ВЕСТНИК НА ОБЩИНА

САТОВЧА

2950, Сатовча, ул. „Тодор Шопов”№ 37, тел.:21-16, факс: 20-95

e-mail: satovchabl@abv.bg

21 - 27 ноември 2011 г., година (VII), 44 /322/

ОБЩИНСКИ НОВИНИ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПО ЗИМНОТО ПОДДЪРЖАНЕ НА ПЪТИЩАТА



Във връзка с предстоящия есенно-зимен сезон, общинското ръководство извърши необходимите организационни действия по зимното поддържане на пътищата на територията на общината, включващи мероприятия по снегопочистването и опесъчаването на третокласните пътища от общината.

С нарочна заповед на Кмета на общината са определени районите и пътните отсечки, които ще се снегопочистват и опесъчават. За район Кочан, включващ пътна отсечка разклон на м. “Казаня” до Ваклиново – Кочан – Жижево, контрол по изпълнението на заповедта е възложена на кмета на село Кочан.

За район Слащен, включващ пътна отсечка Вълкосел - Слащен, отговорността и контролът по изпълнението на заповедта е възложена на кмета на село Слащен. Отговорник за отсечка Годешево – Туховища е кметът на село Годешево. Отговорник за отсечка Туховища – Слащен е кметът на село Туховища.

За район Сатовча отговорник за пътна отсечка разклон за село Фъргово – село Фъргово е кмета на село Фъргово. Отговорник за отсечка м.”Караманица” – село Плетена е кметът на село Плетена. Отговорник за отсечка разклон Долен – село Долен е кметът на село Долен. Отговорността и контролът по изпълнението на заповедта за район Сатовча е възложена на кметовете на селата Фъргово, Долен, Плетена и Димитър Неделчев –специалист „Гражданска защита” при Община администрация.

За район Осина, включващ пътна отсечка разклон Осина – село Осина, отговорността и контролът по изпълнението на заповедта е възложена на кмета на село Осина.

За район Крибул, включващ пътна отсечка разклон Крибул- село Крибул, отговорността и контролът по изпълнението на заповедта е възложена на кмета на село Крибул.

В изпълнение на заповедта кметовете по населени места носят отговорност за състоянието на пътищата, както и се задължават да дават информация за пътната обстановката на дежурния по Общински съвет за отбрана на тел.20-66, Сатовча.

Цялостната организация, отговорност и контрол за изпълнение на заповедта са възложени на заместник-кмета Илхан Карагьозов.



Определени са лицата, които ще извършват снегопочистването, лицата, които ще опесъчават. Определени са депата за складиране на пясък и сол, както и лицата ангажирани с товаренето на материалите за опесъчаването.

Съгласно изискванията на Закона за пътищата и Наредба №1 на Общински съвет Сатовча, приоритетно ще бъдат почиствани пътищата водещи до подстанции, трафопостове, учебни заведения, както и до места за оказване на помощ на лица, нуждаещи се от спешна медицинска помощ.

След почистване на междуселищните пътища, ще бъдат снегопочистени и опесъчени главните и оживени улици в населените места. На стръмните участъци от улиците, по банкетите, са осигурени купчини с пясък, които ще се използват при нужда.

Съгласно чл.11 от Наредба № 1 на Общински съвет Сатовча, собствениците на фирми, търговски обекти и жилищни сгради, са длъжни да почистват тротоарите и пешеходните пътеки около обектите им, напомниха от общинското ръководство.

За предстоящия зимен сезон за снегопочистването ще работят единадесет (11) трактора, снабдени със снегорини, осем автомобила за опесъчаване, три багера за товарене и 17 човека опесъчители. При необходимост ще бъде наета и друга техника и работна ръка за създаване на нормални условия за работа и придвижване на жителите и гостите на общината.

Пътищата на територията на общината са четвъртокласни (общински) и третокласни (от републиканската пътна мрежа). Третокласните пътища, каквито са отсечките: Гоце Делчев- Дряново – Сатовча – Доспат и отсечката Гоце Делчев – Абланица –Боголин- Вълкосел – Фъргово – Сатовча, се поддържат от Областно пътно управление гр.Благоевград чрез определена от тях поддържаща фирма – „БКС” ЕООД гр.Гоце Делчев.

МНЕНИЯ И КОМЕНТАРИ

Дайте Вашето мнение и коментар за вестника на Община Сатовча на редакционния ни телефон:

0700 010 006, 07541/20-75 или на адрес: с. Сатовча, ул. „Тодор Шопов” 37

Открит е телефонен пост 070010006 в общината, можете да говорите толкова дълго, колкото поискате, само за 0,13 лв.

07541/20-66 – дежурен общински съвет за отбрана при Общинска администрация Сатовча

НОВИНИ

СЕДМИЧЕН КАЛЕНДАР

21 Ноември 2011, Понеделник

Световен ден на телевизията

Отбелязва се от 1996 г. с резолюция 51/205 на Общото събрание на ООН от 17 декември 1996 г. в чест на първия Световен телевизионен форум в Ню Йорк, САЩ (21 ноември 1996). На държавите е предложено да отбелязват този ден, като обменят телевизионни програми, посветени на проблемите на мира, сигурността, икономическото и социалното развитие и разширяване на културния обмен.

22 Ноември 2011, Вторник

Годишнина от създаването щаба на I българска армия

На 22 ноември 1944 г. е формиран щабът на Първа българска армия. В изпълнение на правителствена договореност за по-нататъшно участие на България във войната срещу Германия на 21 ноември 1944 г. началникът на щаба на Главното командване отдава разпореждане за формиране на отделна армия, която по-късно се нарича Първа българска армия. Първоначално тя включва 3-а, 8-а, 11-а и 12-а пехотна дивизия и отделни армейски части и подразделения. По-късно се присъединяват още 10-а и 16-а пехотна дивизия. Армията получава задача да се съсредоточи западно от Белград, където да влезе в оперативно подчинение на командващия Трети украински фронт маршал Толбухин, от когото ще получава заповеди за действия. Във всяко друго отношение армията остава подчинена на министъра на войната. Сформирането на армията е затруднено по редица причини: недостиг на военно имущество, голяма разсредоточеност на съединенията, кратки срокове за мобилизация, недостатъчна мотивация на част от личния състав и др. Всички тези трудности са преодолени и от 25 ноември по реда на своята готовност съединенията започват изнасянето си на запад. На армията предстоят прегрупирания, ожесточени настъпателни и отбранителни военни действия, в които тя ще прояви героизъм, но ще даде и скъпи жертви.

23 Ноември 2011, Сряда

Имен ден празнува Александър

На 23 ноември имен ден празнуват всички, които носят името Александър (означава - мъжествен, защитник на мъжете), Александра, Александрина, Александрия, Алекси, Алеко. Носещите името Александър могат да изберат на кой ден да празнуват имен ден, тъй като Православната църква почита на 30 август паметта на на Цариградския патриарх Св. Александър, а Българска православна църква - пренасяне на мощите на Св. Александър Невски; а на 23 ноември паметта на Свети благоверни княз Александър Невски (по стар стил умира на 14 ноември 1263 г.), като денят е и храмов празник на най-голямата източноправославна катедрала на Балканския полуостров - Храм-паметникът Свети Александър Невски в София.



24 Ноември 2011, Четвъртък

Църквата почита паметта на Света Екатерина

Света Екатерина е покровителка на майките и е живяла по време на царуването на император Максимиан (IV в.) в град Александрия. Майката на Екатерина била християнка, но скривала вярата си, самата Екатерина била девойка с рядка мъдрост и красота. На 18 години тя познавала книгите на философи и поети, изучила и лекарската наука. Скоро приела християнството и загинала мъченически в името на вярата.

В народния календар езическите представи се преплитат - в по-голяма си част празникът се почита като езически - срещу болестта шарка и бяс. Жените приготвят пресни питки и намазани с мед ги раздават на близките хора - за предпазване от шарката, за здраве, благополучие и за света Катерина. Някъде захранват и кучетата с тази пита, за да не ги хваща бясът. Житната жертва, омилостивяваща шарката и бяса, е предназначена и за св. Екатерина, която по традицията на женските персонажи в християнската митология защитава майчинството, плодовитостта, децата и здравето на хората.

Днес празнуват: Екатерина, Катерина, Катя и Тина.

25 Ноември 2011, Петък

Международен ден срещу насилието над жени

Денят се отбелязва 1999 г. с резолюция 54/134 на Общото събрание на ООН от 17 декември 1999 г. Преди това се отбелязва от активисти на женски организации от 1981 г.



26 Ноември 2011, Събота

Църквата почита Св. Стилиян Детепазител

На 26 ноември, Православната църквата почита паметта на Св. Стилиян Пафлагонийски, наречен още Детепазител, защото се възприема като закрилник на бебетата и малките деца.

Според неговите жития, св. Стилиян е родом от Пафлагония (Мала Азия). Живял е в края на IV и началото на V век. Бил е чудотворен лечител на децата, заради което има прозвището „Детепазител". На иконите най-често се изобразява как с дясната си ръка извършва „благославящ" жест, държи патерица, сочи с дете или с държи в лявата си ръка пеленаче. Почита се особено много като покровител на кърмачетата. (има икона, намира се в черквата на с. Сатовча, Разложко, където Св. Стилиян е прегърнал 14 пеленачета).

Според народната вяра през целия ден не се работи нищо в къщи, за да не боледуват децата. Жените месят и раздават питки и варена царевица за здраве на децата.

На този ден имен ден празнуват всички, които носят името Стилиян (означава - стълб), Стилияна, Щилиян (Щилиян - разновидност на Стилиян), Щилияна, Щерян, Щеряна.

ФОТООБЕКТИВ



Ако желаете да публикувате и Ваши интересни фотоси, моля изпращайте материалите си на адрес:
Сатовча 2950, ул."Тодор Шопов"№37, факс: 07541/20-95,
e-mail: satovchabl@abv.bg

ФОТОКОНКУРС „МОЯТА ЕКО КОЛЕДА"



Трябва ли всяка година да превръщаме дните преди Коледа в истерично свръхпотребление, резултатът от който е придобиването на ненужни вещи, свръхконсумация на нездравословни храни, тонове боклуци и отчуждаване от близките ни хора пред телевизора? Смисълът на Коледа не е ли точно в обратното – празник на новото начало, плодородието, здравето и взаимовръзката ни с Майката Природа? Традиция, която повелява да положиш зрънцето на надеждата, от което да се роди нещо добро, нещо здраво, нещо красиво?

Сайтът „От нищо нещо", списание „Усури" и списание „Органично", с партньорството на фирмите „Армина" и „Аркобо" ви отправят предизвикателството да изразите в снимки и кратък коментар вашето несъгласие с всеобщата истерия на коледното свръхпотребление.

Един необичаен ФОТОКОНКУРС, който нарекохме «МОЯТА ЕКО КОЛЕДА»

До 15 януари 2012 снимайте вашите идеи, творения, емоции и всичко, което изразява вашата представа за Коледа – празник на новото начало, надеждата и взаимовръзката на хората с природата. Напишете кратко резюме към снимката и я качете на стената на Facebook страницата на Моята Еко Коледа или я изпратете на info@organichno.com

ПРЕЗ ДЕКЕМВРИ ВИ ОЧАКВАТ ПРИЯТНИ ИЗНЕНАДИ!

Най-оригиналните снимки, получени до тогава ще бъдат поощрени с награди преди финала на конкурса.

6 ГОЛЕМИ НАГРАДИ ОТ БИО КОЗМЕТИКА LOGONA очакват финалистите.

Краен срок - 15 януари 2012

ЕВРОПАРЛАМЕНТЪТ ОБЯВИ КОНКУРС ЗА ЕВРОПЕЙСКАТА МЛАДЕЖКА НАГРАДА „КАРЛ ВЕЛИКИ"

Европейският парламент обяви началото на конкурса за европейската младежка награда „Карл Велики". Тя се връчва на младежи, които са работили по проекти за насърчаване на разбирателството между хора от различни европейски страни.

Конкурсът е организиран съвместно от Европейския парламент и Фондацията за международната награда „Карл Велики" . Наградите ще бъдат връчени на церемония в Аахен, Германия, на 15 май 2012 г.

Награди

Проектите, спечелили първите три места, ще получат награди в размер от 5000, 3000 и 2000 евро. Освен това победителите ще имат възможността да посетят Европейския парламент през есента на 2012 г.

Те ще могат да участват и в церемонията по връчването на международната награда „Карл Велики" на град Аахен по време на четиридневно посещение до града.

Изисквания и кандидатстване

Настоящият конкурс е насочен към граждани или жители на една от 27-те държави - членки на ЕС, на възраст от 16 до 30 години. Участниците могат да кандидатстват индивидуално или групово, като се допускат кандидатури на всички официални езици на ЕС.

Подадените за конкурса проекти трябва вече да са започнали и:

- завършени в рамките на календарната година (12 месеца), предхождаща настоящия краен срок за кандидатстване, или
- все още да са в ход.

Спечелилите инициативи трябва да послужат за пример за младите хора и да са модел за съжителстване на европейците като единна общност.

Проектите може да представляват младежки програми за обмен, артистични или интернет проекти в европейско измерение. Желаещите трябва да попълнят формуляр. Към него кандидатите трябва да приложат пълно описание на проекта, негово резюме на английски, френски или немски език.

Краен срок: 23 януари 2012 г.

Допълнителна информация можете да намерите на официалната страница на Европейския парламент и на официалната страница на наградата: www.charlemagneyouthprize.eu.

БАЗА „ДИКЧАН" – ДО СЪРЦЕТО НА ПРИРОДАТА

Кой ли не е търсил глътка отдих сред величествената природа на Родопите? Да отпочине на сянка до чешма, да чува как бистрата вода не спира да влива живот. Да се радва на закачливото слънце, което ту проблясва, ту се скрива зад боровите клони. Да се потопи в мира и съвършенството на балкана. Гората се отплаща щедро на всеки свой посетител с чист и свеж въздух, тишина и уединение.



Преди да отпратите и тази година, вземете си почивка на едно такова магично място – туристическа база „Дикчан". Разположена е в местността „Плетенски чарк" и се стопанисва от Общинска администрация Сатовча.

Базата бе обновена по проект „Сатовча – мост между страни и туристически дестинации", финансиран по Програма ФАР, Трансгранично сътрудничество с Република Македония.

Центърът предлага много и разнообразни туристически услуги, свързани с бита и културата на нашето население. Сградата може да се използва и за детски екологичен лагер - „зелено училище". Базата е отворена и за туристи, които желаят да подготвят сами или с помощта на подготвен персонал, зимнина и други ястия по сатовчански рецепти, както и да берат горски билки и плодове. Легловата база на „Дикчан" е с капацитет от 25 легла, разполага и с помощен персонал.

Туристическа дестинация „Дикчан" е уютно място сред природата, подходящо за почивка, зелено училище или провеждане на обучения. Местността се намира в близост до най-високата част на общината - връх Унден. Базата ще ви подари минути на вътрешен мир, ще успокои напрегнатите мисли. Като водата - оставена в покой, тя е естествено прозрачна и бистра, в хармония с всичко около нея.

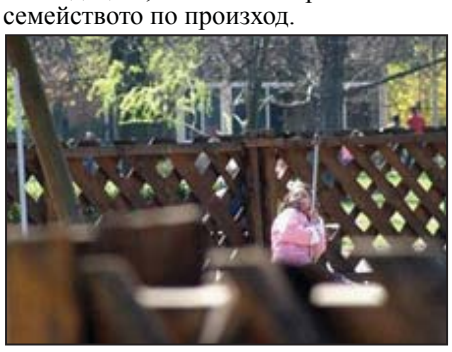
Заповядайте в туристическа база „Дикчан"!

Телефон за контакти: 0889/59-64-66

ЗАКОНОДАТЕЛСТВО

1000 лв. глоба за родител, който остави детето си до 8-год. възраст без надзор

До 1000 лева глоба за родител, който е оставил детето си на възраст до 8 години без надзор, и до 1000 глоба за лекар, който съветва да изоставиш дете с увреждане, предвижда новият проектозакон за детето, представен от Министерството на труда и социалната политика. Основните акценти в него са насочени към обучението на децата, както и към развитието им в средата на семейството по произход.



Директорите на училища всеки месец да изпращат информация до кмета на съответната община, в която се намира училището, за деца, които трайно не посещават учебни занятия, се предвижда в новия закон. Една от основните цели на проекта е да се предприемат всички мерки за осигуряване на присъствието на децата в училище. Трябва да се изследват причините за отпадане на детето и ако тези причини имат образователен характер, трябва активно да се намесят училищните власти, но ако той е следствие на проблеми, свързани със семейството, трябва активно да се намесят социалните служби.

В новия закон се прилагат и повече възможности децата с риск от изоставяне да останат в семейството си по произход. Според новия закон еднократната помощ, която се дава на майка при раждане на дете, но тя е изоставила това дете, трябва да не бъде давана на нея, а да се даде на осиновителите.

Новият закон забранява настаняване в институция на дете до 3 години и въвежда срок за настаняването до 2 години.

Глобите за търговците на тютюневи изделия и спиртни напитки, които продават стоките си на деца, остават непроменени - до 8000 лева, а при повторни сигнали за нарушения, ще се предприемат действия за затваряне на обектите. Проектът на Закон за детето е в пълен синхрон с Конвенцията за правата на детето на ООН. Той предстои да бъде внесен за разглеждане от Министерски съвет в края на месеца, а по-голямата част от санкциите ще влязат в сила от началото на 2013 година.

Пенсионната възраст ще се увеличи с година от 2012

От догодина възрастта за пенсиониране ще бъде увеличена с 12 месеца вместо с обсъжданите досега шест месеца. И мъжете, и жените от следващата година да се пенсионират с една година по-възрастни - след многобройни сценарии за промяна в пенсионната възраст засега управляващите са се концентрирали около този вариант.



За 2013 година не е обсъждана стъпка за увеличение на възрастта за пенсиониране. Предвижда се това да се случи еднократно през 2012 година. Трябва да се има предвид, че възрастта за пенсиониране в България е доста по-ниска от повечето държави членки.

До дни промените трябва да бъдат отразени в бюджета на държавното обществено осигуряване. По предварителни разчети вдигането на пенсионната възраст ще доведе до увеличаване на минималната пенсия от 136 на 145 лева. Допълнителните разходи на бюджета ще са около 6 милиона лева на месец.

Депутатите приеха промени в закона за ДДС на първо четене

Задължително подаване на декларации по ДДС да става само по електронен път, освен когато отчетните регистри съдържат до пет записи. Това предвиждат в Закона за ДДС, които парламентът одобри на първо четене на извънредното си заседание.



Задълженките по ДДС лица ще бъдат задължени да подават своите справки декларации и дневници за покупки и продажби по електронен път.

Оставена е възможност за най-малките данъкоплатци, регистрирани по ДДС, да могат да подават до пет записа и на хартиен носител, а не само по електронен път.

Къщите за гости също да начисляват ДДС от 9%, както хотелите го правят сега, предвиждат още измененията. Според експерти от НАП това няма да промени нито бизнеса на обектите, нито цените им, защото повечето семейни хотели и къщите за гости не са регистрирани по ДДС и не начисляват този данък въобще. Промяната обаче ще хармонизира законодателството с това на ЕС, тъй като преференциалната ставка трябва да е за хотелиерската услуга „настаняване“, без значение дали се предлага от регистриран хотел или от къща за гости.

Влиза в сила нов стандарт за цигарите, всички трябва да са самозагасващи се

Влиза в сила новият стандарт за цигарите, които трябва да се изгасят сами. В края на миналия месец от Комисията за защита на потребителите (КЗП) обясниха, че са направени необходимите проверки по складовете и търговските обекти, за да се гарантира, че вече не се произвеждат цигари от старата хартия.



Няма да има поскъпване на цигарите и промяна във вкусовете им качества заради новата хартия, от която ще се произвеждат. Новата хартия намалява риска от пожар заради незагасена цигара, защото ако не се пуши от нея, тя ще загасва сама след определено време. Не може да се гарантира, че няма да има нарушения и все пак да се продават от старите цигари. Ако потребителите видят, че има такова нарушение, могат да сигнализират за това на горещия телефон 0700 11.

ВКАРВАТ ТЪРГОВЦИТЕ НА ДЪРВЕСИНА В РЕГИСТЪР

Изпълнителната агенция по горите ще впише в публичен регистър всички търговци, които добиват и препродават българска дървесина. Целта е да се пресече сивият сектор в дърводобива.

Ведомството въвежда нова схема, при която ще отдава на търг горски участъци за срок до 15 години. Освен това планира да прави и онлайн наддавания за продажба на дървесина.

Това става ясно от проект на наредба за възлагане на дейности в горските територии, написана от Агенцията по горите към министерството на земеделието. Новият публичен регистър ще е задължителен за всички търговци. За да бъдат вписани в него, те трябва да имат сключен договор поне с един лесовъд, да нямат задължения към държавата и да не са в ликвидация.

Предвижда се още шестте държавни горски предприятия да могат да сключват до 15-годишни договори с търговци след открит конкурс. Всяка година до 31 декември към договора ще се подписва допълнително споразумение. С него ще се определят обемът от дървесина, с който ще може да разполага търговецът през идната година, както и стойността на гаранцията за договора. До момента горската агенция можеше да сключва договори за срок до 18 месеца. Те се правеха без търг и конкурс само с т. нар. големи ползватели - главно фирми за дървопреработка, които бяха канени на събеседване. Преференциите се даваха с мотив, че въпросните фирми са основни работодатели в дадени райони на страната.

Новост в проектонаредбата е и организирането на електронни търгове за продажба на дървесина. Те ще се правят или на сайтовете на шестте горски предприятия, или на съответните общини, в зависимост къде е добита суровината. Кандидатите трябва първо да се регистрират, да подпишат декларация, че са съгласни с условията на търга или да приложат електронна декларация с е-подпис и др.

Началните цени при продажба ще се изчисляват на база на пазарната стойност на дървесината през текущата и предходната година. Към тях ще се добавят разходите за добив, направени от горските предприятия. Държавната цена ще се сравнява и с тази, определяна от частните собственици на гори.

В проектонаредбата се връща възможността за “продажба на корен”, т.е. след спечелен търг фирмата влиза в гората и изсича маркираните дървета. След това горските й плащат за добива на дървата, които държавата продава на трети лица. Допуска се още фирмата, добила дървесината, сама да я продава. В този случай държавата ще намалява цената за дървесината, защото горските предприятия не са направили разходи по добива на трупите.

ДАНЪЧНО-ОСИГУРИТЕЛЕН КАЛЕНДАР

НОЕМВРИ 2011 г.

До 30-ти ноември:

ЗКПО

1. Внасяне на данъците при източника по ЗКПО.

2. Внасяне на данъка върху дейността от оперирane на кораби за месец октомври.

ЗДДФЛ

Внасяне от платеца на дохода на окончателните данъци за начислени/изплатени доходи по глава шеста от ЗДДФЛ.

Внасяне от работодателя на авансовия данък, определен по реда на чл. 42, ал. 6 от ЗДДФЛ върху брутния размер на сумата от частичните плащания по трудови правоотношения, ако през октомври са направени само частични плащания.

ЗДЗП

1. Внасяне от застрахователите или данъчните представители на данъка върху застрахователните премии, дължим за предходния месец.

Въпроси и отговори

Въпрос : ***Тъй като ме осигуряват на 4 часа, а работя 8 часа, при пенсиониране признава ли се осигуряването на 4 часа за пълен работен ден или не?***

Отговор : Зачитането на трудов стаж зависи от продължителността на работното време по трудовия Ви договор. Ако дневната продължителност е 4 и над 4 ч., се зачита „пълен“ трудов стаж. Зачитането на осигурителния стаж по Кодекса за социално осигуряване (а не на трудовия) при непълно работно време ще бъде по-малък, тъй като принципът на изчисляване е различен. Съгласно чл. 38, ал. 3 от Наредбата за пенсиите и осигурителния стаж (НПОС), осигурителният стаж на лицата работещи по трудови или служебни правоотношения за времето след 31 декември 2002 г. се зачита и изчислява:

1. за един ден осигурителен стаж се зачита времето, през което лицата са отработили пълното законоустановено за тях работно време за деня и за това време са внесени или са дължими осигурителните вноски върху полученото възнаграждение, а за работниците и служителите - върху не по-малко от минималния осигурителен доход за съответната професия по икономическа дейност;

2. осигурителният стаж на лицата по т. 1, които са работили при непълно работно време и са били осигурени върху не по-малко от минималния осигурителен доход за професията по икономическа дейност за съответната продължителност на работното време, се изчислява, като сборът от отработените часове се раздели на установената с нормативен акт продължителност на работното време.

Ако непълното работно време е с продължителност 4 часа в трудовата книжка се вписва „пълен трудов стаж“ съгласно чл. 355, ал. 2 КТ, а за осигурителният стаж се издава обр. УП-3, тъй като той не е равен на трудовия стаж.

След като Ви осигуряват на 4 часа, а работите 8 часа, имате право да сигнализирате инспекцията на труда, която осъществява контрол за спазване на трудовото законодателство.

Въпрос: ***Ще се пенсионирам, след като работих в няколко страни. От коя от тях трябва да поискам да ми плаща пенсия?***

Отговор: Ако сте живели и работили в няколко държави от ЕС, можете да поискате пенсия за инвалидност или за старост в страната, в която живеете, ако сте били осигурявани там.

Институциите в нея ще препратят заявлението ви до компетентната институция, дори ако тя се намира в друга страна от ЕС. За дата на подаване на заявлението ще бъде смятана датата, на която то е било изпратено до правилната институция.

Заявление за пенсия за старост може да се изпрати до институцията в страната, където сте били осигурени за последно, ако никога не сте били осигурени в страната, в която живеете.

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

БИЛКИТЕ, КОИТО НИ НОСЯТ ЗДРАВ СЪН И ПОЧИВКА

Глог. Легендата разказва, че от този храст е бил направен от Христовия венец. И пак според нея, глогът не може да бъде повален нито от гръм, нито от Дявола, защото до неговите листа се е докосвал самият Христос. А според изследвания, неговите цветове съдържат антиоксиданти, които понижават нивата на холестерола в кръвта, освен това регулират и сърдечния ритъм и са мощно успокояващо средство.





Липа. Вероятно повечето от вас са пили чай от липа и са чували за неговото успокояващо действие, както и за това, че пази от настинка и грип. Истината е, че той може да се пие постоянно и най-вече за успокояване и потъване в блажените дебри на съня.

Пасифлора. Тя има малки листенца и трънчета и е много капризно растение, което трудно се отглежда у дома. Ако се чувствате леко тревожни и понякога ви наляга безсъние, то чай от пасифлора ще ви помогне.



Валериан. Макар да има твърде тръпчив мирис, тази билка векове наред се ползва за справяне с какви ли не болести. Тинктура от валериан в няколко капки вода ще ви помогнат да се справите с безсънието и ще ви помогнат да спите като бебе.



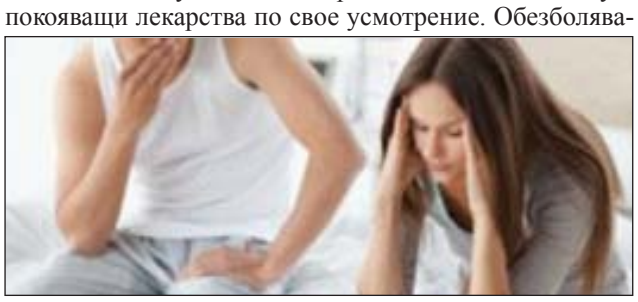
И все пак, тези съвети са само за леката форма на безсъние и то в продължение на няколко дни. Ако проблемът не премине до седмица, трябва да се консултирате с лекар.

МИГРЕНАТА ВЛИЯЕ НА САМОЧУВСТВИЕТО

Изненадващата тенденция при хроничната мигрена е, че силата на неприятните симптоми намалява, но пък самите кризи зачестяват. Често се бърка обикновеното главоболие с мигрената. Мигрената в повечето случи се комбинира с други видове главоболие. При всеки човек това заболяване се проявява по различни начини. При някои хора пристъпите са толкова силни, че се затварят вкъщи сами, докато отмине, а други – изкарват сравнително леко.

Хроничната мигрена може да повлияе негативно на самочувствието. Болката, дискомфортът и апатията могат да намаляват качеството на живот и да ни накарат да се затворим в себе си. Мигрената съвсем не е каприз, тя е сериозно заболяване, което изисква грижи, внимание и приемане на медикаменти. Тежката присъда на лекарите, че това е състояние за цял живот, се приема различно.

Мнозина лекуват сами мигрената си и пият болкоуспокояващи лекарства по свое усмотрение. Обезболяващите средства не се приемат при мигрена – напомнят лекарите, защото механизмите на болката при това заболяване са по-различни от тези при обикновеното главоболие.



КОГА МОЖЕ ДА СЕ ПИЕ КАФЕ ПРИ ГАСТРИТ

Гастритът в третата възраст се появава често поради дългогодишното увреждане на стомашната лигавица от нездравословно хранене, пушене, алкохол. Кофеинът дразни стомашната лигавица и тя произвежда повече стомашен сок. Това е и една от диагностичните проби при изследване на стомаха – прави се с кофеин. И се проверява отделянето на стомашен сок. Затова не се препоръчва пиенето на кафе при гастрит, който е с повишена киселинност. Кафето ще усили неприятните признаци. Но при гастрит с понижена киселинност – ахиличен – кафето не е противопоказно. Може да се пият дневно по 1-2 чаши качествено кафе. Що се отнася въобще за това дали за възрастните е полезно да пият кафе, то трябва да се преценяват допълнителните заболявания, ако ги има. А по начало кофеинът е добро лекарство за поддържане на мозъчните функции.



СОЯТА ПОДОБРЯВА ПАМЕТТА

Вероятно на всеки човек му се е случвало да забравя важни неща, да губи концентрацията си и да не може да се съсредоточи. Ако редовно ви обвиняват, че сте разсеяни и на вас не може да се разчита, означава, че е време да промените хранителното си меню. Върху паметта играят роля различни фактори като стрес, лични проблеми, психическа и физическа умора, бедно на витамини и минерали меню, безсъние, системно злоупотребяване с алкохол и други упойващи вещества, липса на физическа активност и др. Редовните проблеми с паметта могат да влошат работоспособността, служебните и лични отношения, а също така могат и да са признак на заболяване или липса на витамини.

Как да подобрим паметта?

Специалистите препоръчват меню, богато на плодове, зеленчуци, фибри, месо, ядки, макаронени изделия, жълтък, кашкавал, соя, риба и рибено масло, пълнозърнести храни, както и приемане на много течности.



Спиртните напитки и всекидневната им употреба влошават паметта и убиват мозъчни клетки. Добрият старт на деня с подходяща закуска, добрите хранителни навици и нормалната работна атмосфера значително ще подобрят паметта.

Аромотерапията е чудесен начин за стимулиране на мозъчните клетки, отпускане, релаксиране и наслада. Ароматните масла са често използвани и за общо тонизиране на организма. Те освобождават от натрупаното напрежение и умора, прочистват съзнанието и ни изпълват с енергия.

Можем да подобрим паметта и мозъчната дейност по един изпитан стар начин – със знания. Доказано е, че хората, които се занимават с умствена дейност имат много по-малко проблеми с паметта, взимат по-бързо решения и много по-рядко стават жертви на депресията.

Попълнете празните квадратчета, така че всеки ред, всяка колона и всяка 3x3 секция да съдържа числата от 1 до 9.

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

Кимион
Carum carvi

Синоними. Кимел, див анасон.

Разпространение. Из цялата срана. Расте по ливади, пасища и по планинските склонове.

Използваема част. Плодовете, които се берат, когато напълно узреят.

Химичен състав. Плодовете съдържат етерично масло, тлъсто масло, белтъчини, танини, флавоноиди, смоли и др.

Действие. Усилва стомашната секреция, подобрява апетита, отстранява газовете от червата, успокоява спазмите на червата, увеличава количеството на кърмата.

Приложение. При безапетитие, при тежест и болки в корема, стомаха, жлъчния мехур и черния дроб. При мигрена, недостиг на кърма, за регулиране на менструацията, при катари на горните дихателни пътища, при смущения в уринирането и др.



Начин на употреба. Около 1 чаена лъжичка счукани плодове от билката се залива с 1 чаша вряща вода. Кисне около 1 час. Пие се по 50 мл 1-2 пъти на ден.

ПАСТИЧКИ С ОРЕХОВ КРЕМ



Необходими продукти:

- брашно - 600 г
- масло - 50 г
- сода - 1 ч.л за хляб
- мед - 4 с.л.
- яйца - 2
- захар - 150 г пудра
- прясно мляко - за полутвърдо, еластично тесто
- прясно мляко - 1/2 л, за крема
- брашно - 5 с.л., за крема
- захар - 100 г, за крема
- масло - 250 г, за крема
- орехи - 250 г смлени, за крема
- прясно мляко - 4 с.л, за глазурата
- захар - 140 г, за глазурата
- масло - 100 г, за глазурата
- какао - 1 с.л + за поръсване, за глазурата

Приготвяне:

От продуктите за блатовете замесете еластично тесто, което разделете на 3-4 топки. Разточете всяка топка на кора с дебелина около 1/2 см върху хартия за печене и я прехвърлете в правоъгълна тава. Всяка платка се пече на 160-170 градуса за около 10 минути или докато започне да се зачервява. Щом придобият приятен загар се махат - не трябва да се пекат дълго!

За крема към врящото подсладено мляко добавете брашното, предварително разтворено в малко студено мляко. Варете и бъркайте до сгъстяване. Охладете сместа и я разбъркайте с 250 г леко меко масло и 250 г смлени орехи.

Намажете с крема платките, а отгоре поставете нещо равно и по-тежко, за да се получи равномерност. Оставете получената торта за 1 нощ, докато кремът попие. На следващия ден залейте с глазурата. За да я направите, смесете всички продукти и сложете да се загряват до разтопяване на маслото и захарта.

Свалете от котлона и оставете леко да се сгъсти. Залейте тортата с глазурата и я нарежете на квадратни пасти. Поднесете пастичка, поръсена с какао или кафе мока.

МАЛКА обява (до 76 символа)	РЕКЛАМА (в каре)	ОБЯВА (в каре)
2.00 лвева	1.00 лв./см²	0.50 лв./см²

Виц на броя

Донаборник минава преглед при очен лекар.

- Закрийте лявото си око!... Така... Коя е тази буква?

Донаборникът мълчи...

- Закрийте сега дясното си око!... Така... А тази буква коя е?

Донаборникът пак мълчи..

- Ама ти съвсем нищо ли не виждаш? - озадачил се докторът

- Ааа... не бе...просто забравих как се казваха тия букви.

РЕДАКТОРСКА КОЛЕГИЯ:
Мария Самарджиева, Красимир Странджев и Невена Кислева