие години наназад успеав да усовршам за кратко време да се нашминкам според телевизиските стандарди, но за фризурата... Е тоа веќе мора да го препуштам на колешката. Инаку, во однос на советите за добра шминка, според мене најважен е тенот. Идеална подлога според типот и тонот на кожата. Останатото според ликот, секогаш да се истакне најубавото на лицето, а да се коригира она што можеби би можело да биде подобро со шминка: веѓи, усни итн.

▶ Како ја негуваш косата?

- Немам некој специјален постојан ритуал, но сакам да употребувам квалитетни шампони, маски за коса, а одвреме навреме и да ставам ампули за потхранување на влакното или за нега на скалпот. Кога велам квалитетни, мислам на поблаги средства, бидејќи такви најмногу ми годат. Сите шампони немаат ист ефект на секого, иако на нив е истакнато за каков ефект се наменети. Секој треба да си пронајде кој шампон најмногу му годи за да има резултат каков посакува, а тоа најчесто е коса со волумен и сјај.

▶ Делуваш смирено, како научи и што те научи на внатрешен баланс?

Благодарам. Не можам да кажам дека сум секогаш во баланс, но се трудам помудро да гледам на нештата и на тој начин да го отстранам или намалам негативното влијание на работите што ме исфрлаат од рамнотежа. Мислам дека тоа доаѓа со годините и искуството...

ФИТ ВО ИЗОЛАЦИЈА **Тања Турунџиева, нутриционист**

Зајакнување на имунитетот преку храна

Исхраната е една од клучните нешта за одржување на оптималната состојба на нашиот имунолошки систем, а која било сериозна и хронична болест е директно поврзана со дисфункција на имунолошкиот систем.

За да се постигне оптимална функција на имунолошкиот систем, од суштинска важност се елементите што го прават здравиот начин на живот: здрава исхрана, физичка активност и доволен сон.

▶ Како влијание исхраната на организмот?

– Редовната, правилна и здрава исхрана е еден од главните предуслови за јак имунитет, а најдобрите „борци" против болестите се корисните нутритиви-витамини, минерали, протеини, и други здрави продукти. Поради големото количество витамин Ц во променливото годишно време се препорачува консумирање агруми – лимон, портокал, грејпфрут, мандарини како и киви и јаболка. Се препорачуваат и печурките шитаке, кои содржат лептин што го стабилизира создавањето на Т-лимфоцитите, односно т.н. „клетки убијци" што се клучни за одбрана од болести, како и лукот – еден од најјаките природни антибиотици. Повеќе студии докажале дека бета каротенот ја зголемува отпорноста на организмот од вируси и бактерии, а овој моќен антиоксиданс го има во големи количества во морковот, тиквата, спанаќот и кељот.Витаминот А игра важна улога во јакнењето на имунитетот и дејствува како антиоксиданс, додека пак, витаминот Б2 покажува ефикасност при исправувањето со бактериските инфекции. Витаминот Е ги штити крвните садови и кожата од слободните радикали, а најмногу го има во бадемите, лиснатиот зелен зеленчук, лешниците и суровите семки. Витаминот Д го зајакнува одбранбениот систем на организмот, а бидејќи во телото се создава со помош на сончева светлина при променливо време, а особено во зима потешко се обезбедува, па во овие периоди се препорачуваат продукти богати со тој нутритив: риба (лосос, скуша) и морски плодови. Цинкот влијае на произведување антитела и врз активноста на лимфоцитите, па затоа луѓето кои имаат недостаток од овој минерал почесто настинуваат и заболуваат од инфекција на дишните органи. Меѓутоа, важно е да се знае дека прекумерната доза може да има контраефект. Незаситените масни киселини се исто така од клучно значење за нормално функционирање на имунитетот, бидејќи ја зголемуваат активноста на белите крвни зрнца што ги разградуваат бактериите. Со овие вредни материи изобилуваат маслиновото масло и маслото од лен, како и морската риба (лосос и туна). Медот, матичниот млеч и прополисот создаваат и регенерираат црвени крвни зрнца и го ослободуваат организмот од отрови.

▶ Што ја уништува одбраната на организмот?

– Иако научниците сè уште се обидуваат да разберат како тој механизам всушност функционира, нема никакво сомневање дека за здрав живот е пресудно да се намали ризикот од зарази и болести. Зимно време и во периодот при премин од едно годишно време во друго, нашето тело троши многу повеќе енергија, па имунитетот е повеќе оптоварен од вообичаено, па затоа и послаб. На негова ранливост влијаат и хроничните болести, нередовниот и недоволен сон, нервозата, неправилната исхрана, нехигиената, премногу, односно премалку физичка активност, како и лошата навика за консумирање цигари и алкохол. На имунитетот негативно влијаат и надворешни фактори, како загаден воздух и вода, како и долготрајна употреба на антибиотици.

▶ Кои се моќни антиоксиданси за силен имунитет?

– Еден од најефикасните начини за зајакнување на имунолошкиот систем е правилната исхрана, што воедно треба да биде разновидна, со одредена динамика на внесување храна и пијалаци. Основата на таква исхрана ја чини храната од растително потекло – овошјето и зеленчукот. Се препорачуваат житарки и производи од цело зрно, како и биолошки, квалитетни извори на протеини (риба, печурки, морски плодови). Витамините и минералите се неопходни за правилно функционирање на имунолошкиот систем. Во прашање се витамините А, Ц, Е, Б-комплекс, како и минералите цинк, селен, железо и хром. А.В.

Антиоксиданс извор на храна

ВИТАМИН Ц – Овошје (најмногу во агрумите), зеленчук, домат
ВИТАМИН Е – Сончогледово и маслиново масло, бадеми и лешници, морков, тиква, праска, грашок
БЕТА КАРОТИН – Броколи, спанаќ, портокал, зелка и зелена салата
ЛИКОПЕН – Домат и производи од домат, грозје, папаја, лубеница, кајсија
ФЛАВОНОИДИ – Компир, јаболка, варено вино, зелена салата, домат, лук
ЕНЗИМ Q10 – Месо и риба

Спорт

Кошарка.

МЗТ Скопје бара од следната сезона да игра во АБА-лигата

Со оглед на светската пандемија со коронавирусот и принудниот прекин на сите светски спортски активности, меѓу кои се и првенствата во АБА и АБА2, управата на МЗТ Скопје испрати писмо до раководството на регионалното кошаркарско натпреварување.

- Ставот на МЗТ Скопје Аеродром е дека, доколку дојде до момент првенството административно и предвреме да се заврши, како и да се направи некаков компромис за тоа како ќе изгледа АБА-лигата следната сезона, во тој случај нашиот клуб никако не смее да биде заобиколен во таквите комбинации. Нашето размислување е дека ова заедничко натпреварување мора да се врати на своите корени, односно на основните принципи од основањето, дека тоа, пред сè, е лига на екипи од СИТЕ држави од територијата на поранешна СФР Југославија, во која треба, па дури и мора да има и тим од Македонија.

- Наше размислување, а воедно и наше барање е дека ако во некој случај се донесе одлука за административно проширување на првата АБА-лига, тогаш задолжително би морало да се смета и на нашиот клуб како на еден од потенцијалните тимови за проширување на натпреварувањето и тоа како единствена македонска екипа, која скоро една деценија е дел од ова регионално натпреварување – се вели меѓу другото во писмото на МЗТ Скопје Аеродром. МЗТ сезонава настапуваше во АБА 2 лигата, а се бореше за влез во АБА-лигата.

НБА.

Плејофот ќе биде драстично скратен?

Раководството на најсилната кошаркарска лига на светот – НБА, може да ја намали серијата на плејофот од седум на три натпревари во случај да продолжи сезоната 2019/20. Во моментов, НБА лигата ги разгледува сите можни опции.

Сопствениците на клубовите се надеваат дека лигата ќе може да одржи полноправен плејоф со 16 екипи и серија од седум натпревари, со празни трибини. Како последна можна опција е и одигрување на само еден натпревар во плејофот.

НБА ја прекина сезоната поради пандемија на коронавирус. Сопствениците на клубовите очекуваат да продолжи сезоната налето.

Атлетика Македонскиот шампион немаше среќа на подготовките

Дарио Ивановски од Кенија во изолација

Најдобриот македонски атлетичар мораше да се врати од ветената земја за тркачите на долги патеки, каде што се подготвуваше за ЛОИ 2020. Сега е во Македонија, во задолжителна двонеделна изолација и прави планови како повторно да замине во Кенија, откако кризата со коронавирусот ќе помине

Нашиот најдобар атлетичар во моментов Дарио Ивановски мораше да се врати предвремено од Кенија, земјата која е сон на секој тркач на долги патеки. Дарио беше на подготовки во Итен, Кенија, место познато како дом на шампионите. Таму тренираше со Митко Ценов, познат бугарски тркач, подготвувајќи се за ЛОИ Токио 2020. Но, по две недели мораше да го прекине престојот таму поради пандемијата и по долг пат пристигна во Скопје каде што во моментов е во задолжителна двонеделна изолација.

Ивановски жали затоа што мораше прерано да се врати, но веќе планира по крајот на кризата со коронавирусот повторно да отпатува во таа ветена земја за атлетичарите.

- Во Кенија заминав на подготовки за ЛОИ Токио, кои, за жал, беа одложени за идната година. Токио ми беше и ќе ми остане животна цел и со нетрпение ја очекувам идната година. Ќе вложам сè и ќе заминам повторно во Кенија на подготовки – вели Ивановски. Тој е импресиониран од условите за тренинг во Кенија.

- Луѓето во Кенија живеат за спорт, особено за трчањето на долги патеки. За нив атлетиката е светост и е навистина убаво да трчаш и да тренираш со тие луѓе. Живеат на 2.300 метри надморска височина и јадат само природна храна. Затоа се толку успешни во спортот, особено во трчањето на долги патеки. Сретнав многумина светски и олимписки медалисти што живеат едноставен живот. Се хранат здраво за да можат да трчаат и да бидат среќни. Она што го научив во Кенија е дека треба да сте среќни и благодарни на секој ден од животот што ви го подарил бог. За жал, поради ситуацијата морав да се вратам во Македонија и да чекам да помине овој тежок период за да продолжам со подготовките за ЛОИ Токио – вели македонскиот рекордер во неколку дисциплини. Ни Кенија не е заобиколена од пандемијата.

- Во Кенија луѓето се многу уплашени од вирусот. Почнаа да се преземаат строги мерки. Се затвораат спортските кампови, се воведе и полициски час, како кај нас. Среќно стигнав во Македонија, немав поголеми проблеми по патот, но психички беше тешко за патување, бидејќи имаше чекање по аеродроми. Сега сум во карантин, 14 дена во изолација – вели атлетичарот, кој е актуелен шампион во полумаратон, победник на полумаратонската трка од Скопскиот маратон 2019. Меѓу неговите најдобри резултати се и рекордите на Македонија во дисциплините 1.000 метри, 1.500 метри, 3.000 метри, 10 километри.

Фудбал.

Коронавирусот ја намали вредноста на најдобрите екипи за 30 отсто

Пандемијата на коронавирус ја погоди фудбалската индустрија сериозно, а трендот се очекува да продолжи. Фудбалската опсерваторија ЦИЕС ги проценува разликите во идните вредности на играчите во случај да не се играат повеќе натпревари и договорите да не се обновуваат до крајот на јуни. Така, вкупната трансферна вредност на играчите од најдобрите пет големи првенства е намалена за 28 проценти: од 32,7 милијарди на 23,4 милијарди евра. Големината на падот варира во зависност од различни фактори, како што се возраста на играчот, должината на договорот, траекторијата на кариерата и неговиот последен настап пред паузата.

Најголема загуба во релативна смисла се однесува на постарите играчи со релативно кратки договори и кои играа помалку оваа сезона отколку во претходната. Но, ова нема да ги одмине и големите играчи. Пример, проценетата вредност на Пол Погба ќе падне за речиси половина од 65 милиони до 35 милиони евра.

Најголема потенцијална загуба во процент е измерена за францускиот тим Олимпик (Марсеј): минус 38 проценти. Втор најоштетен тим е Интер (Милано), чие намалување на трансферната вредност опадна за 35,7 проценти. Следат Верона (Италија) со 34,3 проценти, СПАЛ со 34,2 и Шефилд Јунајтед со 33,2...

Забава

Занимливости.

Пар истрчал маратон долг 42 км на својот балкон

• Колин и Хилда Алин во саботата истрчале 42,2 километри на нивниот 20-метарски балкон, поминувајќи повеќе од 2.100 пати од едната до другата страна на терасата.

Фотографијата, на која е прикажана штоперицата, споделена на социјалните мрежи, покажува дека растојанието го поминале за 5 часа, 9 минути и 39 секунди.

„Успеавме“, напишал Колин на Инстаграм со хаштагот #балконскимаратон. Притоа ѝ го честитал на сопругата првиот истрчан маратон и се заблагодарил за охрабрувачките зборови на луѓето што онлајн ги следеле.

„Луѓе, ви благодарам на сите за вашата поддршка. Одлично беше да трчам заедно со вас“, напишал тој.

Индија: Полицаец носи кацига во облик на коронавирус

• Полицаец во Индија користи инвентивен начин за инспирирање на граѓаните да држат меѓусебна оддалеченост за да се спречи понатамошно ширење на коронавирусот.

Имено, Раџеш Бабу, полицаец од Ченаи, носи посебно изработена кацига во облик на коронавирусот додека ги запира возилата и пешаците на контролните точки. Кацигата е покриена со црвени шилци со okругли завршетоци и изгледа како микроскопската слика од новиот вид на коронавирус, ковид-19, јавува Си-ен-ен.

Локален уметник познат како Б. Гаутам го смислил дизајнот на кацигата кога воочил дека нема доволно свест кај јавноста за пандемиските и превентивните мерки за вирусот.

Уметникот смета дека луѓето не ја доживуваат пандемијата сериозно, бидејќи вирусите се невидливи со „голо око“. Затоа одлучил да направи кацига, која на граѓаните би им го предочила вирусот.

Полицаецот Бабу сега ја носи кацигата кога запира луѓе во автомобили, а кога ќе ги застане, меѓу другото, се обидува да им ја објасни важноста на држење социјална дистанца и носење заштитна опрема за лице.

– Ако излезете, јас ќе влезам – им порачува полицаецот на незаштитените граѓани, алудирајќи на вирусот.

ВИЦОВИ

ВИНО

Татко и син одат по улицата. По едно време детето гледа продавница на која пишува „ВИНО“.

- Тато, што е тоа?

- Тоа сине е „Висок институт за национално образование“.

- А, какви се овие луѓе во него?

- Тоа се учениците.

- А, зошто на сите им треперат рацете?

- Пааа... денес имаат испит... 100 години

Жената се вртка низ дома, бара нешто по собата. По половина час, видливо нервозна, му се обраќа на сопругот, кој чита весник:

- Срце, дали ја виде мојата книга?

- Како и е насловот?

- „Како да доживеете 100 години“.

- А, да, сега се сеќавам. Вчера ја фрлив во кантата за отпадоци.

- Но, зошто?

- Твојата мајка почна да ја чита!

РУЧЕК

- Мамо, не ти мириса на пица?

- Не, синко.

- Е, па, како ќе ти мириса мамо, кога вариш грав!

ВЛЕЗНИЦИ

Разговараат двајца бизнисмени:

- Да те прашам, ти им плаќаш ли на твоите работници?

- Не баш...

- А, доаѓаат ли на работа?

- Доаѓаат, како не.

- Па, што не почнеш да им наплаќаш влезници!

По еден месец повторно се среќаваат и едниот бизнисмен го прашува другиот:

- Како оди, им наплаќаш влезници?

- Да, но се изитрија сега, доаѓаат во понеделник, а си одат во петок!

БУКВИ

Жената се кара со мажот:

- Цел живот само крстозбори решаваш, нели можеш да ми кажеш некој збор?

- Со колку букви?

КОЊСКА МУВА

Малото зајче го прашува таткото:

- Тато, тато, што е ова?

- Тоа е, сине, мазга.

- А што е тоа мазга, тато?

- Татко му е коњ, мајка му магарица.

- Тато, тато, што е ова?

- Тоа е, сине, волчјак.

- А што е тоа волчјак?

- Е, па, татко му е волк, а мајка му кучка.

- А тато, тато, што е ова?

- Тоа, тато, е коњска мува.

- Еее, како да не...

РУЧЕК

Доаѓа мажот дома и од врата ја прашува жената:

- Љубов моја, што има за ручек.

- Ништо! - одговара жената.

- Како ништо? И вчера немаше ништо за ручек!

- Па, готвев за два дена.

Деновиве пред години.

1809. Роден е рускиот писател Николај Васиљевич Гогољ, татко на руската реалистична проза. Тој е руски писател, хуморист и сатиричар од украинско потекло. Дела: „Миргород“, „Петроградски прикази“, „Арабеска“, „Мртви души“, „Ревизор“, „Женидба“. Кај руските писатели и ден-денес е одомаќена изреката: „Сите ние излеговме од под ‘шинелот’ на Гогољ“, мислејќи на подолгиот расказ „Шинел“.

1815. Роден е германскиот државник Ото фон Бизмарк, наречен „железен канцелар“, кој ја обединил германската држава. Тој ја кроел и обликувал германската политика речиси три децении.

1920. Роден е јапонскиот актер Тоширо Мифуне, кој со светската слава се стекна играјќи улоги на самурај, особено во филмовите на режисерот Акира Куросава. Филмови: „Рашомон“, „Седум самураи“, „Легендата за Мусашију“, „Крвавиот престол“, „Скриена тврдина“, „Побуна“, „Адмиралот Јамамото“, „Црвено сонце“, „Битка за Мидвеј“, „Шогун“.

2015. Во 95-тата година од животот починала оперската солистка Фанка Икономова, уметник од првата генерација и еден од основоположниците на Македонската опера и балет. Во списокот на одиграни улоги на Фанка Икономова, меѓу другите, се: Адела („Лилјакот“), Анжелика, Бјонда („Грабнување од сарајот“), Ѓула („Еро од оној свет“), Евридика („Орфеј и Евридика“), Есмералда („Продадена невеста“), Памина и Папагена („Волшебната флејта“) и други.

Избор од ТВ-програмата

12:15 МТВ 1
Агенда 35
емисија

23:55 ТЕЛМА
Магичниот Мајк XXL
игран филм

12:10 СИТЕЛ
Практична жена
емисија

МТВ 1
вести 17:00 19:30 22:30

09:50	Детска драма не е празна слама
10:30	ТВ училница
12:15	Бушава азбука
13:50	Пејачи и песни
17:45	Градски водич
18:55	Бушава азбука
20:15	Агенда 35
20:45	Преспав
23:15	Игран филм

ТЕЛМА
вести 12:30 15:30 18:30

07:00	Телма Амбуланта
10:35	Градини
13:45	90 минути
16:15	Црвена линија
17:30	Велвет – серија
19:15	Топ Тема
20:35	Топло - ладно – серија
22:10	Бесрамници – серија
23:15	Магичниот Мајк XXL - филм

КАНАЛ 5
вести 15:00 18:00 22:00

06:55	Здраво Македонијо
10:00	Ние и вие
12:00	Македонски приказни
18:40	Само вистина!
19:40	Огледало – серија
20:00	Лото извлекување
20:45	Вести - Корона во Македонија
21:00	Забрането јаболко – серија
22:00	Тажна жена - серија

24 ВЕСТИ
вести 14:00 16:00 20:00 22:00

07.00	Македонија Денес
10.15	Фактор Здравје
11.00	Во Тек
16.00	Очи в очи
17.45	Отворено Студио
20.40	Столици
21.45	Ај не замарај - серија
23.00	Флексија
23.30	Женски Рај - серија

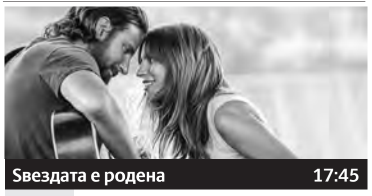
СИТЕЛ
вести 16:00 19:00 22:00

06.00	Ја сакам Македонија
11.20	Македонски стари приказни
12.10	Практична жена
17.00	Брза кујна
17.50	Се или нешто
19.40	Истанбулска невеста – серија
21.00	Другото име на љубовта – серија
22.00	Близнаци – серија
23.35	Полицајци почетници – серија

АЛСАТ М
вести 16:00 19:00 22:00

07:00	Документарна програма
08:00	Нов ден
11:15	Со стил
16:40	Попладне
17:25	Бескрајна лубов - серија
17:50	Прости ми – серија
19:45	Држиме за рака - серија
20:45	Мојата керќичка - серија
22:00	Економски магазин

HBO



Звездата е родена 17:45

06:00	Празен град
08:05	Одмаздници: Завршница
11:00	Сиромашни но богати 2
12:35	Лајло и Стич 2
13:45	Маѓепсани
15:35	Национално богатство
17:45	Ѕвездата е родена
20:00	Човек-пајак: Далеку од дома
22:10	Вестворлд III
23:10	Рѓа и коска
01:15	Соба за бегство
02:55	Ритамот на лудилото
04:40	Украдени ќерки: Киднапирани од Боко Харам

HBO 2

Седум животи 00:55

06:00	Ноќ во музејот
07:50	Дамбо
09:40	Рокетмен
11:40	Во потрага по Аљаска
12:35	Фоси/Вердон
13:55	Младиот Шелдон III
14:20	Готвачка романса
16:10	Капетанка Марвел
18:15	Последици II
19:00	Кесл Рок II
20:40	Раскажи ми приказна II
21:30	Радио-тишина
23:00	8 милиметри
00:55	Седум животи
03:00	Трагична загуба

HBO

НАЦИОНАЛНО БОГАТСТВО

Од Џери Брукхајмер, продуцентот на „Пиратите од Карибите“ и од Џон Туртелтауб, режисер на „Феномен“, пристигнува „Национално богатство“, возбудлива авантура со добитникот на „Оскар“, Николас Кејџ, во улогата на Бенџамин Френклин Гејтс. Уште од мало момче, Гејтс бил опседнат со тоа да го најде легендарното богатство на витезите темплари, најголемото богатство во историјата на човештвото. Додека Гејтс се обидува да најде и да дешифрира древни загатки што ќе го доведат до него, закана му претставува еден безмилосен непријател (Шон Бин) кој го сака богатството за себе. Во трка со времето, Гејтс мора да го украде најсветиот и најчуван документ во Америка, Декларацијата за независност, која претставува клучен доказ за мистеријата, или пак да остави таа да падне во опасни раце. Возбудливи бркотници, извлекувања за влакно, додека ФБИ ја претвора потрагата на Гејтс во највозбудливиот лов на богатство што сте го искусиле.

РАДИО-ТИШИНА

HBO 2

Терапевтот за врски д-р Џил Петерман има радио шоу со најголем рејтинг кога нејзиниот свет е срушен поради самоубиство во живо на една слушателка по име Алексис. Потресена до срж, Џил си заминува од радиото ветувајќи си дека никогаш нема да се врати. Иако сè уште потресена од она што се случило, после една година Џил конечно се согласува одново да го започне шоуто. Наскоро, мистериозен јавувач, кој се претставува како Алексис, ја принудува Џил да верува дека можеби постои имитатор кој сака да стигне до неа. Џил почнува да ја открива мрежата на тајни и лаги кои доведуваат до смртни последици.

Хороскоп

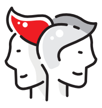
Овен
21.3 - 20.4.

• Конечно, лесно решение за еден стар проблем ќе ви дојде. Ќе се чувствувате ослободено и ќе ги вршите вообичаените активности побрзо и подобро. Мала промена во личните односи ќе ве направи среќни. Изненадувања ќе се појават од секој агол. Обидете се да размислите брзо. Не одбивајте помош доброволно од пријатели.

Бик
21.4 - 20.5.

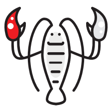
• Во љубовта ќе морате поотворено да разговарате со вашиот партнер ако сакате да ги избегнете недоразбирањата. Емотивниот живот се стабилизира и покрај разнишана самодоверба. Ако сте и понатаму незадоволни во љубовта променете нешто но не бегајте од проблемите. Слободните претставници ги очекува опасен предизвик. Пред вас се денови во кои ќе имате можност да тренирате толеранција.

Близнаци
21.5 - 21.6.



• Вашата интуиција е силна и ќе ви каже кој ве поддржува и кој се обидува да ве спречи. Можна е мала кавга со пријатели, тоа негативно ќе влијаат врз вашата самодоверба. За среќа, ова чувство ќе биде невистинито и ќе трае кратко. Обидете се на работното место да го комбинирате пријатното со корисното. Направете креативности дури и со најобични активности.

Рак
22.6 - 22.7.

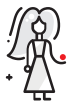


• Не обидувајте се да се истакнете и да наметнувате свое мислење на луѓето на кои се потпирате. Вашата врска ќе се развива непредвидливо, но сигурно не во ваша корист. Ако ситуацијата во која се наоѓате е невообичаена, тогаш вашата реакција исто така мора да биде необична за да биде точна. Тоа ќе ви помогне да ја зголемите вашата продуктивност.

Лав
23.7 - 23.8.

• Не одете во крајности. Размислете внимателно за вашите одлуки и постапувајте со умерено темпо. Вие ќе можете да ги подобрите односите со некој со кого веќе некое време сте на статус кво. Денот ќе биде напнат. Задачите ќе бидат едноставни, но многубројни. Некои од нив нема баш да бидат од вашиот домен но ќе ве интересираат. Ќе добиете добар приход за вашите напори.

Девица
24.8 - 23.9.



• Ќе бидете многу интересни во друштво, а во слободното време ќе бидете опкружени со вашите пријатели. Така среќни и расположени ќе работите одлично и ќе имате резултати подобри од очекуваните. Следете го вашиот нормален распоред и рутина. Не менувајте го вашиот динамичен стереотип без причина. Бидете внимателни, можно е да се обидат да ве измамат.

Вага
24.9 - 23.10.

• Ќе научите интересни вести. Можно е да се добие понуда за работа од друга компанија. Ако го прифатите тоа, ќе има и други промени во вашата дневна рутина. Одлучете дали сте подготвени за нив. Вие нема да можете да ги исполнувате сите обврски што сте ги наумиле денес. Не грижете се премногу. Ќе имате многу време за да ги компензирате вашите лични преференции.

Скорпија
24.10 - 22.11.

• Не мора да биде од луѓе, може да биде од извори на информации. Вашата емоционална состојба делува несигурно. Иако сè уште постои љубов помеѓу вас и вашиот партнер, сепак крајот се наближува. Премногу сте различни. Денес со вашиот најдобар пријател ќе исковате нов план, кој ќе ви помогне да имате многу случки за раскажување.

Стрелец
23.11 - 21.12.

• Денешниот ден ќе биде одличен. Моментално сте во потрага за партнер кој ќе покаже искреност пред сè. Доста ви е од лаги. Можни се промени во друштвеното опкружување, но вие ќе се држите настрана од истите. Оние што се во врска, ќе размислуваат да ја прекинат врската во која повеќе не се пронаоѓаат. Потрудете се да бидете искрени.

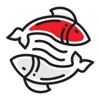
Јарец
22.12 - 20.1.

• Од вас зависи дали денот ќе биде мирен. Ако не се изнервирате за глупости и ако не се впуштите во вербални битки, би можеле да бидете спокојни и да работите посветено до доцна вечерта. Бидете посебно внимателни, ако денес се занимавате со работа поврзана со обработка и пополнување на документација. Нема да дозволите грешка, но можете да изгубите или да заборавите нешто важно и тоа многу ќе ве вознемири.

Водолија
21.1 - 18.2.

• Веројатно ќе организирате интересна забава. Оние што сè уште бараат сродна душа така би можеле да наидат на љубов, додека оние во врска секој ден сè повеќе ќе откриваат колку се убави и добри малите работи. На работното место, шефовите може да ја сменат својата тактика и ќе затегнат таму каде што најмалку сте се надевале.

Риби
20.2 - 20.3.



• Сомнителен период за мали промени на работното место. Денес сте премногу упорни. Обидете се да контролирате. Не поставувајте премногу амбициозни цели. Избегнете ги ризиците, колку и да изгледаат мали. Исто така, избегнувајте екстремни активности. Оние што сè уште бараат сродна душа ќе бидат многу упорни во додворувањата и ќе одат до крај.

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Известување во врска со Годишното собрание на акционери

Во согласност со Уредбата со законска сила за примена на Законот за трговските друштва за време на вонредна состојба, објавена во Службен весник на РСМ бр.79/2020 година, на ден 26.3.2020 година, АЛКАЛОИД АД Скопје известува дека закажаната Седница на Годишното собрание на акционери за ден 6.4.2020 година (понеделник), со почеток во 8:00 часот, нема да се одржи, односно се одложува за време на траењето на вонредната состојба.

АЛКАЛОИД АД Скопје ги известува своите акционери дека заклучно со 26.3.2020 година, преку доставените обрасци за гласање преку полномошник, веќе е обезбеден потребниот кворум за работа на Собранието, односно повеќе од 50 % од акционерите го оствариле своето право на глас за предлог-одлуките утврдени во дневниот ред.

За денот, времето и за местото на одржување на Седницата на Годишното собрание на акционери, по завршувањето на вонредната состојба, АЛКАЛОИД АД Скопје дополнително ќе ги извести акционерите.

Врз основа на член 22 и 23 од ЗРО (Сл.весник.167/2015 година и бр.120/2018) и Измени и дополнувања од ЗРО (сл.весник на РМ бр.27/16, 120/18 и 110/19), член 86 и 87 од Законот за основно образование (Сл.весник на РСМ бр.161/19), член 3, 9 и член 39 од Законот за наставници и стручни соработници во основните и средните училишта („Сл.весник на РСМ“ бр.161/2019), Директорот на ООУ „Партенија Зографски“, Кисела Вода – Скопје објавува

ОГЛАС
За слободни работни места на определно работно време до 31.8.2020 година на македонски наставен јазик

1. Еден (1) наставник по англиски јазик со 17 наставни часа – нето плата 19.305,00 денари..

Неделно работно време е 40 часа распоредено од понеделник до петок, дневно работно време е 8 работни часа , на наставниците од 8:00 часот до 15:30 часот часот согласно распоредот на часовите за учебната 2019/2020 година, со право на дневен, неделен и годишен одмор согласно ЗРО.

Покрај општите услови предвидени во Законот за рабони односи, кандидатот треба да ги исполнуваат и посебните услови предвидени во член 3 од Законот за наставници и стручни соработници во основните и средните училишта и условите утврдени во Нормативот за наставен кадар во основно образование.

Кандидатот за вработување се пријавуваат на оглас преку пополнување на Молба - CV со кратка биографија и докази за исполнување на условите за вршење на работата во согласност со Законот за работни односи и законот за основно образование.

- Кратка биографија;
- Уверение за државјанство на Република Северна Македонија;
- Уверение/диплома за завршен степен на образование;
- Уверение за положен стручен испит (дколку кандидатот има положено);
- Извод на родени;
- Да го познава македонскиот јазик и неговото кирилското писмо.

Документите да бидат оригинал или заверени на нотар.

Огласот ќе трае 3 (три) работни дена од денот на објавувањето во дневен печат

Изборот ќе се изврши во рок од 45 дена, по истекот на рокот за пријавување.

Потребните документи да се достава до ООУ„ Партенија Зографски“ Скопје, ул.„Доситеј Обрадовиќ“ бр.18 Скопје, од 8:00 до 14:00 часот.

Некомплетните и ненавремено доставени документи нема да се разгледуваат.

- телефон 2770-719

Ова е место за вашите
мали огласи
купи, продај, барај, најди...
По цена од само
240 денари
неделно
Информации на телефон
389 02 55 11 763

• **БАРАМ** поефтина куќа / викендица со миниумум 1000м² двор / земја во Скопско со имотен лист, струја, вода и канализација.
077/427-150

НЕКРОЛОЗИ | Тел: (02) 55 11 763

НЕКРОЛОЗИ
ЦЕНИ НА ОБЈАВА ВО „СЛОБОДЕН ПЕЧАТ“
• (4,25см x 7см) = **400 денари**
• (8,5см x 7см) = **1.000 денари**
Доколку сакате некрологот да излезе во утрешниот број, ве молиме фотографиите и текстот да ни ги доставите најдоцна до 13 часот.
Контакт-телефон: (02) 55 11 763

ПОСЛЕДЕН ПОЗДРАВ
На

БОРЧЕ ХРИСТОВ -КРИЦ-
Од Битола

Незаборавни се годините на другарување, сеќавањето е потрајно од животот.

Од Стеки, Весе, Елпида и Загорка

СТОПАНСКА БАНКА
а.д. Битола

Понуда на Стопанска банка а.д. Битола за промена на договорните услови за кредитни производи на правни и физички лица

Почитувани клиенти на Банката,

Врз основа на донесената Одлука за измена и дополнување на Одлуката за методологијата за управување со кредитниот ризик донесена од Советот на Народната банка на Република Северна Македонија на 20.3.2020 година, а водејќи се во исто време и од Уредбата со законска сила за начинот на промена на договорни услови на кредитни изложености кај банките и штедилниците, донесена од Владата на Република Северна Македонија на 25.3.2020 година, банките можат да им понудат на граѓаните и фирмите одложување на исплатата на ратите и други поволности со коишто ќе им го олеснат сервисирањето на кредитите за време на корона-кризата.

Во согласност со донесените регулаторни измени, Стопанска банка а.д. Битола на своите клиенти -засегнати граѓани и фирми им ги нуди следните поволности, односно начини на промена на договорните услови:

ПРАВНИ ЛИЦА

1. Промена на планот на отплата со можност за вметнување на грејс период до 30.09.2020 година во рамки на истиот период на отплата на кредитот (без промена на иницијалниот краен рок на доспевање на кредитот).

Појаснување: месечните доспевања по основ на главен долг и камата по завршување на грејс периодот ќе бидат рамномерно распределени во останатиот период на отплата по завршување на грејс периодот.

2. Промена на планот на отплата за кредити со можност за вметнување на грејс период за отплата на главен долг до 30.09.2020 година во рамки на истиот период на отплата на кредитот. Во периодот до 30.09.2020 клиентот ќе врши плаќање на месечните обврски по основ на камата (без промена на иницијалниот краен рок на доспевање на кредитот).

Појаснување: месечните доспевања по основ на главен долг по завршување на грејс периодот ќе бидат рамномерно распределени во останатиот период на отплата по завршување на грејс периодот.

3. Можност за нов план на отплата со грејс период од 6 (шест) месеци со продолжување на иницијалниот краен рок на достасување на кредитот за дополнителни 6 (шест) месеци

Појаснување: Доколку дозволува правната документација (рок на важење на нотарски акт за хипотека, залог, меница и слично).

4. За краткорочните и револвинг кредити кои доспеваат во овој период постои можност да се изврши пролонгирање на рокот на користење и рокот на доспевање за дополнителна 1(една) година.

ГОРЕСПОМЕНАТИТЕ НАЧИНИ НА ПРОМЕНА НА ДОГОВОРНИТЕ УСЛОВИ ЌЕ ВАЖАТ ЗА КЛИЕНТИ КОИ ГИ ИМААТ ПОДМИРЕНО ДОСПЕАНИТЕ ОБВРСКИ КОН БАНКАТА СО ДАТУМ 29.2.2020 ГОДИНА.

ФИЗИЧКИ ЛИЦА

1. Можност за одлагање на отплатата на изложеностите по основ на кредити за период од 6 месеци и продолжување на рокот на крајно доспевање за дополнителни 6 месеци.

Појаснување: Банката месечно ќе пресметува евидентната камата, која по завршување на грејс периодот ќе се капитализира и ќе влезе во амортизациониот план на отплата.

Погоре наведените поволности важат за сите кредитни изложености на правни и физички лица класифицирани во категории на ризик „А“, „Б“, и „В“ согласно Одлуката за методологијата за управување со кредитниот ризик, кои ги имаат помирено доспеаните обврски кон банката со датум 29.02.2020 година

Согласно со Уредбата со законска сила за начинот на промена на договорни услови на кредитни изложености кај банките и штедилниците, член 4, клиентите е потребно:

Должникот - правно лице, во рок од 10 дена од приемот на понудата (објавена на web страната на Банката), ја известува писмено или електронски Банката дали ја прифаќа понудата и која од понудените четири опции ја прифаќа, во спротивно се смета дека понудата не е прифатена.

Доколку должникот – физичко лице, во рок од 10 дена од приемот на понудата (објавена на web страната на Банката), не ја извести Банката писмено или електронски дека ја одбива понудата, се смета дека понудата е прифатена.

Оваа мерка ќе биде со важност до 30.09.2020 година и со барање во овој рок клиентот може да ја смени првичната одлука за прифаќање или одбивање на понудата и дополнително да се изјасни за тоа дали сака да биде вклучен во користење на мерките или да излезе, со што ќе се врати на редовна отплата.

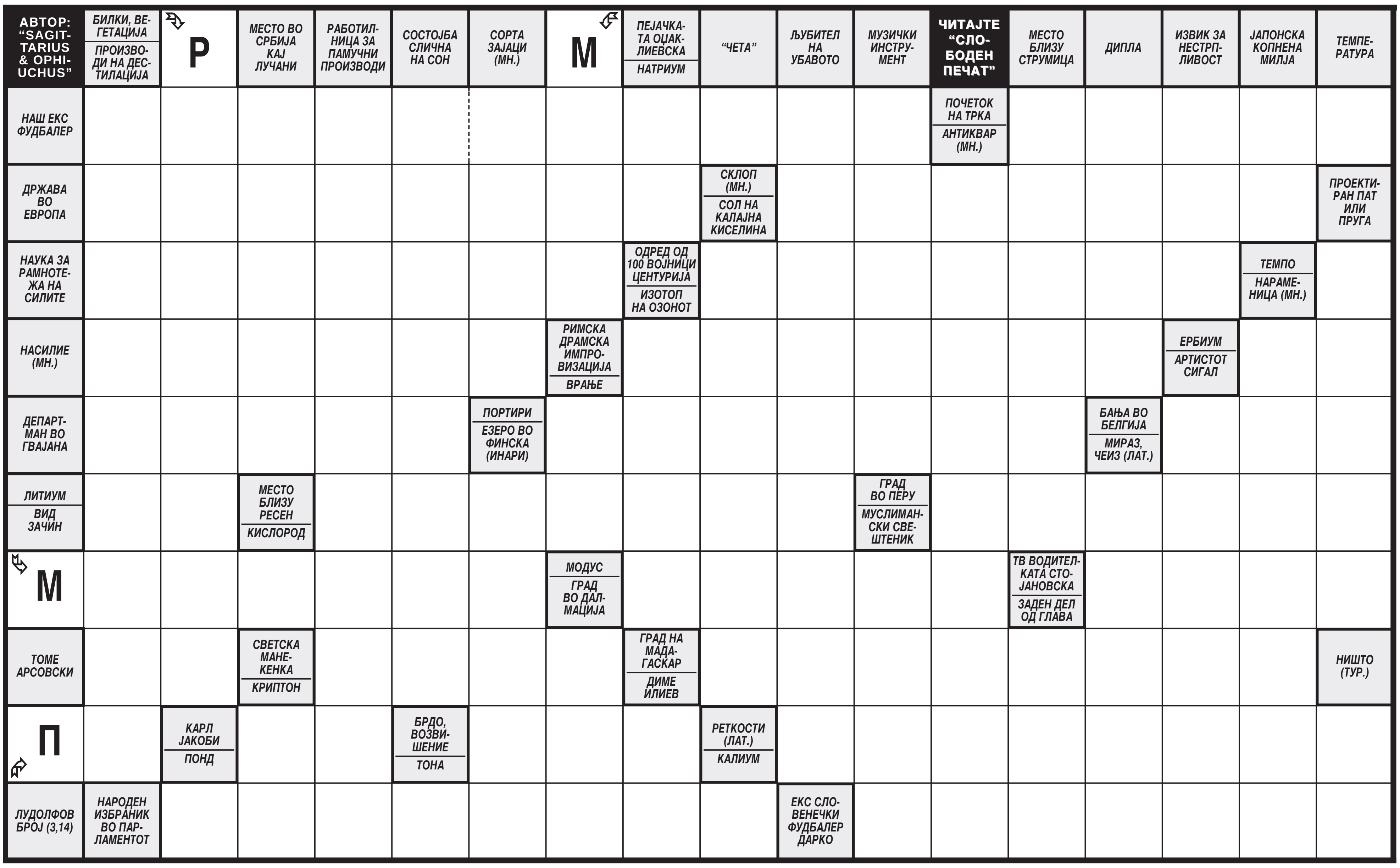
Сите заинтересирани клиенти можат своите барања да ги доставуваат на контакт , Е-пошта: stbbt@stbbt.mk или преку архивата на Банката.

Објавено на 1.4.2020 година

Тел.: +389 47 207 500 Факс: +389 47 207 513
stbbt@stbbt.mk
www.stbbt.mk
Добривоје Радосављевиќ 21, 7000 Битола, Македонија
ЕМБС: 5026377 ЕДБ: 4002995103351 Стопанска Банка а.д. Битола 500-0000000001-24

Скандинавски крстозбор

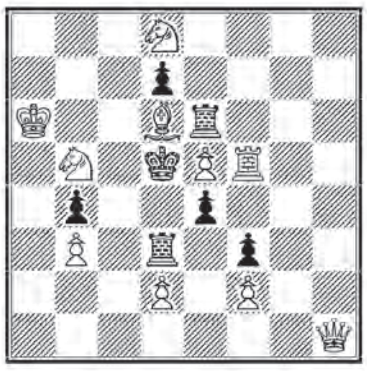
30 минути



РЕШЕНИЕ: ДАРКО ПАНЧЕВ, СТАРТ, ЕСТОНИЈА, СИСТЕМИ, СТАТИКА, СТОТИНА, Т, ТЕРОРИ, АТЕЛАНА, ЕР, ИНИНИ, ВРАТАРИ, СПА, ЛИ, ЕЗЕРАНИ, ИКИТОС, МАЈОРАН, НАЧИН, ЛИЛА, ТА, ИМАН, ТАМАТАВЕ, ПИ, КЈ, РИД, РАРИТЕТИ, ПРАТЕНИК, МИЛАНИЧ

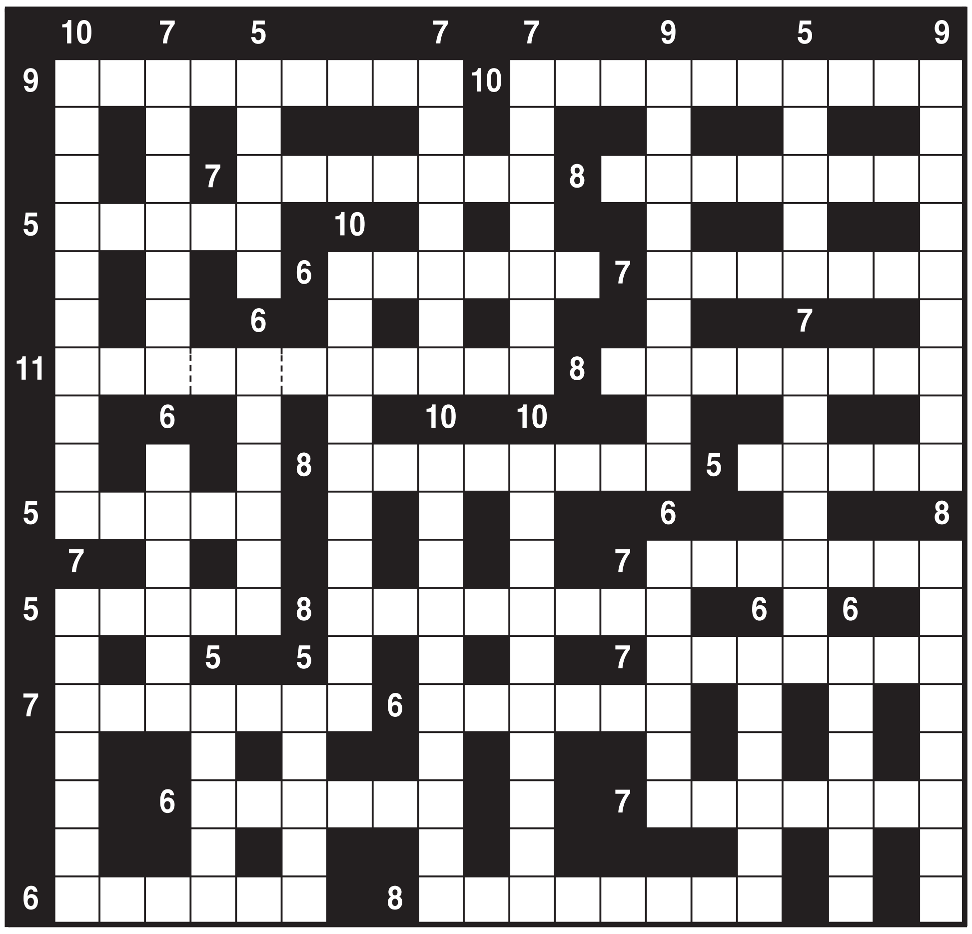
Шах

ПРОБЛЕМИ ВО ДВА ПОТЕГА



Мозаичен крстозбор

15 минути



5 букви: АКТИВ, ИСПИТ, ЈАДРО, МАКСИ, МОЛЕЦ, НАОМИ, РАБИН, ТРАСА
6 букви: АМАНЕТ, АРДЕНИ, АУШВИЦ, КРАТЕР, НЕВРОН, НИКАКО, СТОЛАР, ТРИТОН, ХЕРОИН
7 букви: АКТЕРКА, АНТАНТА, БАРЕТКА, КЛАКСОН, КЛАСИКА, КОХОРТА, МОПАСАН, НЕСЛОГА, ОСТИТИС, ПАРТИЈА, РЕТОРТА
8 букви: АВСТРИЈА, АМАНДМАН, АНАСТАСА, АПОЛОГЕТ, ИМИТАТОР, МИЛЕНИУМ
9 букви: АНТИСЕМИТ, НИКАРАГВА, РАПСОДИЈА
10 букви: КООРДИНАТА, НОРМАНДИЈА, РЕПАРАЦИЈА, СЕМИРАМИДА, ХИЕРАРХИЈА
11 букви: ДЕН НА ШЕГАТА

Судоку

15 минути

	7			1				
		5		3	8			
6	3	8			2	5		
7	6		2					
2		9		4		7		3
					3		6	5
		7	1			6	3	4
			8	2		9		
				6			7	

Решение:472516398915738426638492517763285149 2
596417831849732658271596343468279515913648 72

		6			5		7	1
	1			3		8		
3			2		7			5
2		4	7		1			
			9		4	1		2
8			5		9			3
		1		4			6	
7	4		1			9		

Решение:426895371517436829389217645234781596 1
956237846789541328625794139513482677431629 58

СП.
СЛОБОДЕН ПЕЧАТ.
Мозаик
Среда 1 април 2020 |
Број 1924 | Година VIII |

Поради компликации поврзани со коронавирусот.

Почина авторот на хитот „I Love Rock and Roll“

• Пејачот Алан Мерил, кој ја напиша песната „I Love Rock and Roll“, почина во Њујорк на 69-годишна возраст поради компликации од заразата со коронарнавирус, соопшти неговата ќерка Лора Мерил.

Според неа, татко ѝ пред две недели ѝ јавил дека заболел од настинка. Во разговорите со ќерка си, тој укажувал дека не е сериозно и дека е обична настинка.

- Коронавирусот го однесе татко ми. Ми дадоа само две минути да се збогувам пред да ме изнесат - напишала Лора на Фејсбук.

Во својата објава таа раскажала дека не можела да присуствува на неговиот погреб поради тоа што мора да помине карантин од две недели. Ги повикала сите да бидат сериозни со пандемијата на коронавирус и да останат дома.

Инаку, Алан Мерил беше познат како вокалист и бас-гитарист на британската поп-рок група „Ароус“.

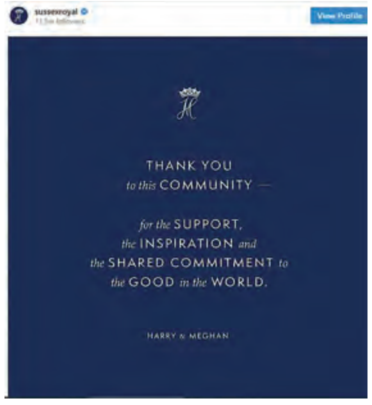
Нов живот.

Меган и Хари се простија од титулата и од обожавателите

• Меган Маркл и принцот Хари ја напуштија Велика Британија и прво се преселија во Ванкувер, а сега и во Лос Анџелес. Британските медиуми пишуваат дека Меган таму ќе се обиде да ја оживее својата актерска кариера, која ја остави поради кралското семејство.

Од вчера тие и официјално престануваат да бидат дел од кралското семејство, со сите свои титули, но и обврски. За Меган и Хари почнува нов живот, финансиски независен, а на тој пат се простија и од популарниот кралски профил на Инстаграм, каде што ги следеа повеќе од 11 милиони обожаватели.

„Како што сите можеме да почувствуваме, во моментот светот изгледа навистина кршлив. Но, сепак веруваме дека секое човечко суштество го има потенцијалот и можноста да направи разлика – како што гледаме сега во целиот свет, во нашите семејства, нашите заедници и оние во првиот ред – заедно можеме да се издигнеме и да го исполниме тоа ветување.



Она што е најважно сега е здравјето и благосостојбата на сите во светот и наоѓањето решенија за многуте проблеми што се појавија како резултат на пандемијата.

Како што сите си ја наоѓаме улогата во оваа глобална промена и ги менуваме навиките, ние се фокусираме на ова ново поглавје за да сфатиме како најдобро можеме да придонесеме.

Иако можеби нема да нè гледате тука, работата продолжува.

Ѝ се заблагодаруваме на оваа заедница – за поддршката, инспирацијата и споделената посветеност за доброто во светот. Се надеваме дека ќе се повземе повторно. Бевте одлични!

Дотогаш, ве молиме грижете се за себеси и за другите.

Хари и Меган“

Исповед на партнерот на Џорџ Мајкл

Кога го најдов мртов, прво што направив е тоа што го фотографирав

• Фризерот Фади Фаваз (46) четири години беше во врска со славниот музичар Џорџ Мајкл, односно сè додека славниот пејач не почина на Божик, на 53-годишна возраст во 2016 година.

Сепак, иако поминаа неколку години, Фаваз дури сега собра храброст да ја признае шокантната вистина за тоа како се однесувал кога тој прв го пронашол мртвото тело на својот долгогодишен партнер. Тој признал дека, кога го здогледал телото на Мајкл, прво што направил е тоа што го фотографирал.

Ова свое признание тој го снимил, а снимката ја објавил на својот фејсбук-профил, но само два часа по нејзиното објавување, таа била избришана.

-Го фотографирав мртов, веднаш откако го најдов модар и ладен. Луѓето сакаат да ме убијат поради таа слика – раскажал тој.

Инаку, Фаваз беше изоставен од тестаментот на славниот музичар, а неговото богатство им беше поделено на членовите на потесното семејство.

20 љубовници и многу слуги.

Тајландскиот крал побегна од коронавирусот, си направи харем во хотел на Алпите

• Тајландскиот крал Маха Вајиралонгкорн (67) во екот на пандемијата на коронавирусот се самоизолирал во луксузен хотел во алпскиот Гармиш-Партенкирхен во Германија.

Откако германските медиуми открија дека тајландскиот крал ужива во самоизолација во популарниот баварски хотел, сега се појави информација дека тој со себе има „харем“ од 20 љубовници и многубројни слуги.

Сите пансиони и хотели во регионот се затворени, но не и хотелот каде што сега престојува Маха.

Познатата пејачка сака да стане мајка.

Ријана сака да има деца, но вели дека не ѝ треба маж за да го постигне тоа

Меѓу другото, Ријана открила и дека „агресивно“ работи на создавање нови песни, но сепак не сакала да открие кога нејзините фанови ќе можат да ги слушнат.

Мегапопуларната пејачка Ријана јавно проговори за својата желба да се реализира како мајка. Според нејзините зборови, таа планира да има четири деца во следните десет години. Овие планови за зголемување на своето семејство, но и плановите што ги има за во иднина, а се поврзани со музиката, Ријана ги открила за британското издание на „Вог“, на коешто се нашла на насловната страница.

Се појави на насловната страница

Ријана е уникатна во секој поглед, а својата уникатност ја покажала со тоа што е првата позната личност што се појавила на насловната страница на овој магазин со „дораг“ на глава.

Меѓу другото, како што раскажала во интервјуто, таа се чувствува комплетно спремна да одгледа три, а можеби и четири деца, и тоа сама, се разбира доколку дотогаш не го најде „оној вистинскиот“.

- Дали тоа можам да го постигнам сама, се разбира дека да – рекла 32-годишната пејачка.

Само семејството дава безусловна љубов

Ријана неодамна ја прекина врската што траеше речиси три години со саудискиот милијардер Хасан Џамал. Таа тврди дека тоа што во моментот нема партнер, не треба да значи и дека нема да може да се оствари во улогата на мајка.

- Општеството и околината знаат да бидат сурови кога ќе се роди дете чиј татко е непознат. Но, на крајот на нештата, единствената работа во животот е да бидеш среќен, а исто така е важно секое дете да има здрав и квалитетен однос со својот родител. Затоа, многу е важно да се истакне и фактот дека семејството е тоа што дава безусловна љубов – истакнала пејачката.

Работи на создавање нови песни

Меѓу другото, Ријана открила и дека „агресивно“ работи на создавање нови песни, но сепак не сакала да открие кога нејзините фанови ќе можат да ги слушнат.

- Сè уште не можам јавно да откријам кога ќе бидат објавени песните на кои работам. Не сакам мојот албум да биде тематски. Нема правила, нема формула, само има добра музика што ќе ја објавам јавно тогаш кога јас лично ќе почувствувам дека е време – изјавила пејачката.