



Угърчинци за поредна година отпразнуваха Трифон Зарезан

За поредна година угърчинци подobaващо отпразнуваха 14 февруари - Трифон Зарезан. Това е празникът на лозарите и виното. По традиция на него се зарязват лозите, с което лозарите се надяват на голям берекет. Това направиха и в Угърчин. Събитието започна с литургия и водосвет от отец Димитър. По традиция Трифон Зарезан събира стотици жители на града и общината на централния площад в града, на който в продължение

на няколко часа звучи народна музика и се вият хора. На тазгодишното издание за доброто настроение на хората се погрижиха дует „Пирин“, които близо два часа веселиха хората с любимите народни песни. За всички присъстващи имаше по чаша червено вино.

Повече за празника Трифон Зарезан:

Трифон Зарезан е бил обвързан с много обичаи, някои от които са запазени и до днес. Традицията повелявала

стопанката да стане рано сутрин и да омеси и опече обреден хляб, украсен с лозово листо. Освен питата задължително се приготвяла и кокошка, пълнена с ориз или булгур. Тя поставяла всичко заедно с бъклица с вино в нова вълнена торба и с този товар изпращала мъжа си на лозята. Там стопанинът се прекръствал и с косера отрязвал три пръчки от три корена. От пръчките правел венец и закичвал калпака си, а корените поливал с



донесеното вино, светена вода и поръсвал с пепел, запазена от Бъдни вечер - този ритуал се нарича „зарязване“.

След това всички се събирали и избирали „царя на лозята“, който най-често е най-щедрият и уважаван мъж в селото или този, през чието минало царуване лозята са се радвали на благоприятно време и плодородие. Той бил окичан с венец от здравец, чимшир и млади лозови филизи - ритуал, който отново ни напомня за

древния тракийски бог жителите му.

Тогавя всички мъже вадели от торбите гозбите, приготвени от техните жени, и правели шумно угощение. След като приключило то, „царят“ се качвал на „колесница“ и всеки се редувал да го тегли до селото, където минавали от двор на двор, ръсели с босилкова китка и благославяли. Домакините ги посрещали с вино в бял котел, като давали първо на „царя“ да пие и след това на придру-

С останалото вино поливали царската глава и изричали благословията: „Хайде, нека е берекет! Да прелива през праговете!“, а царят отвърщал „Амин“. След като всички домове били обиколени, мъжете отивали в царската къща, където царя се преобличал в нови дрехи и угощението и веселбата продължавали или на неговата трапеза, или на мегдана под звуците на гайди, гъдулки и тъпан до първи петли.



Заседание на Националната асоциация на секретарите на общините в Лесидрен

На 13.02.2020 г., в конферентната зала на хотел „Лесидрен“, с. Лесидрен се проведе редовно разширено заседание на Управителния съвет на Националната асоциация на секретарите на общините в Република България.

В заседанието взеха участие: София Янчева, председател на УС, Божидар Кънчев, заместник-председател на УС, Иван Борисов, Иванка Иванова, Кремена Красиминова, Мариян Паскалев и Румяна Дъчева, членове на УС.

Отсъстваха следните членове на УС: Сезгин Бекир, заместник-председател на УС, Ангелина Топчиева, Севдалина Джамбазка и Соня Георгиева.

В заседанието взеха участие още: Димитър Димитров, Антонета Костадинова и Гюлтен

Еминова, членове на КС на НАСО РБ, Валя Радева, областен координатор на НАСО РБ за област Сливен, Силвия Даскалова - изпълнителен директор на НАСО РБ и Анна Карапанчева - счетоводител на асоциацията.

Заседанието на УС на НАСО РБ протече при следния

ДНЕВЕН РЕД:

1. Отчет за изпълнение на решения на УС от Протокол 10/10.12.2019 г. и предходните.

2. Обсъждане на подготовителни действия за провеждане на редовно Общо събрание на НАСО РБ.

3. Обсъждане на актуални въпроси в работата на секретарите на общини.

4. Информация за участия на членове на УС, КС и координатори в работни срещи, заседания

и други прояви на МС и партньорски организации.

5. Разни.

НАСО РБ е създадена за реализиране на ефективно местно самоуправление в Република България, както и за защита и отстояване на професионалните интереси на своите членове.

Заседанието се проведе на територията на Община Угърчин по покана на Димитър Димитров - секретар на Община Угърчин и член на Контролния съвет на НАСО РБ.

София Янчева - председател на УС, благодари на ръководството на община Угърчин и лично на кмета г-н Станимир Петков за гостоприемството, като в знак на благодарност му връчи плакет с почетния знак на НАСО РБ.



Проект „НПО - партньор и гарант за открито и отговорно управление в област Ловеч“



Сдружение за обществена полезна дейност „Екомисия 21 век“ Ловеч работи по проект „НПО - партньор и гарант за открито и отговорно управление в област Ловеч“, финансиран по Оперативна програма „Добро управление“ 2014-2020 г. Проектните дейности обхващат

осемте общини на територията на област Ловеч. Дейностите по проекта са предвидени за времевият период 27.12.2018 г. - 27.03.2020 г.

На 13 февруари от 10.00 часа в изпълнение на проект „НПО - партньор и гарант за открито и отговорно управление в

област Ловеч“ се проведе „Тематично информационна среща“ в Община Угърчин. В зала на Народно Читалище „Вълчо Рувкоски-1894“ се събраха представители на общинска администрация Угърчин, „Екомисия 21 век“ и граждани.

Акценти от ОТЧЕТ за изпълнението на Програмата за управлението и разпореждането с имотите общинска собственост през 2019 г. в Община Угърчин

Управлението на собствеността в Община Угърчин, реда за придобиването и разпореждането с нея, се определят от Закона за общинската собственост и на приетите от Общински съвет Наредба за реда за придобиване, управление и разпореждане с общинско имущество, Стратегията за управление на общинската собственост за периода 2015-2019г. и Програмата за управлението и разпореждането с имотите общинска собственост през 2019 г.

I. Надзор и актуване на общинските имоти (Структура на общинската собственост)

В община Угърчин през 2019 г. са издадени 22 акта за общинска собственост, от тях 9 акта за публична и 13 акта за частна общинска собственост.

Към момента Община Угърчин има актувани 2595 имота, от тях 730 имота са актувани с

актове за публична общинска собственост и 1865 имота са актувани с актове за частна общинска собственост.

За всеки съставен акт за общинска собственост е създадено досие, съдържащо документи удостоверяващи правото на собственост на общината, както и документи удостоверяващи промяната в собствеността и ползването на имота, съгласно изискванията на Наредба №8/17.12.2009 г. за утвърждаване на образците на актовете за общинска собственост, на досие на имот - общинска собственост и на регистрите, предвидени в ЗОС и за определяне на реда за съставянето, воденето и съхраняването им - ДВ бр.1/2010г.

Всички издадени актове за общинска собственост в съответствие с изискванията на ЗОС, се вписват в Службата по вписванията гр. Ловеч. Копие от акта

се изпраща на Службата по геодезия, картография и кадастър гр. Ловеч, на Областния управител Ловеч и на лицата, на които е предоставен имотът, ако има такива.

II. Реализирани приходи от управление и разпореждане с общинско имущество за бюджетната 2019 година по сега действащата ЕБК:

Отчитане на резултатите от изпълнението на Програмата за управление и разпореждане с общинска собственост, по видове и категории обекти е нормативно определено в Закона за общинската собственост и Наредбата за реда за придобиване, управление и разпореждане с общински имущество в Община Угърчин.

При създаването на система

Продължава на стр. 4

Ваня Събчева: „Искам уверение, че хора няма да стоят без ток толкова много часове“

ЧЕЗ: Причината бе в особеното метеорологично явление - обледяване на проводниците, извиняваме се за неудобството



Областният управител Ваня Събчева свика на работна среща в кабинета си представители на ЧЕЗ „Разпределение“ във връзка с възникналите повсеместни аварии на електропреносната мрежа на територията на област Ловеч след обилния снеговалеж. От компанията участваха мениджър управление на активите Бойко Чардаров и Виктор Станчев - главен оперативен директор на ЧЕЗ Разпределение България.

Наясно съм с това, което вие като дружество направихте, благодарна съм за денонощната работа на екипите по места, но искам уверение, че това няма да се повтори - хора да останат без ток продължение на толкова много часове, повече от три денонощия, нещо трябва да се направи и очаквам от ЧЕЗ бърза реакция, заяви Събчева.

Причината за проблемите бе особеното метеорологично явление - обледяване на електропреносната мрежа, особено в общините Ловеч и Угърчин. На 5 февруари температурите бяха високи за сезона, заваля дъжд и вечер бързо го обърна в сняг след падане на температури. Това бързо образува много лед по кабелите, те натежах и това доведе до многото аварии на електропреносната мрежа.

По високите части, в планинските общините, където заваля направо сняг, той беше сух и не полепна по проводниците, това явление не се случи и там нещата бяха по-благоприятни, но пък снега беше повече. Затова е в Ловеч и Угърчин се справихме по-бавно и трудно, докато

в Тетевен и Троян нашите екипи успяха по-бързо да отстранят аварията, обясни Станчев.

Ваня Събчева представи проблемите на всички общини от областта, изпратени й от кметовете. Липса на достатъчно техника и липса на достатъчно екипи бяха най-общо критиките на местната власт към електроразпределителното дружество. На всеки поставен въпрос служителите на ЧЕЗ дадоха изчерпателен отговор, като се ангажираха да отговорят и писмено на всяка община и на всеки поставен въпрос.

От ЧЕЗ са категорични, че в дните на обилния мокър и тежък сняг през миналата седмица са направили всичко необходимо да организират бързото справяне с всички възникнали аварии.

ЧЕЗ не спира тока, както най-често се интерпретират нещата, напротив - ЧЕЗ възстановява електрозахранването, подчерта Бойко Чавдаров. Той поясни, че в областта са работили общо 17 допълнителни екипи - 5 в община Троян и 12 в община Ловеч. По думите му в момента работата на тези екипи продължава, защото има още много работа докато се нормализира обстановката.

На срещата стана ясно какви инвестиции е направила компанията през последните години в област Ловеч и какви намерения има, като бе подчертано, че годишно около 100 млн. лв инвестира тя в страната - толкова, колкото има разрешението на КЕВР. Представителите на компанията апелираха местните власти да бъдат още по-активни

при комуникацията си с дружеството, да подават сигнали за проблемни участъци и съоръжения ежедневно, не само в кризи, за да може да се вземат превантивни мерки навреме. Работим, спазвайки законите на страната и се стараем да решаваме всеки възникнал или поставен на вниманието ни проблем, подчерта Виктор Станчев. Той поясни, че не може да даде гаранции, че дългите часове без електрозахранване в населените места няма да се повторят, ако възникне същата метеорологична ситуация.

И при нас предстои подробен и внимателен анализ и преглед на възникналите аварии, за да видим къде и с какво можем още да подобрим работата си. За нас е важно нашите клиенти да са доволни и спокойни, но понякога има обстоятелства, които не зависят само от желанието ни. Благодарни сме на местните власти, на земеделски производители, които подпомогнаха работата ни в трудните условия с техника, и поднасяме извиненията си за неудобството на хората, но ги уверяваме, че и през дните от миналата седмица, и занапред работим с пълни сили и старание проблемите да се решават по-бързо и качествено.

Областният управител изрази надежда, че компанията ще се отнесе сериозно към сигналите и забележките на кметовете на общини и настоя на всеки от тях да се обърне специално внимание и да се намери бързо решение.

Областна администрация

Община Угърчин обявява прием по нац. програма „Грижи в домашна среда“

Община Угърчин се включва в Националната програма „Предоставяне на грижи в домашна среда“, която стартира на 10-ти февруари със заповед на министъра на труда и социалната политика.

Основната цел на програмата е да осигури заетост на безработни лица, които ще предоставят персонална грижа в домашна среда на хора с нетрудоспособност от 80 до 89 процента или увреждане с определена чужда помощ, както и хора над 65 години, които са в невъзможност да се обслужват сами, но не са освидетелствани от органите на медицинската експертиза.

Желаещите да получат домашен помощник могат да подават заявленията си в Община Угърчин. Те трябва да отговарят на определени условия, за да бъдат включени в програмата. Необходимо е месечният доход на член от семейството за предходния месец, преди месеца на подаването на заявлението-декларация, да е равен или по-нисък от петкратния размер на гарантирания минимален доход. Потребителите не трябва да са регистрирани като еднолични търговци или да бъдат собственици на капитал на търговско дружество.

Желаещите не трябва да имат сключен договор за предоставяне на собственост срещу задължение за издръжка или гледане. Като това изискване не се прилага в случаите, когато полелите задължението за гледане са учаци, безработни, в нетрудоспособна възраст или хора с увреждания. Друго изискване е потребителите на услугата да не са прехвърляли чрез договор за дарение през последната 1 година собствеността си върху жилищен, вилен, селскостопански или горски имот, както и идеални части от тях. Същото условие важи и при прехвърляне на имоти срещу заплащане за последната година, като общата стойност на сделката не трябва да надхвърля 60-кратния размер на гарантирания минимален доход. Освен това, хората не трябва да ползват други подобни услуги, свързани с осигуряването на грижа в домашна среда по различни програми и финансови механизми.

След подаване на заявлението Общината се задължава да го изпрати до 10 дни в Дирекция „Социално подпомагане“, където ще се прави проверка дали желаещите отговарят на всички изисквания. Списъкът с одобрени ще бъде върнат обратно в Общината, където ще бъде из-

дадено становище каква трябва да е дневната продължителност на услугата за всеки потребител, като тя не може да бъде повече от 4 часа на ден.

Към домашните помощници няма специални изисквания за образование и възраст, като единственото изискване е да имат регистрация в Дирекция „Бюро по труда“. Техните задължения ще бъдат свързани с доставяне и приготвяне на храна, помощ при хранене, пазаруване, помощ за поддържане на лична хигиена и хигиена в дома, както и други грижи в домашна среда, съобразно индивидуалните потребности на лицето. Заплащането ще бъде почасово, като един човек може да обслужва и двама потребители. В такъв случай, за 8-часов работен ден, той ще получава минималната работна заплата.

Националната програма е финансово обезпечена до края на 2020-та година.

Документи ще се приемат всеки работен ден от 8.00 до 12.00 часа и от 13.00 до 17.00 часа, в стая 101 - Център за административно обслужване и информация в административната сграда на Община Угърчин.

Насочването за работа ще се извършва от Дирекция „Бюро по труда“ - Угърчин

ВИЦОВЕ

- Иванчо, гостите вече си отиват. Какво ще кажеш?

- Слава Богу!

☺☺☺☺☺

Мъжът ми е страшно разхвърлян. Вчера загубих половин час докато му намеря портфейла.

☺☺☺☺☺

Тялото:

- Искам ракия!

Сърцето:

- Протестирам! Искам любов!

Мозъкът:

- Протестът не се приема. И аз искам ракия.

☺☺☺☺☺

Една жена прелюбодействала, когато мъжът ѝ се прибрал от работа по-рано. Тя бързо напъхала любовника в хладилника.

Мъжът влиза в кухнята, отваря хладилника и...

- Кой си ти?

- Васил.

- Какво правиш тук?

- Ям луканка.

На следващия ден мъжът отива на работа и разправя случката на колегите си.

Всички казали:

- А бе, ти си голям идиот. Това е бил любовникът на жена ти.

И пак се прибрал по-рано в къщи. Отишъл веднага в кухнята, отворил хладилника - вътре стои друг мъж.

- Кой си ти?

- Ами... Иван.

- Виж какво, Иване, кажи на Васил, че ако го види ще го бия!

☺☺☺☺☺

- Докторе, живота ми е пълна скука...

- Хванете си любовник!

- Имам двама...

- Разкажете на мъжа си за тях...

☺☺☺☺☺

- А ти кой набор си?

- Как да ти кажа?! Слушал съм радио Свободна Европа на ВЕФ!

☺☺☺☺☺

В едно селско училище назначили нова учителка - стара мома. Един ден кметът я извикал в кметството:

- Госпожице, полицаят е ерген, не искате ли да се омъжите за него? Малко е глупав, но е свестен.

Учителката се съгласила.

След сватбата, първа вечер:

- Жено, мама ми е казвала, че преди вечеря трябва да уважа жена си.

Сутринта невестата предложила да направи закуска и кафе.

- На мен тате ми е казвал, че преди закуска трябва да уважа жена си.

За обяд се оказало, че баба му била казвала първо да уважава жена си и т.н. След няколко месеца кметът пак вика учителката и я разпитва:

- Как е семейният живот?

- А бе, вярно, че мъжът ми е глупав, но е от добро семейство!

☺☺☺☺☺

Най-лошият ден в България ще бъде, когато Слънцето изгрее от Козлодуй!

☺☺☺☺☺

- Да отиваме на дискотека, докато не съм се напил.

- Вече си мъртво пиан.

- Откъде знаеш?

- От три часа сме в дискотека-та.

☺☺☺☺☺

Цял месец учих правилника за движение, листовки, закон за движение... Взех книжка и излязох да покарам в града. Господи! По добре да бях учил молитви.

☺☺☺☺☺

Ако на етикета на часовник пише „С него можете да плувате“, да знаете, че е подвеждаща реклама. Ако не можете да плувате, часовникът няма да ви помогне.

☺☺☺☺☺

- Искам да бъда мъжът на живота ти!

- Носиш ли вино и пържоли?

- Не.

- Няма да се получи...

☺☺☺☺☺

Хороскоп за всички зодии:

- През целия ден ще ви се спи.

Вечерта ще ви мине...

☺☺☺☺☺

Тежко е да си едноличен търговец! Ти си продавач, счетоводител, чистачка, товарач, пияница, който не е дошъл на работа...

„Петя на моята Петя“ - разказ за Дубарова



Участниците във филма „Петя на моята Петя“

„Филмът е съвременна история. Държим да подчертаем, че това е филм за Петя Дубарова, без той да е „за Петя Дубарова“. Историята не е биографична, но Петя присъства със своята истинска същност и с най-ценното - с мъдростта и таланта си, които е оставила на поколенията“, споделя сценаристът Нели Димитрова.

Подходът в създаването на филма е да свърже бъдещето с миналото. Историята е изградена върху връзките и паралелите между две тийнейджърки от различно време: Петя Дубарова и Петя Монова. Едната е дръзка и модерна, а другата - както е представена във филма - мъдра и митична.

„Петя на моята Петя“ поставя много въпроси - ако останеш завинаги на 17 и запазиш своите

идеали, това спасява ли те от възможността да се превърнеш в скучен възрастен; как се справяш с разочарованието от любовта; дали може да се предадеш, въпреки стремежа да се бориш, или трябва да продължаваш, независимо от всичко... Съвременната Петя трябва да открие своите отговори, поставена в ситуация между живота и смъртта - дали да избере живота или да последва любимата си поетеса Петя Дубарова...

Филмът има субсидия от Националния филмов център на нискобюджетна сесия и е подкрепен от Община Бургас. Заснет е за по-малко от месец, изцяло в Бургас, продукцията е на „Бъф пикчърс“, копродуцент е „Консепт студио“. Оператор на филма е Иван Вацов, продуцент е Николай Урумов, а ко-проду-

цент - Кръстьо Ламбев. Ролите са поверени на Алиса Атанасова, Александра Костова (познаваме я от ролята Х в „Маймунa“ на Димитър Коцев-Шошо), Алена Вергова, Юлиан Вергов, Ясен Атанасов, Албена Павлова, Васил Банов; много от актьорите, които участват, са родени и свързани с Бургас, включват се и близо 500 жители на града като статисти.

„Петя на моята Петя“ е филм-изповед, провокиран както от стиховете на Петя Дубарова, така и от позабравените тийнейджърски идеали и вярвания на създателите му; от факта, че случилото се с нея преди почти 40 години се случва и днес - никой не може да победи в битката срещу системата, но това не означава, че трябва да спрем да опитваме.



Петя и Петя

Колко е важно да бъдеш сериозен?

Оскар Уайлд обичал да повтаря: “Изкуството е единствено сериозно нещо на този свят, а творецът - единственият човек, който никога не е сериозен”. “Колко е важно да бъдеш сериозен” е най-виртуозно забавната комедия на Уайлд.

Сюжетът на пиесата се завърта около сърдечните вълнения на две млади аристократични двойки. В преследване на любовта си те устремно прелитат през комични недоразумения и абсурдни прелатствия. Например - играта с името Ърнест (в превод на български - сериозен), което се оказва абсолютно условие за взаимна щастлива любов...Или пък - как в едно благородно английско семейство ще влезе млад мъж с неизвестен произход, за когото се знае само, че е намерен в пътна

чанта в гардероба на гара “Виктория”...

Всички участници в тази несериозна игра със сериозни неща са остроумни, духовити, преизпълнени с ведро желание за живот и щастие. Елегантен каприз на случайността, която си играе с любовта... Едно представление, което ще ви достави удоволствието на чаша шампанско - опияняващо и игриво.



Откъс от постановката

ОТКРИЙТЕ ДЕСЕТТЕ РАЗЛИКИ





ШАХМАТ



Белите печелят с 3 хода

СУДОКУ

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

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.

GSM: 0878 94 29 29
E-mail: info@trojanpress.com
Печат: "Полипрес" ООД - Габрово
Издание на: "ГМД Медия" ЕООД

Кои неща са по-мръсни от парите?

Още от най-ранна детска възраст ни учат, че трябва да внимаваме с мръсотията и да я избягваме. Личната хигиена и поддържането на чисто са основни правила, които трябва да спазваме, ако искаме да сме здрави.

Но мръсотията по повърхността на различните предмети не винаги се вижда. Понякога на пръв поглед чисти предмети може да са „бъкани“ от бактерии, които заплашват здравето ни.

Така по нашите ръце може да се появят Е. коли, бактерии, причиняващи туберкулоза и голям брой други патогени, а ние няма и да разберем. Ето защо трябва

често да мием ръцете си.

Мнозина обаче си задават въпроса кой е най-мръсният предмет на света. Тоалетната чиния отдавна е отстъпила първото място след редица изследвания и новият приз се държи от парите.

Това твърдение е напълно логично. Всеки ден милиони банкноти и стотинки обикалят от ръка на ръка. Значи ли това обаче, че те наистина са най-мръсното нещо?

Група учени проведеха серия от изследвания и откриха по кои повърхности има най-много бактерии. Така оказва се, че по компютърната техника, мобил-

ните телефони и дръжката на количката или кошницата в супермаркет са по-мръсни от парите.

Смартфонът пък представлява най-голямата заплаха в момента на разговора, тъй като кожата на лицето е много чувствителна към инфекции.

На следващо място се намира дръжката от количката в супермаркета. На ден за нея се хващат стотици души. Така на всяка трета количка можете да намерите Е. коли.

Задължително е да внимавате с дръжката на количката, преди да тръгнете за хранителни стоки, като най-добре е да използвате антисептик.



Прогноза на времето за община Угърчин

Пн. 24.02.20	Вт. 25.02.20	Ср. 26.02.20	Чт. 27.02.20	Пт. 28.02.20	Сб. 29.02.20	Нд. 01.03.20	Пн. 02.03.20
14° — 3°	20° — -2°	21° — 1°	10° — 3°	11° — 0°	17° — 4°	20° — 3°	20° — 4°



Какви храни не се комбинират с яйца?

Правилният избор за продукти в едно ястие е важно нещо, което не бива да се пренебрегва.

Правилната комбинация от продукти в едно ястие е важно нещо, което не бива да се пренебрегва. В противен случай може да имате здравословни проблеми от яденето на грешна храна.

В този ред на мисли, една от най-често използваната храна в световен мащаб са яйцата. И макар че вариантите им за приготвяне са безброй, при консумацията им също трябва да се спазват някои правила.

Учените назоваха кои храни не се смесват добре с яйцата:

Не яжте яйца едновременно с плодове - това може да доведе до неприятни симптоми от чер-

вата, до диария. За да избегнете усещане за тежест, най-добре е яйцата да не се смесват с други богати на протеини храни.

Също така, за спокойствие на храносмилателната система, не се препоръчва ядене на яйца с ориз.

Полезните мастни киселини се усвояват слабо с яйцата. Следователно, за да получите максимална полза, не трябва да използвате зехтин, авокадо и мазни риби, които са източниците на тези хранителни вещества с яйца.

По същата причина не яжте яйца с картофи. Полезните вещества в тези продукти се усвояват по-добре, ако ги ядете на различни храненияя.

Правете това и ще смъкнете кръвното само за 15 минути



Кардиологът Мартин Холе, директор на Центъра за превантивна и спортна медицина в Техническия университет в Мюнхен, обясни как може лесно да се нормализира кръвното налягане без лекарства.

Лекарят заяви, че е възможно понижаване на кръвното налягане само за 15 минути дневно, без да е необходимо да поглъщате шепи хапове.

Холе е на мнение, че ежедневните разходки по четвърт час на чист въздух влияят благоприятно върхо кръвното.

Освен това Холе съветва да избягвате колбасите и белия хляб и да наблягате на пресни зеленчуци. Много е важно също да не сте с наднормено тегло. Поред лекаря всеки свален килограм намалява натоварването на сърцето и кръвоносните съдове.

Кардиологът подчертава, че основните причини за високо кръвно налягане са липсата на физически натоварвания, нездравословната диета и наднорменото тегло.

италиански художник, изобретател (1452-1519)	агенцията за приходите			устна кухня на животно	вид африканска маймуна	спътник на Уран
американска киноактриса ("Х-Мен")	индийски владетел		първата печатна книга на кирилица		венецианска плоскодонна лодка	родственик, сродник
			пригласяне с равен тон (муз.)			
място в пустинята с растителност и вода				български рапър		
		американски режисьор ("Взвод")		единица за измерване на ъгли при завъртане		
		авторът на "Куклен дом"				
голяма река в Азия			съд с голям обем			
разлика в стойността на две валути			островна република, Мадагаскар			
			солено безотточно езеро в Калифорния, САЩ			
						назованието на народности
десетокрак морски рак	река във Франция и Германия			влакнодайно растение		
	мъжка крава		уред за копане	обложка от две корици за документи		
			модел на Порше			
град в Япония						
село в област Пазарджик						
		абrevиатура на болнично отделение		горна равна част на маса	повест от Николай Хайтов	камениста пустиня в Австралия
		фино ястие с остър вкус, предястие				
вид куплунг за аудио сигнали	индианска порода кокошки					
	кредит от банка					
				възглас за край на молитва		
				река в северна Франция		
търговска дейност					изкоп, ров	
химичен елемент					китайска единица за дължина	
			река в Румъния			
		древногръцки нимфи, покровителки на дърветата				
български филм (1988, с Христо Шопов)						
наименование						

Угърчинци за поредна година отпразнуваха Трифон Зарезан



Дует „Пирин“



Валентин и Сияна

На 12 март 2015 година се роди Валентин - нашата първа радост, а на 1 декември 2017 година - Сияна. Така нашето щастие стана двойно.

От този ден всичко в живота ни е по две - пакости, радости, смях. Валката и Сиси са всичко за нас. Най-много обичат игрите и белите. В къщи винаги е шумно, но и весело. И двамата винаги са готови за разходки и пътувания.

Валката с нетърпение очаква своя пети рожден ден, още от сега се вълнува. Без тези две палави съкровища, нямаше да има смисъл живота ни!

Ралица Стоянова
майка на Валентина и Сияна



Събота, 7 март, 19.30 часа

Посрещни

Празника
на жената
с нас!

50лв.

на човек
за празнична
вечеря

149лв.

на двойка
за вечеря
+ нощувка

Само с резервации:

0878 486 666

СЕМЕЕН ХОТЕЛ И РЕСТОРАНТ

Райски
Залив

С. ГОЛЯМА ЖЕЛЯЗНА, ОБЩИНА ТРОЯН

ГОСТ ЗВЕЗДА

Пламена

