



Кметове и съветници в Угърчин положиха клетва

Избраният на първи тур кмет на община Угърчин Станимир Петков, кметовете на кметства и общинските съветници положиха клетва на свиканата от областния управител Ваня Събчева първа сесия на общинския съвет. За председател на Общинския съвет бе избран Тихомир Мирчев.

„Една от най-малките общини в област Ловеч през последния мандат постигна много, не само в конкретни стойности, а преди всичко в доверие и отношение към хората. Резултатът от вота на избирателя преди дни говори красноречиво - изборите за местна власт тук приключиха още на първи тур с впечатляващия резултат от избор на кмет - 71,01%. Това говори само едно - доверие! Доверие към политиките, провеждани в общината през последния мандат и доверие, че тези политики, които гражданите очевидно харесват, ще продължат и напред“, каза в обръщението си Събчева. Тя изрази увереност, че избраните кмет и общински съветници, кметове на кметства ще продължат да работят в интерес на хората и за тяхното благоденствие.

„Заклехте се! Помнете тази клетва и си я повтаряйте всеки ден, във всяка трудна ситуация и работете здраво. Угърчин се променя видимо и този процес трябва да продължи. Защото угърчинци го заслужават“, каза още областният управител и пожела успешна работа в новия мандат.

Според изискванията на закона на първата сесия бе избран и председател на Общински съвет Угърчин. По предложение на Борислав Патарински от БСП с пълно единодушие бе избран единственият номиниран - Тихомир Мирчев.



Ето и кои казаха заветното „Заклех се!“:

**КМЕТ НА ОБЩИНА УГЪРЧИН
СТАНИМИР ПЕТКОВ**

**КМЕТ НА КМЕТСТВО
ЛЕСИДРЕН
БОРИС НЕШЕВ**

**КМЕТ НА КМЕТСТВО
КАТУНЕЦ
ДОБРОМИР ВЪЦОВ**

**КМЕТ НА КМЕТСТВО
КИРЧЕВО
ИЛИЯ АНТОНОВ**

**ИЗБРАНИ
ОБЩНСКИ
СЪВЕТНИЦИ
НА ОБЩИНА УГЪРЧИН**

1. Адрианка Добрева
2. Борислав Патарински
3. Валентин Вълчев
4. Данаил Асенов
5. Дора Маринова
6. Милена Найденова
7. Никола Еков
8. Стефан Данаилов
9. Стефан Борисов
10. Тихомир Мирчев
11. Тихомир Райновски
12. Цветина Бамбова
13. Цветозар Мичевски



На обществени места в Угърчин ще бъде пуснат безплатен WiFi

Гражданите и гостите на Угърчин ще могат да разполагат с високоскоростен интернет на възлови обществени места в града. Безплатната WiFi мрежа ще бъде изградена в рамките на спечелен европейски проект, съобщиха от местната администрация. От там уточниха, че проектът WiFi4EU предвиж-

да свободен достъп до интернет на обществени места, като паркове, площади, обществени сгради, библиотеки или здравни центрове на територията на Съюза.

Точките за достъп ще бъдат инсталирани от общината и дружеството за инсталиране на WiFi, като се използва ваучер

от ЕС. Общината ще бъде отговорна за финансирането на абонамента за интернет и поддръжката на оборудването, за да се предлага безплатен и висококачествен безжичен достъп до интернет за всички граждани и посетители за период от поне 3 години, гласят условията по проекта.



Акценти от третата Национална среща на експертите по социални дейности и здравеопазване от общините

Новите роли на общинските съвети и кметовете при реализирането на реформата в сферата на социалните услуги представи, в рамките на третата Национална среща на експертите по социални дейности и здравеопазване от общините, която се проведе във Велико Търново от 20 до 22 ноември 2019 г., изпълнителният директор на НСОБС Силвия Георгиева.

Провежданите реформи в социалната сфера се очертава да бъдат едно от най-сериозните предизвикателства в новия мандат на местните власти. Влизаният в сила от 1 януари 2020 г. Закон за социалните услуги въвежда ново разбиране в системата от дейности за подкрепа - те ще бъдат насочени не само към нуждаещите се и зависими от грижа, но и към създаване на социални компетентности и умения за активно реализиране на правата им.

Законът определя нов ред на планиране и създаване на услугите, съобразени с потребностите на хората в различните населени места и дефинира задълженията на органите на местната власт.

Общинските съветници през новия мандат ще носят отговорността за определяне на местната политика в областта на социалните услуги, на състава на специализирания консултативен съвет, който работи на територията на съответната община. От началото на 2020 г. съветниците ще определят социалните услуги, които се финансират от общинския бюджет, броя на техните потребители, както и раз-

мера на средствата, за услугите, които не се финансират изцяло или частично от държавния бюджет съгласно Националната карта на социалните услуги. Местният парламент ще определя и размерите на таксите за ползване на предоставяните от общината социални услуги.

Законът предвижда и нова роля на кмета в системата за подкрепа. Общините ще извършват анализ както на потребностите на населението, така и ще извършват текущ мониторинг на качеството и ефективността на предоставяните услуги и състоянието на базата. Организацията и начина на управление на пакета социални услуги, които ще бъдат предложени, ще се базират именно на оценката на реалните нужди.

Кметовете са отговорни както за ефективното управление на социалните услуги, така и за спазването на държавните стандарти за всяка една от тях и законосъобразното разходване на планираните средства и събирането на дължимите такси.

В системата на социалните услуги продължават да взаимодействат както специализирани общински структури, така и общински предприятия и частни доставчици.

Една година след влизането в сила на Закона, от 1 януари 2021 г., социалните услуги ще се финансират от държавния бюджет, съгласно утвърдените стандарти. Именно този компонент на системата остава сред приоритетите на НСОБС в преговорите за Бюджет 2020. Към момента разчетите на правителството

предвиждат с 30,0 млн. лв. повече средства за социални услуги, спрямо 2019 г., като в тази сума са включени и средствата за увеличение на заплатите на персонала в сектора, които се предвижда да нарастнат с 10 на сто. За Община Угърчин увеличението на средствата е с 23 300 лева.

Домашен помощник, личен и социален асистент ще продължат да ползват на национално ниво 12 300 потребители, като средствата за тази дейност са осигурени чрез бюджета на МТСП. Правоимащите по механизма лична помощ ще се възползват от предоставянето на услугата само по този механизъм.

В третата Национална среща на експертите по социални дейности и здравеопазване от общините участваха над 150 специалисти от цялата страна, заместник-министрите на труда и социалната политика Зорница Русинова и Лазар Лазаров, заместник-изпълнителният директор на Агенцията за социално подпомагане Мая Василева, директорът на Фонд социална закрила Марина Сарадинова, ръководители на структури от НСИ и МТСП и представители на гражданския сектор.

Обсъдени бяха и нормативните промени в системата на здравеопазването и механизмите за подобряване на взаимодействието между институциите.

Организатори на събитието са Националното сдружение на общините в Република България и неговото дружество „НСОБС - Актив“.

Министър Красимир Вълчев на работно посещение в Угърчин и Луковит

Областният управител Ваня Събчева бе с министъра на образованието и науката Красимир Вълчев на работното му посещение в общините Угърчин и Луковит. Заедно с началника на Регионалното управление на образованието Еленко Начев те проведоха срещи с общинските ръководства в двете общини, както и срещи с педагогическата общност.

Заплащането на такси за детска градина на деца от социално слаби семейства ще бъде обвързано със задължително посещение. Провеждайте непрекъснато срещи с родителите, разговаряйте, много от тях се връщат от други страни, където са работили и имат различно отношение към образованието, те искат децата им да се образоват и полагат грижи за това, този процес трябва да се насърчава и мотивира и децата да се интегрират в училище, да получат и професионално образование, има съществена разлика между различни групи ромски деца, много зависи дали въкъщи се говори на български, има и процеси на модернизация - семейства, които са били в чужбина на работа, връщат се и започват да работят тук, изкарват пари тук и искат децата им да учат, често извън обособения квартал или гето, повече години учат, дори средната възраст на ранните бракове се вдига, подчерта министър Вълчев, като акцентира

на работата в детските градини.

Децата, които посещават от ранна възраст градина, се справят по-добре в училище, заявиха преподавателите. Стана ясно, че в двете общини 5 и 6-годишните са добре обхванати и посещават детски градини, работи се и по обхващане на 4-годишните деца.

Министър Вълчев апелира учителите да положат максимални усилия да убедят родителите и да мотивират учениците да посещават всеки час, защото в образованието е необходимо натрупване, за да има добри резултати. В срещите участваха и представители на екипите по Механизма за обхват. В СУ „Св. св. Кирил и Методий“ в Угърчин и в училището в луковитското село Бежаново тема на разговорите бе и привличането на образователни медиатори в подкрепа на учителите и комуникацията им с родителите. Министър Вълчев съобщи, че са предвидени средства за квалификация на медиаторите. Според него е много важно, че в резултат на съвместната дейност посещения и организирането на допълнителни обучения по проект „Подкрепа за успех“, както и да има повече занимания по интереси. По проект бракове се вдига, подчерта министър Вълчев, като акцентира на предучилищното обра-

зование“ ще има възможност за закупуване на различни игри, книжки и видеоуроци, за да може от най-ранна възраст децата по-лесно да учат български език и след това да не отпаднат от училище.

По време на работните срещи бе поставен акцент и върху професионалното образование. В Угърчин учениците имат възможност да се обучават след завършен седми клас по професиите „Готвач“ и „Сервитьор-барман“. В училището е изградена нова модерно оборудвана учебна кухня и кабинет по сервиране. Там е създадена целодневна организация на работата, има стол, в който се хранят децата от социално слаби семейства. Осигурен е и транспорт за тези, които пътуват от близките села. И в Угърчин, и в Луковит кметовете отбелязаха доброто сътрудничество, което имат с Регионалното управление на образованието в Ловеч, а учителите от своя страна - доброто сътрудничество с местните власти. Възпитанието и социализацията бяха сред другите теми, които обсъждаха учителите в Бежаново. В училището се обучават ученици от различни етноси, затова акцент е обхващането и задържането на учениците, както и повишаване на грамотността им.

В срещите участваха и народните представители Иван Миховски и Калин Василев.



Станимир Петков, Иван Миховски и Красимир Вълчев

Предоставяме на Вашето внимание План-сметка за годишния размер на разходите за дейностите по сметосъбиране и сметоизвозване, обезвреждане на битовите отпадъци в депа и поддържане чистота на териториите за обществено ползване и определяне на годишен размер на таксата за битови отпадъци и промил за всяка услуга поотделно за 2020 година.

Уважаеми граждани,

Съгласно чл. 26, ал. 4 от Закон за нормативните актове, в законоустановения срок от 30 дни, Община Угърчин, чрез настоящото публикуване за обществена консултация, предоставя възможност на заинтересованите лица да направят своите предложения и становища по Проектта на План-сметката за чистотата по раздели за годишния размер на разходите за дейностите по сметосъбиране и сметоизвозване; обезвреждане на битовите отпадъци в депа и поддържане чистота на териториите за обществено ползване за 2020г. и определяне на годишен размер на Такса битови отпадъци и промил за всяка услуга поотделно за 2020 година, на e-mail: obshtina@ugarchin.com или на адрес в гр. Угърчин, пл. „Свобода“ № 1, Информационен център.

Община Угърчин



ДРУМ

2019 ©

Главен редактор:
Митко Динушев

Адрес: гр. Троян, пл. "Възраждане", 1,
Пощенски клон, ет. 3, офис 8
GSM: 0878 94 29 29
E-mail: info@troyanpress.com
Печат: "Полипрес" ООД - Габрово
Издание на: "Троян Медия Груп" ЕООД

ВИЦОВЕ

Все повече българи могат да се похвалят, че са спали с по красива жена от мис България.

☺☺☺☺☺

Мис България е като Лудогорец - има титла, но всички ѝ се подиграват.

☺☺☺☺☺

Дегустираме вино, ракия, луканки и суджук по домовете. Разполагаме със собствен транспорт!

☺☺☺☺☺

- На колко години сте?

- На 22.

- Какви са вашите силни страни?

- Логиката.

- Как се виждате след 5 години?

- На 27.

☺☺☺☺☺

Черен петък в пернишка кръчма: буташ един, бият те двама.

☺☺☺☺☺

Две баби стоят на едно кръстовище. Засичат се автомобилист и пешеходец. Шофьорът спира рязко подава се от прозореца и казва:

- Моля, заповядайте!

- Ама не спирайте, моля ви, минете първо Вие!

- Не минете Вие!

И така доста време.

Едната баба казва:

- Пено, откакто им разрешиха да носят оръжие, станаха много културни!

☺☺☺☺☺

В час по математика влиза инспектор. Прекъсва учителката и казва:

- Сега въпроси задавам аз! В тази стая има 24 ученика, 1 учителка, 1 инспектор, 52 обувки, 1 черна дъска, 28 бели и 11 цветни тебешира, 36 стъкла за прозорци, 18 щори и 1 гъба. Въпросът е на колко години съм аз?

Гробна тишина. Ръка вдига Иванчо.

- Кажки момче!

- На 40!

- Как позна бе младеж?

- Вкъщи имам брат, който е на 20 и мама казва, че е полуидиот.

☺☺☺☺☺

Телефонно обаждане в пожарната:

- Ало, пожарната ли е?

- Да, кажете!

- Слушайте сега да ви разправя за какво става дума... Значи, преди три години имаше у нас един купон. Един приятел донесе трева. Свихме цигарки, повечето я изпушихме. Обаче оставихме малко и посяхмe в една саксия.

- И какво?

- Порасна голяма, даде реколта и на следващата година пушихме от нея. После я преместихме в една голяма саксия от фикиус и я сложихме на терасата.

- Е, и?

- А миналата година пак правихме един купон. И един идиот да вземе, че да ритне саксията от терасата...

- Ама, господине...

- Всичко се разпръсна из двора, обаче взе, че се хвана долу в пръстта и сега целия ни двор е обрасъл с тая трева.

- Абе наркоман, ние тука сме пожарна, за какво ми ги разправяш тия?

- Именно де! Искам да ви кажа, като идвате да гасите къщата да не изпотъпчете тревата в двора...

☺☺☺☺☺

- Днес искам да седна на масата и да гледам Кобрата!

- Чудесно, и без това сме канени на вечеря при майка ми...

☺☺☺☺☺

Събрали се голяма група приятели да ядат и пият. Всички се веселят, само един седи намусен. По едно време някой пита:

- Защо си така тъжен?

- Защото на жената ѝ открили СПИН... Майтапя се, какво преbledняхте всичките?!

☺☺☺☺☺

Гробар се прибира вкъщи капнал от умора. Жена му го пита:

- Много погребения?

- Не, само едно...

- А защо си толкова уморен?

- Ами, щото погребваха на някакъв човек тъщата...

- И?

- Наложил се да я спускаме и изваждаме седем пъти на бис.

Невероятната лична българска история, която ще ви плени със своята „Доза щастие“

Рекламният плакат на филма „Доза щастие“

„Доза щастие“ е емоционално предупреждение, което работи. Съзнание за кауза, без това да изсушава чувствата. Художествена независимост без държавни пари. Актрисата Яна Титова (позната от филмите „Стъпки в пясъка“ и „Джулай“) влиза в пълнометражното кино все едно винаги е била там. Нейн е сценарият по автобиографичната книга на Весела Тотева „Падение и спасение - изповедта на една хероинова наркоманка“. Валентина Каролева, дъщерята на Тотева и герой в книгата, е ангажирана в ролята на майка си. С всички рискове за събуждане на детските кошмари и травми. Смел ход, качващ дозата искреност отвъд интерпретацията. Отплаща се с таланта и способността за отстранение на младата актриса.

Филмът е разказ за 90-те години на миналия век, където едно момиче е вечният бунтар и винаги прави нещата така, че да живее на ръба. Весела е от нормално софийско семейство, грижовна по-голяма сестра (Лидия Инджова) и родителите в чужбина. Бунтарката в училище, обича лесните удоволствия и иска щастие сега. Бременност, бърз брак с първата любов Тони (Александър Алексиев). Той е добряк, но сменя хипарството с религия. Тя се задъшавана сбирките на църквата, поставя му ултиматум, след това просто се разделят в един грозен развод. На 20 Весела е с тригодишна дъщеря и без образование. Среща своя чичко-паричко (Асен Блатечки), който ѝ дава пари, но не и внимание. Така Весела убива времето си в по-приятна компания (Ирмена Чичикова, Цветан Алексиев, Димитър Николов). Компанията пуши цигари с нещо в тях.

Хероин!

И оттук започва падението. Следваща доза, която трябва да си платиш, обещанието пред себе си, че това е за последно и спираш, проблемът, че не осъзнаваш колко болка причиняваш на близките си, пропадането в „заешката дупка“ на Алиса...

Визуализацията на зависимостта е през силни образи (Мартин Балкански), със субективна камера на точните места. Хероинът е издигнат до „любовта на живота“ и иска я само за себе си. Нишката на спасението е безмълвият укор в очите на детето, въпрос на самоосъзнаване и избор. За Титова проблемът е екзистенциален, социалната среда и влиянието ѝ отсъства, само режимът на тока подсказва, че сме в България. Малките луфтове (директност в интимното говорене, патосен финал, драматургична неяснота около персонажа на ангела изкуствител) са „на растежа“, от доверяване на първоизточника. Емоционалната сила на филма с рядко единство на визия, звук и музика ги изкупва.

Чели сме книги и сме гледали филми за наркозависими. Може би дори самите ние познаваме наркозависим. Знаем и колко много хора са разменили живота си за дрогата. Мислим си, че нас подобно нещо няма как да ни сполети. Вярваме, че не сме толкова слаби, че няма да се поддадем. „Доза щастие“ доказва обратното. Показва и че за този проблем трябва да се говори, защото „щастие, също като дявола, има много лица. И едно от тях е хероинът.“

„Доза щастие“ е първият голям проект на продуцентите Александър Алексиев и Николай Стоичков. Дебют е и за Яна Титова.

Още при първия прочит на „Падение и спасение“ Яна е убедена, че историята трябва да бъде пренесена на голям екран. Убедена е също, че няма по-подходящ човек, който да изиграе Весела Тотева от дъщеря ѝ - Валентина Каролева.

Очаквано, младата актриса е на път да откаже. Досега Валентина не е имала главна роля в киното, а и не желае да се върне обратно в детството си, за да преживее „този ад отново“, макар и през очите на майка си.

А както ни го показва и „Доза щастие“, детето става свидетел на цялото падение, през което

преминава Весела. А вероятно защото Валентина хем играе роля, хем не, а по-скоро възражда спомен, филмът е така въздействащ и истински.

„Доза щастие“ започва с бунтарските тийнейджърски години на Весела. Тя забременява, омъжва се за Тони (Александър Алексиев) и ражда Валя (в ролята малката Ая), когато е на 17.

В книгата си „Падение и спасение“ самата Весела Тотева не търси съчувствие и не се оправдава, а просто излага фактите и показва истината в най-тежката ѝ форма. Същото прави и филмът. И ако на хартия историята е някак далечна, когато виждаме зависимостта на екран, не можем да останем безучастни. Сякаш буца засяда в гърлото ни и държи до края.

Интересно е как камерата показва всеки детайл от това как Весела се променя, как се предава, как мракът завладява очите ѝ, за да стигне дотам как нищо друго вече няма значение, дори и дъщеря ѝ.

Виждаме и срама, и страха, които изпитват Весела и близките ѝ от факта, че е наркоманка. И ако срамът е нещо, с което може да се справи, то за да се пребори със страха, е нужна огромна смелост.

Нужни са още свръхдоза воля, вяра, желание и любов, за да погуби чудовището, което се е настанило в нея, преди то да я унищожило.

Да, историята на Весела е тежка. Филмът обаче е много истински и въздействащ, с което ни кара и да се замислим, и да се разчустваме.

Точно това българо-британската продукция прави и с легендарния вокалист на Placebo - Брайън Молко. Той е един от малкото хора, които гледат „Доза щастие“, преди още да се е появил официално на екран. Историята дотолкова го пленява, че Брайън веднага предлага едно от емблематичните парчета на Placebo - „Protect Me From What I Want“, да бъде част от саундтрака и именно с тази песен започва и филмът.

Кадър от филма с Валентина Каролева и малката Ая

ОТКРИЙТЕ РАЗЛИКАТА

ШАХМАТ

Белите печелят след 2 хода

СУДОКУ

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

Изпращайте вашите обяви на тема:
КУПУВАМ/ПРОДАВАМ/ДАВАМ ПОД НАЕМ/ТЪРСЯ РАБОТА
на е-мейл: info@troyanpress.com

Ние ще ги публикуваме **НАПЪЛНО БЕЗПЛАТНО**,
без ограничение в думите.

Три зодии стават отворителни с възрастта

В обществото е прието, че с възрастта човек става по-добър, натрупва опит, знания и мъдрост. На практика обаче тази преценка е далеч от реалността.

Много хора стават наистина непоносими с възрастта. На челно място се нарежда Девата. Тя се характеризира с изключителен егоизъм и силно желание за съвършенство. И двете качества придобиват тежки форми с възрастта.

Те престават да се съобразяват с мнението дори и на най-близките си хора, естествено, това прави представителите на знака много трудни за съвместно съжителство. Половинките им постоянно трябва да се справят с яркия индивидуализъм, характерен за представителите на този знака.

И повечето Деви абсолютно не признават присъствието на егоизъм в собствените си действия. Това не е изненадващо, защото според Девата ситуацията, в която мислят само за себе си, е абсолютно нормална.

Освен че изразяват егоистични действия, Девите често тровят живота на всички около себе си. Те често могат да предизвикат кавги от нищото.

Скорпионите, дори в младостта си, са много сложни и с възрастта това положение се влошава все повече и повече. С напредване на годинките им всичките им отрицателни черти на характера излизат наяве. Ситуацията става съвсем тежка, след като те се пенсионират и спрат да работят.

Затова Скорпионите трябва да направят нещо след пенсиониране. Хоби или някакви социална дейност ще спаси знака от ненужни и неприятни емоции.

Всичко това ще им позволи не само да изливат излишната енергия, но и да получат нови впечатления, необходими на Скорпионите за благополучието им.

В противен случай цялата жлъчка, която носят в себе си, ще се излее върху хората, които са около тях. Всички близки на Скорпионите ще страдат от ухапванията им и постоянните им проверки.

В крайна сметка характерът на представителите на знака изисква движение, а Скорпионите се нуждаят от нови емоции, дори негативни. И скандалите за тях са добър начин да източат много енергия и да получат свежи

впечатления.

Но оказа се, че да живееш със застаряващ Водолей също не е никак лесно, защото те са склонни да възприемат само собствената си гледна точка, отхвърляйки всичко, което се различава от техния мироглед, като неправилно.

Естествено с течение на годините тяхната твърдост и непреклонност спрямо инакомислещите само нарастват, достигайки връх в старостта. Разбира се, всичко това само отблъсква хората от представителите на знака.

Освен това представителите на знака обичат да дават указания, тъй като те просто не се съмняват в правото си. Възрастният Водолей не се уморява непрекъснато да инструктира младите хора, основавайки се, разбира се, на собствения си изключително коректен опит.

Освен това представителите на знака обичат да говорят за себе си и не се уморяват да атакуват близките си с истории от живота им.

**Какво да се прави!
Както са казали хората - старост-нерадост.**



Кетогенна диета бори грипа



Този метод на хранене увеличава издръжливостта, както и устойчивостта на стрес

Според изследователите диетата с ниско съдържание на въглехидрати и високо съдържание на протеини и мазнини помага за по-бързото преодоляване на грипа и избягване на усложнения.

Чрез кетогенната диета тялото получава по-голямата част от енергията не от глюкоза, а от мастни киселини и образувани кетонни тела.

Този механизъм увеличава издръжливостта, както и устойчивостта на стрес.

Според Акико Ивасаки, професор по имунологи от Йейлския университет, в резултат на изследвания се оказва, че някои продукти от метаболизма на кетоните молекули потискат активните клетки, които са свързани с развитието на възпаление.

Учените са провели експеримент със заразени с вирус на грип А гризачи, които били разделени на две групи.

Първата от тях е била на кето диетата, а втората на диетата с високо съдържание на въглехидрати. Оказало се, че гризачите от първата група имат по-голям шанс за оцеляване.

Ефектът на кетоните тела не е свързан с потискането на възпалителните процеси, а с факта, че с такова хранене тялото увеличава растежа на клетките на имунната система - гама-делта Т-лимфоцити.

Те произвеждат слюз в клетъчните стени на белите дробове, които инхибират разпространението на патогена.

Изследователите твърдят, че продължават да изучават ефекта на кетоните молекули върху имунната система.

Това не е първият положителен ефект от кетогенната диета, която учените откриват през последните няколко години.

Важно е да се отбележи обаче, че подобна диета е опасна за хора, предразположени към заболявания на кръвоносните съдове и сърцето.

Психолози алармират: Вземете смартфорните от децата си

Нови изследвания показват сериозната зависимост, която може да бъде развита и сериозно да навреди на здравето

Съвременните технологии имат голямо влияние върху хората.

Те придружават човек навсякъде и сега едва ли можете да си представите живота без смартфон или таблет. В крайна сметка, това са компактни, мобилни, многофункционални устройства, подходящи за работа и свободно време, с неограничен достъп до интернет.

Една от нововъзникналите функции на технологиите е „бавачка“ за деца. Сега често можете да видите бебе, което все още не може да говори, но вече разбира как да се справи със смартфон, по-добре от родителите си.

Но безвредно ли е това за едно малко дете?

Учители и психолози са провели проучване, от което ще ви стане ясно.

Едно от първите отрицателни въздействия, които детето получава, когато за пръв път вземе смартфон в ръцете си, е постоянното висококачествено излъчване в мобилния интернет режим. Неправилната стойка при гледане на устройството може да доведе до проблеми с позата в бъдеще, болки в гърба, главоболие, сън и храносмилателни нарушения, умора и нервност.

Зрението на детето може да се увреди трайно. Това се случва от твърде близко разстояние между очите и устройството. Ако общото осветление е достатъчно



Всички сме чували, че има куп опасни храни, които се продават в магазините и вредят на здравето ни. Редом с това стана ясно, че пилешките гърди, които имат бели ивици, са много опасни. Но въпреки това мнозина обичат да ядат именно пилешко месо.

Как обаче да сме сигурни, че пилето, купено от магазина, няма да навреди на здравето ни? В крайна сметка кокошките често се хранят с антибиотици и хормони. Анаболни хормони също се добавят към храната им с цел бързо отглеждане и увеличаване на телото им, но има как да „почистите“ пилето от антибиотиките и токсините, с които е напълнено.

Първи начин

Когато варите пилешко месо, то знайте, че бульонът му не може да се използва. В него няма абсолютно нищо полезно. В този случай е по-добре водата да се смени поне веднъж. В процеса на варене в бульона остава цялата мръсотия от месото.

Ако искате да направите вкусна и здравословна супа от пилешки бульон, тогава използвайте само домашно отглеждано пиле.

Втори начин

Когато печете пиле във фурната, отстранете кожата от него, тъй като в нея се събират всички токсини и химикали. Също така е по-добре да не използвате вътрешните органи на магазинна птица, защото именно в тях се натрупват най-много токсични вещества.

Трети начин

Дръжте птицата в специален разтвор. В 1 литър вода разтворете няколко супени лъжици сол и сока от четвърт лимон. Накиснете пилето в тази марината за 2 часа. Солта ще изсмуче много от вредните токсини.

Освен горния разтвор може да използвате и минерална газирана вода, която има и почистващи свойства. Благодарение на тази вода, пилето също ще стане по-безвредно, че и лесно за готвене и после крехко за ядене.

Пилешкото месо включва много протеини и аминокиселини. Калорийното му съдържание е по-малко от калорийното съдържание на други видове месо (приблизително 190 kcal, в зависимост от това за коя част от трупа говорим).

Животинският протеин е основна полза в пилешкото месо. Той е основният строителен материал на човешкото тяло. Също така, в пилешкото месо има много калий и фосфор.

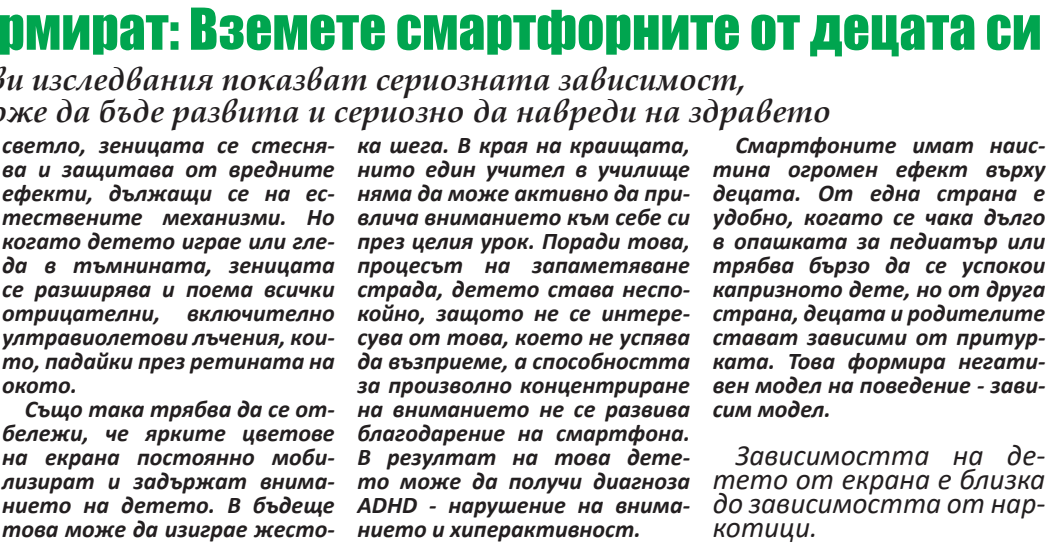
Пилешкото месо е полезно за нашия имунитет. Наличието в него на редица ценни микроелементи ви позволява да създадете един вид защитна бариера за тялото. Тези, които редовно ядат варено пилешко месо, много по-рядко настиват.

Наборът от полезни витамини и минерали, които получаваме от яденето на пилешко месо, осигурява нормалното функциониране на нервните клетки.

Пилето е особено полезно за тези, които страдат от безсъние, стрес и депресия.

Също така пилешкото месо съдържа витамини А и Е, витамини от група В, желязо, магнезий. В пилешкото на практика няма въглехидрати.

Пилешкото месо нормализира метаболизма, поддържа нивата на захарта и кръвното налягане в нормално състояние. Освен това понижават лошия холестерол и активира бърбреците.



1 декември: Световен ден за борба със СПИН



На 1 декември отбелязваме Световния ден за борба със СПИН. Датата - 1 декември е определена през 1988 година по инициатива на Световната здравна организация с цел да насочи общественото внимание към проблемите на ХИВ/СПИН и да подчертае необходимостта от подкрепа и разбиране за хората, живеещи със заболяване.

В световен мащаб всеки ден около 7 100 души се инфектират с вируса на имунната недостатъчност. Най-бързо епидемията се разраства в Източна Европа и Централна Азия. Докато в Западна и Централна Европа лицата, живеещи с ХИВ са приблизително 900 000, то в Източна Европа и Централна Азия те са приблизително 1,4 милиона. Основният път на предаване на инфекцията в Централна и Западна Европа е при необезопасени сексуални контакти между мъже, докато в Източна Европа и Централна Азия е кръвният път чрез инжекционна употреба на наркотици.

България е страна със сравнително ниско разпространение на ХИВ в общата популация. По данни на Европейския център за контрол на заболяванията (2011 г.) честотата на новите случаи с ХИВ в страните от Европейския съюз е средно 5,7 случая на 100 000 души население, а в България - 2,7 случая на 100 000. У нас през 2013 г. броят на новинфектираните мъже е бил пет пъти по-голям от броя на новинфектираните жени.

По данни на Националната програма за превенция и контрол на ХИВ/СПИН към Министерството на здравеопазването към края на юли 2014 г. от началото на годината новозаболените от СПИН в страната са 113 и така общият брой на регистрираните носители на ХИВ в България става 1943.

СПИН - Синдром на Придобитата Имунна Недостатъчност
Причинителят на СПИН е вирус, наречен ХИВ (от английски - вирус на човешкия имуно дефицит).

На всеки десет минути някъде на Земята някой се заразява с ХИВ.

Инфекцията не може да бъде разпозната. Заболяването се установява само с помощта на тест за ХИВ. Той се прави безплатно в лаборатории в цялата страна.

Адреси на лабораториите можеш да намериш на уеб-страниците на Националният комитет по профилактика на СПИН

Срещу СПИН няма лекарство или ваксина. Единственият начин да се предпазиш е така нареченият безопасен секс - секс с презерватив.

В изпълнение на Национална програма за превенция и контрол на ХИВ и сексуално предавани инфекции и отбелязване на Европейска седмица за изследване за ХИВ и хепатит, както и Световен ден за борба със СПИН - 1 декември, РЗИ - Ловеч съвместно с БЧК организира и провежда кампания за изследвания и консултации с млади хора и население в периода 22 ноември - 02 декември 2019 г., като част от Национална АНТИСПИН кампания.

По време на кампанията на територията на област Ловеч ще се проведе анонимно и безплатно изследване и консултиране за ХИВ, ще се предостави информация как и къде всеки може да провери своя статус с цел ранно откриване на заразени лица и своевременно им насочване за лечение. Обучения по превенция на ХИВ/СПИН.

В периода 22.11 - 29.11. - седмица на отворените врати в РЗИ ще се извърши безплатно изследване и консултиране за ХИВ, хепатит В, хепатит С и сифилис.



Десетдневна прогноза за времето в Угърчин

	Пн. 25.11.19	Вт. 26.11.19	Ср. 27.11.19	Чт. 28.11.19	Пт. 29.11.19	Сб. 30.11.19	Нд. 01.12.19	Пн. 02.12.19	Вт. 03.12.19	Ср. 04.12.19
Прогноз:										
Максимальна:	8°	7°	10°	15°	13°	8°	7°	10°	10°	5°
Минимальна:	4°	3°	1°	2°	7°	1°	-1°	0°	4°	0°
Ветър:	 2.6 m/s	 3.4 m/s	 1.7 m/s	 2.0 m/s	 3.7 m/s	 4.1 m/s	 2.5 m/s	 2.9 m/s	 2.3 m/s	 2.4 m/s

БФС даде годишна стипендия на угърчинец

Вече шеста поредна година Българският фармацевтичен съюз връчва стипендии на изявени студенти.

Тази година стипендия получи пълният отличник - Тихомир Голийков от Фармацевтичния факултет на Медицинския университет - София. Той бе награден със сертификат и парична награда. Тихомир Голийков е петокорисник във Фармацевтичния факултет на Медицинския университет - София. Роден е в Угърчин, завършва Гимназия за чужди езици „Екзарх Йосиф I“, гр. Ловеч. Член на изпълнителния съвет на Студентски съвет и председател на КСБВУ (Комисия по социално-битовите въпроси на учащите). Селектиран е за участие по програма „Еразъм+“ и скоро ще пътува за Барселона.

В свободното си време пише стихове и води собствен литературен блог.



Тихомир Голийков

Виното и баба ...	↓	Певица и актриса от САЩ, "Лунатици"	↓	Град в Ирак	Виното и дядо ...	↓	Просторно помещение в сграда, салон	↓
Хубаво вино, ...	↓	↓	↓	↓	Цвете бял крем, крин (мн. ч.)	↓	Крясък	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Обозначение на звук ре-бемол (муз.)	→	↓	↓	Старогръцки поет (350-300 пр. Хр.)	→	↓	↓	↓
Нисък горски храст	↓	↓	↓	Наш поет (1935-1999)	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	Още съм жив	↓	↓	↓	↓
Обаяние	↓	Първата пакистанка на Еверест	→	↓	↓	↓	Ескимоска шейна	Сияние около образ на икона
↓	↓	Виното прави и везира за ...	↓	Виното не седи ...	→	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	Болест по лозята	↓	↓	↓	↓
Селище в Псковска област на Русия	→	↓	↓	↓	Приток на Рейн в Швейцария	→	↓	↓
Град в Русия	↓	↓	↓	↓	Бивш футб. национал на Либерия	→	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	Г-ня на "Вптон Синклер от "Петрол"	↓	↓	↓
Вино ...	→	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Държава в Югоизточна Африка	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	Герой в сериала "Женени с деца"	→
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

На 29 ноември 2019 г.

от 18⁰⁰ часа в салона

на Народно читалище "Вълчо Русковски - 1894 г."

ще се състои празничен юбилеен концерт,

посветен на 125 години от създаване на читалището в Угърчин,

130 години от основаване на библиотеката

и 145 години от рождението на патрона на читалището Вълчо Русковски.

В празничната програма ще вземат участие

танцов ансамбъл "Фаворит"

при читалището ни

и народен хор и оркестър "Нашенчета"

при Център за работа с деца - гр. Плевен.

Елате и станете част от празника ни!

Входът е свободен!

КРИМИ

На 19 ноември 2019 година 18-годишен младеж от Угърчин след проведени оперативна издирвателни мероприятия е установен от служители на местното полицейско управление, като извършител на проникване в частен дом в града, с цел кражба. Инцидента се случил вчера по обяд, когато младежът

посредством измама е бил допуснат в имота от стопанката на къща в Угърчин, но до кражба не се е стигнало.

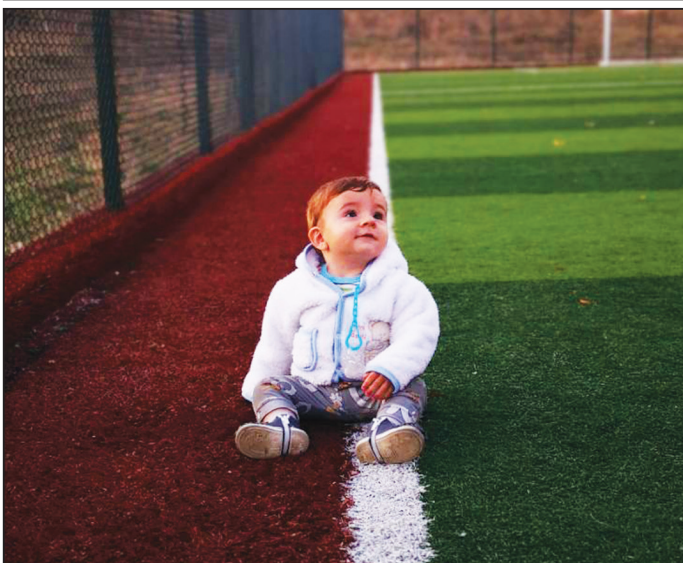
Работата по случая продължават служители на РУ - Угърчин.

На 7 ноември 2019 година в РУ - Угърчин за срок от 24 часа е задържан 22-годишен жител на с. Кирчево, след като на 6 ноември при извършено претърсване в частен дом обитаван от лицето

полицейските служители са открили и иззели полиетиленово пликче със суха, зелена тревиста маса, с бруто тегло 6 грама, която при тестване с полеви наркотест е реагирала на канабис, пликче с бяло кристалообразно вещество - метамфетамин и метална кутия със семена.

По случая е образувано досъдебно производство и работата продължава.

Пресцентър на ОДМВР-Ловеч



Цветослав Кинтов, който най-много обича да пътува

Цветослав се казвам аз и обичам всички вас. Родих се на 22.01.2019 г. в едно прекрасно зимно утро, три дни след прощъпулника на батко ми Кевин. В първите си месеци бях послушно бебче, докато не порастнах малко и се научих да пълзя. Бях на 5 месеца, когато ми се показаха първите две зъбчета, докато до този момент вече са седем. На 6 месеца казах първата си думичка - „МАМА“, а след това „БАБА“ и „Ам-Ам“. Сега съм на 9 месеца и вече мога да ходя самичък, мога да пляскам с ръчички за „Браво“ и да си подавам ръчичката за „ГЕПИ“. На 01.11.2019 г. моите родители решиха да ме кръстят и вече съм християнче.

Прощъпулникът ми съвпадна с рождения ден на едната ми баба, та с две думи обичам празниците с любимите хора. Обичам да раздавам усмивки и да ходя при всички. Любопитен съм много и за това вкъщи ходя навсякаде. Любимото ми място е пред перялнята. Имам много играчки, но най-обичам да играя с четката за коса на мама. Сутрин ставам рано и бързам с песен да я събудя, за да ми направи сладка закуска.

Пътуването е едно от най-любимите ми неща и връска с това има университета на мама. На прощъпулника ми хванах нейната студентска книжка, някой ден, знае ли се, декан може да стане от мен.

Имам двама батковци, които се казват Кевин и Браян и много ме обичат. Когато ме видят бързат да ме гушкат, целуват и да ми щипят бузките сладки. Тяхната майка стана моя кръстница, а това означава, че вече ми е като втора майка.

Моят баща много обича да си играе с мен, да ме взима със себе си и да ме води при своите приятели. Когато е на работа веднага, след като се прибере, идва при мен и започваме да си играем. Той е ловец и с нетърпение чака да порастна за да ме води с него на лов. Имам добри приятели и обичам да ходя с тях на разходка. През почивните дни съм на гости при моите баби и дядовци, които ме гледат и ми готвят вкусни гозбички, който обичам да похапвам.

Наближават коледните празници, които ще посрещна за първи път и ги очаквам с нетърпение, защото ще има много подаръци. След това ще дойде и моят първи рожден ден. Отсега мама и тати започват подготовката за него, за да се отпразнува с добри приятели и с много, много игри.

Мариета Венова
майка на Цветослав

Конкурсът на „Български пощи“ ЕАД „Най-красиво писмо до Дядо Коледа“ очаква вече детските послания

„Български пощи“ ЕАД

и тази година обявява началото на харесвания от всички деца конкурс „Най-красиво писмо до Дядо Коледа“. Крайният срок за изпращане на писмата е 12 декември 2019 година.

Всички малчугани, които са изписали правилно своя адрес и са залепили върху плика пощенска марка с номинал 0.65 лв., ще получат много желаното писмо лично от Дядо Коледа. За адрес на получателя е нужно да пише само „За Дядо Коледа“.

За това как ще изглежда всяко писмо, няма ограничения. Дали ще са ръкописни, печатни или придружени от изработени от децата изненади решават единствено те.

Най-оригиналните и красиви писма ще получат награди.

1879
БЪЛГАРСКИ ПОЩИ

NORTH POLE
PM
DECEMBER
CHRISTMAS

MERRY
25 DEC 16
CHRISTMAS

