ЕВЕ КАКО ДА ГО РЕШИТЕ ПРОБЛЕМОТ

ЗОШТО МНОГУ ЛУЃЕ СЕ БУДАТ ПОМЕЃУ ДВА И ЧЕТИРИ ЧАСОТ НАУТРО?

Сè повеќе луѓе се будат среде ноќ, најчесто помеѓу два и четири часот наутро, а експертите предупредуваат дека причина може да бидат стресот, лошите навики за спиење, хормоните и здравствените проблеми. Податоците од британски истражувања покажуваат дека 88 проценти од испитаниците се будат барем еднаш во текот на ноќта, додека 69 проценти од нив најчесто се будат помеѓу два и четири часот наутро. Дополнителен проблем е што 61 процент од луѓето имаат тешкотии повторно да заспијат, па затоа прекинувањето на сонот често се претвора во навика, објавува „Метро".

Лекарката Дебора Ли наведува дека стресот и вознемиреноста се меѓу главните причини за ноќното будење. Таа објаснува дека кортизолот, хормон на стресот, природно се зголемува во раните утрински часови, но кај луѓето под долготраен притисок може да се зголеми порано и поостро. Ова го отежнува повторното заспивање и создава циклус на прекинат одмор.

Лошите навики, како што се нередовното одење во кревет, прераното одење во кревет и користењето на телефонот пред спиење, исто така, може да го влошат проблемот. Стефани Ромишевски, која се занимава со физиологијата на спиењето, советува да се станува во исто време секој ден и да се легнува само кога ќе се појави поспаност. Меѓу можните причини се падот на шеќерот во крвта, консумирањето алкохол, хормоналните промени во текот на менопаузата, перименопаузата и на бременоста, како и состојбите како што се апнејата, рефлуксот, депресијата, синдромот на немирни нозе и хроничната болка.

Доколку се повторува проблемот повеќе од три месеци или е придружен со други симптоми, експертите препорачуваат посета на лекар и доколку е потребно, лекување на несоницата со когнитивно-бихејвиорална терапија.

СПОРЕД НОВО ЗДРАВСТВЕНО ИСТРАЖУВАЊЕ

МИЛЕНИУМЦИТЕ СТАРЕАТ ПОБРЗО И ИМААТ ПОГОЛЕМ РИЗИК ОД РАК?!

Истражувачите веруваат дека причините би можеле да бидат поврзани со пораниот пубертет и со пораната појава на дебелина, дијабетес и на мозочен удар, кои, исто така, се поврзани со забрзаното стареење

Нова студија покажа дека луѓето родени во 1990-тите години биолошки стареат побрзо од генерацијата икс, што може да биде поврзано со зголемувањето на раните дијагнози на рак. Во студијата, истражувачите ја споредиле биолошката возраст или возраста на телото, како што се гледа преку медицински тестови, со хронолошката возраст или вистинските години на живот, објавува „Њујорк пост".

Во споредба со луѓето родени од 1965 до 1969 година, луѓето родени од 1990 до 1999 година имале 92 проценти поголем јаз во мерката PhenoAge, што значи дека нивната биолошка возраст била поголема од онаа на постарите генерации на иста возраст.

Мажите во студијата постојано покажувале поголем јаз помеѓу биолошката и хронолошката возраст отколку жените. Научниците рекле дека поширокиот јаз, исто така, значи поголем ризик од рак, вклучувајќи рак на белите дробови, рак на гастроинтестиналниот тракт, колоректален рак и рак на матката.

Податоците од студијата, исто така, покажуваат поширок тренд. Помеѓу 1990 и 2019 година, бројот на луѓе под 50 години кај кои бил дијагностициран рак се зголемил за 24 проценти. Луѓето родени во 1990-тите имаат повеќе од четири пати поголем ризик од ран колоректален карцином во споредба со оние родени во 1960-тите, додека луѓето родени околу 1985 година имаат двојно поголем ризик од рак на матката од оние родени пред 1950 година.

Истражувачите веруваат дека причините би можеле да бидат поврзани со пораниот пубертет и со пораната појава на дебелина, дијабетес и на мозочен удар, кои, исто така, се поврзани со забрзаното стареење.

Дејвид Скот од „Cancer Grand Challenges" рече: „Во моментов немаме дефинитивен одговор за тоа што го поттикнува порастот на раниот карцином низ целиот свет".

Тој додаде дека студиите како оваа помагаат да се наслика поголема слика и покажуваат дека ракот може да биде под влијание на промените низ целото тело, а не само во рамките на поединечните клетки.

Авторката на студијата, Јин Цао, и нејзиниот тим сега планираат да истражат како оставаат модерните средини, начинот на живот и општествените промени трајни биолошки последици, вклучително и забрзано стареење.

ОПШТИНА ГЕВГЕЛИЈА

РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
ОПШТИНА ГЕВГЕЛИЈА
ГРАДОНАЧАЛНИК
Бр.08-928/2
24.06.2026 год.
Гевгелија

Врз основа на член 50 став 1 точка 9 од Законот за локална самоуправа („Службен весник на Република Македонија" бр. 5/02 и „Службен весник на Република Северна Македонија" бр. 202/24), член 62 став 1 алинеја 13 од Статутот на Општина Гевгелија, а во врска со членовите 19-а и 23 од Законот за јавни претпријатија („Службен весник на Република Македонија" бр. 38/96, 6/02, 40/03, 49/06, 22/07, 83/09, 97/10, 6/12, 119/13, 41/14, 138/14, 25/15, 61/15, 39/16, 64/18 и "Службен весник на РСМ" бр. 35/19; 275/19; 89/22; 274/22; 208/24; 193/25; 96/26) и Одлуката за распишување на јавен конкурс за избор на директор бр. 08-928/1 од 24.06.2026 година, Градоначалникот на Општина Гевгелија распишува:

ЈАВЕН КОНКУРС
за избор на директор на Јавното претпријатие за комунални дејности „Комуналец" - Гевгелија

Градоначалникот на општина Гевгелија распишува јавен конкурс за избор на директор на Јавното претпријатие за комунални дејности „Комуналец" – Гевгелија, со мандат од 4 (четири) години.

I. Кандидатите треба да ги исполнуваат следните општи услови утврдени со Закон, како и посебните услови предвидени во Законот за јавни претпријатија, односно:

• да е државјанин на Република Северна Македонија;
• има стекнато најмалку 240 кредити според ЕКТС или завршено VII/1 степен образование;
• во моментот на именувањето со правосилна пресуда не му е изречена казна или прекршочна санкција забрана за вршење на професија, дејност или должност;
• да има минимум пет години работно искуство;
• поседува еден од следниве меѓународно признати сертификати или уверенија за активно познавање на англискиот јазик не постари од пет години и тоа:
- TOEFL IBT (TOEFL iBT) – најмалку 74 бода,
- ИЕЛТС (IELTS) – најмалку 6 бода,
- ILEC (ILEC Cambridge English: Legal) – најмалку ниво Б2 (B2),
- FCE (FCE Cambridge English: First) – положен,
- БУЛАТС (BULATS) – најмалку 60 бода или
- APTIS (APTIS) – минимално ниво Б2 (B2)

II. За исполнување на наведените услови, кандидатите треба да ги достават следните документи во оригинал или фотокопии заверени кај нотар:

1. Апликација/пријава со кратка биографија (CV);
2. Мотивациско писмо;
3. Уверение за државјанство (не постаро од шест месеци);
4. Лекарско уверение за општа здравствена способност како општ услов за работен однос, потпишано од лекар специјалист по медицина на трудот, издадено од организација за примарна здравствена заштита која врши дејност медицина на трудот;
5. Доказ за завршено високо образование со најмалку 240 кредити според ЕКТС или завршен VII/1 степен (Диплома или Уверение за завршена стручна подготовка);
6. Доказ дека со правосилна судска пресуда не му е изречена казна или прекршочна санкција, забрана за вршење професија, дејност или должност;
7. Доказ за работно искуство - Работна историја од Агенцијата за вработување при РСМ со евидентиран стаж (или потврда од ПИОМ);
8. Доказ дека поседува еден од горенаведените меѓународно признати сертификати или уверенија за активно познавање на англиски јазик, не постар од пет години;
9. Предлог-програма за работа и развој на ЈПКД „Комуналец" - Гевгелија за период од 4 години.

Работното време е од 07:00 до 15:00 часот, од понеделник до петок, 40 работни часа во неделата.

Паричниот износ на основната плата се утврдува согласно Законот за јавните претпријатија, Менаџерскиот договор и општите акти на ЈПКД „Комуналец" - Гевгелија.

III. Пријавите/апликациите со потребната документација мора да бидат доставени во оригинал или заверени кај нотар и доставени во запечатен, необележан плик преку архивата на Општина Гевгелија или по пошта на следната адреса - Општина Гевгелија, ул. „Димитар Влахов" бр. 4, 1480 Гевгелија, со единствена ознака „ЗА ЈАВЕН КОНКУРС" за избор на директор на ЈПКД „Комуналец" Гевгелија.

IV. Рокот за пријавување на Јавниот конкурс е 5 (пет) дена сметано од денот на неговото објавување во дневните весници, Нова Македонија, Вечер и Коха.

V. Примените документи ги разгледува трачлена комисија формирана од Градоначалникот на Општина Гевгелија, која во рок од 8 (осум) дена по истекот на рокот на конкурсот целокупната документација ја доставува до Градоначалникот.

Градоначалникот го задржува правото да интервјуира кандидати со уредна апликација.

Градоначалникот на Општина Гевгелија, во рок од 15 (петнаесет) дена од денот на доставување на документацијата од страна на Комисијата, донесува одлука за избор на директор.

VI. Некомплетните и ненавремено доставени документи нема да бидат разгледани.

Градоначалник
Општина Гевгелија
Андон Сарамандов

Министерството за животна средина и просторно планирање на Република Северна Македонија

О Б Ј А В У В А
Јавна расправа за обнова на барање за А – Интегрирана еколошка дозвола

Согласно член 103, став 4, став 5 и став 6 од Законот за животна средина (Службен Весник на РМ 53/05, 81/05, 24/07, 159/08, 83/09, 48/10, 124/10, 51/11, 123/12, 93/13, 187/13, 42/14, 44/15, 129/15, 192/15, 39/16, 28/18, 65/18, 99/18 и С.В. на Република Северна Македонија бр. 89/22, 171/22 и 3/25), до Министерството за животна средина и просторно планирање најавува јавна расправа за Барање за А-Интегрирана еколошка дозвола со арх. бр. 11-1622/1, 11.03.2026.

Подносител на Барањето:
ТИТАН УСЈЕ АД Скопје, Акционерско Друштво

Адреса на седиштето:
Борис Трајковски 94, Кисела Вода,
1000 Скопје
Република Северна Македонија

Координати: 75383 Е; 46471 N

Контакт лице: Љупчо Дончев,
ljupcod@usje.mk

Категорија на инсталацијата:
Прилог I, Точка 3
3.1. Инсталација за производство на цементен клинкер во ротациони печки со производен капацитет над 500 t/ден.

Прилог II, Точка 3
3.2. Инсталација за ископ, дробење, мелење, сеење, загревање на минерални суровини.
3.3 Стационарни бетонски бази со вкупен капацитет на силоси за бетон поголем од 50 m3.

Вид на активност: Инсталацијата за производство на цемент.

Јавната расправа ќе се одржи во хотел Александар Палас на 03.07.2026 год. во 14.00 ч.

Сите заинтересирани страни се поканети да учествуваат во јавната расправа и да ги дадат своите коментари во однос на Барањето за А-Интегрирана еколошка дозвола со арх. бр. 11-1622/1, 11.03.2026 год. кое е достапно на веб страницата на МЖСПП на www.moepp.gov.mk.

Информации во врска со барањето, заинтересираната јавност може да ги добие и во Министерството за животна средина и просторно планирање (e-mail b.tateshi@moepp.gov.mk).