



ОБЩНСКИ НОВИНИ



АХУ ФИНАНСИРА С ДО 10 000 ЛВ. ПРОЕКТИ НА РАБОТОДАТЕЛИ ЗА ЗАЕТОСТ НА ХОРА С УВРЕЖДАНИЯ

До 10 000 лв. могат да получат работодателите за финансиране на проекти за осигуряване на достъп до действащи или разкривани нови работни места за лица с трайни увреждания в трудоспособна възраст. Със същата сума ще се финансират предложения за приспособяване на съществуващи работни места и за оборудване на нови работни места за хора с трайни увреждания в трудоспособна възраст. Средствата се отпускат от Агенцията за хората с увреждания (АХУ) по Националната програма за заетост на хората с увреждания. За професионално обучение на един служител с увреждания работодателите могат да получат по 1000 лв.

Документи могат да се подават до 18 април в АХУ чрез лицензиран пощенски оператор или по електронен път на ahu_zastost@mlsp.government.bg.

По друга програма АХУ ще отпусне до 20 000 лв. на хора с увреждания за стартиране или развитие на самостоятелен бизнес. С тези средства те ще могат да финансира

инвестиционните си разходи, строително-ремонтни работи, оборудването на работните места, обучението на персонала и собственика на предприятието, както и за покриване на минимален стартов капитал. Кандидатите трябва да са с 50 и над 50% намалена трудоспособност и да не участват като собственици или съдружници в друга фирма. Проектните предложения трябва да бъдат изпратени до 21 март.

АХУ обявява конкурс и за финансиране на проекти със социална и стопанска насоченост, насочени към стимулиране на заетостта на хора с трайни увреждания в специализирана работна среда. Могат да кандидатстват предприятия и кооперации, които имат поне една пълна финансова отчетна година като регистрирано в АХУ специализирано предприятие. Проектите със социална насоченост имат за цел да се подпомогнат работодателите от специализирана работна среда за осигуряване на адекватни условия на труд за работещите в тях хора с трайни увреждания. Максималният размер на субсидията е 40 000 лв. Крайният срок за кандидатстване е до 31 март. Проектите със стопанска насоченост имат за цел да се повиши конкурентоспособността на специализираните предприятия и кооперации на хора с трайни увреждания чрез технологично обновяване на машините и съоръженията, въвеждане на нови технологии и преоборудване на съществуващи и разкриване на нови работни места за хора с трайни увреждания. За финансиране на такива предложения АХУ отпусне до 80 000 лв. Документи се подават до 11 април.

Агенцията за хора с увреждания ще финансира и проекти за създаване на Центрове за защитена заетост. В



него могат да участват специализирани предприятия и кооперации на хората с увреждания, трудово-лечебни бази, както и всяка организация на хора с увреждания, регистрирана по действащото законодателство. Всеки Център за защитена заетост трябва да осигурява условия за създаване на трудови умения и навици на минимум 15 лица с множество трайни увреждания, заедно с предоставянето на минимален пакет от персонални подкрепящи услуги. Максималният размер на отпуснатите средства за едно проектно предложение е до 618 000 лв. Крайният срок за кандидатстване е до 26 април.

АХУ набира и проектни предложения за изграждане на достъпна архитектурна среда на културни, исторически, спортни обекти за хора с увреждания. По тази програма могат да кандидатстват държавни, общински, стопански и неправителствени организации, които притежават или стопанисват обектите. Агенцията ще отпусне средства и за предложения за рехабилитация и интеграция на хора с увреждания.

Повече подробности може да видите тук - <https://ahu.mlsp.government.bg/>.



От 17 февруари животновъдите кандидатстват по схемата de minimis

От 17 февруари до 11 март 2022 г. се отваря прием по de minimis за земеделските стопани, които отглеждат крави, юници, биволи, овце-майки и кози-майки. Управителният съвет на Държавен фонд „Земеделие“ (ДФЗ) утвърди за държавната помощ бюджет в размер на 24 млн. лв. Крайният срок за изплащане на финансовата подкрепа е 30 март 2022 г.

На подпомагане подлежат стопани с допустими за подпомагане животни по схемите за обвързано подпомагане за животни за Кампания 2021 или по Преходна национална помощ за овце-майки и/или кози-майки, обвързана с производството (ПНДЖЗ). Животновъдите се подпомагат за допустимия брой животни, след проверка за реализация по схемите за обвързано подпомагане за животни за Кампания 2021 или (ПНДЖЗ).

Целта на държавната помощ е да покрие част от производствените разходи по отглеждане на животните.

Предвидените ставки за подпомагане са:

- до 45 лв. до 50-то животно, вкл. и до 22 лв. от 51-то животно за млечни крави под селекционен контрол;
- до 45 лв. до 50-то животно, вкл. и до 22 лв. от 51-то животно за млечни крави;
- до 45 лв. за млечни крави в планински райони;
- до 45 лв. до 50-то животно, вкл. и до 22 лв. от 51-то животно за месодайни крави и/или юници;
- до 45 лв. до 50-то животно, вкл. и до 22 лв. от 51-то животно за месодайни крави под селекционен контрол;
- до 45 лв. до 50-то животно, вкл. и до 22 лв. от 51-то животно за биволи;
- до 16 лв. до 200-то животно, вкл. и до 11 лв. от 201-то животно за овце-майки и/или кози-майки под селекционен контрол;



- до 11 лв. за овце майки и/или кози майки в планински райони;
 - до 11 лв. за овце майки и/или кози майки, които не са под селекционен контрол.
- Заявления за помощта de minimis се приемат в областните дирекции (ОД) на ДФЗ, отдел „Прилагане на схеми и мерки за подпомагане“ (ПСМП). Документите се подават по постоянен адрес на физическото лице или едноличния търговец. Припомняме, че таванът за получаване на подпомагането по схемата е до 25 000 евро за три последователни данъчни години. Указанията за държавната помощ са публикувани на интернет портала на ДФЗ.

Комисия за защита на потребителите (КЗП)
0700 111 22

Телефон на потребителя
0700 122 99

Давайте 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 Февруари 2022г., Понеделник, Международен ден на майчиния език
Отбелязва се от 2000 г. с решение на 30-ата Генерална конференция на Организацията на ООН по въпросите на образованието, науката и културата (ЮНЕСКО), прието на 17 октомври 1999 г., утвърдено с резолюция 56/262 на Общото събрание на ООН от 15 февруари 2002 г., за да се

съхрани езиковото и културно многообразие в световен мащаб.

Годишнина от демонстрацията /1952/ на студенти в Дака, Бангладеш, за признаване на бенгалския за национален език, при която се стига до кървави сблъсъци, довели до убийството на 5 души от силите на реда. Понастоящем в света съществуват около 7000 езика, като близо 96 процента от тях се използват от малка група хора (4 процента от населението на планетата).

23 Февруари 2022, Сряда, Национален празник на Гвиана

Националният празник на страната е Деня на републиката /1970/.



Национален празник на Бруней

Националният празник на страната е Деня на независимостта /1984/.



24 Февруари 2022 Четвъртък, Национален празник на Естония

Националният празник на страната е Деня на независимостта /1918/.



25 Февруари 2022 година, Петък, Национален празник на Суринам

Националният празник на страната е Деня на освобождението и обновлението /1980/.



27 Февруари 2022 година, Неделя, Национален празник на Доминиканската република

Националният празник на страната е Деня на провъзгласяването на независимостта /1844/.



КОНКУРС ЗА СНИМКА НА АВТЕНТИЧНА НАРОДНА НОСИЯ „ОТ РАКЛАТА НА БАБА“

НЧ „Развитие – 1926“ организира ОНЛАЙН Конкурс за снимка на автентична народна носия „От раклата на баба“ НЧ „Развитие – 1926“ с.Стража, общ.Търговище организира ОНЛАЙН Конкурс на автентична българска народна носия „От раклата на баба“.



Конкурсът ще се проведе от 28 януари до 28 февруари 2022 г.

1.Цели на конкурса: Раклата е мебел, известна още от древността. В приказките и легендите пиратите винаги са заравяли съкровищата си в ракли. През Ренесанса раклите са били украсявани с пишна дърворезба или рисунки. А нашите баби в миналото са нареждали в раклите своите премени, тъканото ръчно сукно, носите за бъдещата булка. Основната цел на конкурса е издирване, запазване и популяризиране на прекрасните български традиционни облекла, както и специфичните наименования на техните отделни части. Да покажем красотата на носията във всичките и разновидности, разнообразие и колорит от всяко едно кътче на България. Да покажем накитите, престилките, забрадките, полите, потурите

ФОТООБЕКТИВЪ



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

ризите, поясите и сукманите, изработени от сърчните ръце на бабите ни. Да отворим раклата, да оживеят шевиците и гайтаните със своята красота, цветове, съчетания и майсторство на изработка. Да научим наименованията на всеки елемент от богатата нашенска автентична носия. Носията трябва да е от началото до средата на миналия век. Конкурса е посветен на 1 март- Ден на самодееца.

2.Регламент на конкурса: Право на участие в конкурса имат всички, изпратили една или повече снимки на автентична народна носия от различни краища на България. Няма ограничение за възрастта на участниците.

3.Условия за участие: За да участвате в конкурса, трябва да изпратите снимка и да напишете кратко описание включващо: населеното място, от където е носията и наименования на отделните елементи. Изисквания към снимките и начин на публикуване – Снимките трябва да са в дигитален формат JPEG Участника трябва да напише трите си имена, населеното място и навършени години. Снимките със текста може да се изпращат на имейл адреса на Народно читалище „Развитие-1926“-iliana.petrova1958@abv.bg, както и като съобщение на фейсбук страницата ни. 4.Срок за участие и гласуване: **Срокът за участие е от 28.01.2022 до 28.02.2022 г.**

Резултатите от конкурса ще бъдат обявени в началото на м.Март. Можете да изпратите Ваши снимки до 25 февруари 2022 г. Гласуването ще продължи до 28 февруари,2022 година, със харесвания на страницата на читалището. 5.Награди: Според броя на харесванията за всяка публикация ще се направи класиране и първите три, ще получат по една награда и диплом. Всеки участник ще получи грамота.

За получаване на наградите е необходимо да се напише пълния адрес на получателя.

НАЦИОНАЛЕН КОНКУРС ЗА КЪСОМЕТРАЖНО ИГРАЛНО КИНО „УЧЕНИЧЕСКИ КИНОФЕСТ - СТАРА ЗАГОРА 2022“

Национален конкурс за късометражно игрално кино „Ученически кинофест - Стара Загора 2022“ обявяват в Стара Загора. В него могат да се изявят ученици между 14 и 19 години, участващи в различните творчески школи, младежки центрове и центрове за личностно развитие, както и в клубове към училища, читалища, неформални групи и други. Организатори са Община Стара Загора, Международен младежки център (ММЦ) и Център за подкрепа за личностно развитие (ЦПРЛ). Конкурсът има за цел да открие млади кино таланти и да даде възможност за представянето



им пред компетентно жури и широка аудитория. Темата на конкурса е „Покажи ми ...“. Фестивалът има конкурсен характер, като в състезателната програма могат да участват игрални филми от всички жанрове. Филми, съдържащи насилие, расизъм, етнически и религиозни провокации, както и такива с нецензурно съдържание, няма да бъдат селектирани. Изпратените филми трябва да са с дължина до 5:59 минути, включваща финалните надписи. Да бъдат във формат mp4, както и да бъдат качени в YouTube като Unlisted видео, до които ще има достъп само журито и създалият ги екип. Филмите могат да бъдат заснети с телефон, дрон, таблет, любителска или професионална камера. В „Ученически кино фест – Стара Загора 2022“ могат да участват филми, създадени през учебната 2021 – 2022 година, които не са участвали в други конкурси. Екипите, изработили филмите, трябва да бъдат съставени от участници между 14 и 19 години. Кандидати извън посочената възрастова група могат да участват, ако сценарият предвижда това, но те няма да бъдат допустими кандидати за наградите. Режисьорът, операторът и сценаристът на всеки филм трябва да бъде от посочената възрастова група. Компетентно жури, съставено от представители на сценични и визуални изкуства, ще избере до 12 филма, които да бъдат включени във фестивалната програма. Ще бъдат раздадени награди за най- добър филм, най - добър режисьор, най - добра актриса, най - добър актьор, най - добър сценарий и най-добро операторско майсторство. Община Стара Загора обявява награда от 2000 лева за категорията „Най-добър филм“ и награди в размер на 200 лева за останалите 5 индивидуални приза. В рамките на конкурса, ще работи и младежко жури, съставено от участници в клубовете по кинорежисура, сценаристика и актьорско майсторство към ЦПРЛ и клуб „Филмарите“ към ММЦ, което ще определи по една поощрителна награда във всяка от категориите. Селекцията и изборът на победителите ще бъдат осъществени по следните критерии: сюжет, режисура, сценарий, актьорска игра, качество на аудио и видео заснемане. Всеки клуб /група/институция може да подаде до 3 филма в срок до 1 май 2022 г. Получените след тази дата филми няма да бъдат разглеждани.

Обявяване на селектираните филми: 10 май 2022 г. Провеждане на фестивалната част и награждаване: 4 юни 2022 г.

За повече информация: Международен младежки център – mmcrdmr@abv.bg, Мирчо Христов – 0876 023910, Център за подкрепа за личностно развитие – cplr_sz@abv.bg, Искра Иванова – 042 629062 и Николай Колев – 0895 431818. За попълването на формуляра се изисква google профил. При проблеми с регистрацията, моля пишете до mmcrdmr@abv.bg.

ПРИТЧА: ТАЙНАТА НА ЩАСТЛИВАТА СТАРИЦА

Живяла някога възрастна жена на име Ана. Всички знаели, че е на много години и отдавна е пенсионерка, но никой не можел да отгатне действителната ѝ възраст. Въпреки годините си дамата била много пъргава, бърлива, усмихната и добре изглеждаща.

Хората често се удивявали на лекотата, с която правела всичко и не спирала да се питат каква е тайната на нейното нестихващо щастие. Веднъж, когато пиели чай с нея, две нейни съседки я попитали.

- Ана, каква е тайната на твоеото щастие? Ти вече имаш правнучи, а си все така жизнена и пълна с енергия като млада девойка. Случили са се толкова обрати в живота ти, а не преставаш да се усмихваш. Как успяваш винаги да си толкова сияеща и позитивна?

Анна веднага разкрила тайната си:
- Имам едно много просто правило - да слагам в сърцето си всички добрини, които хората са сторили за мен. А във водата да хвърлям лошите думи и действия на тези, които са искали да ме оскърбят. Природата е създала човек с уменията да помни и да забравя. Ако използваме тези две способности правилно, ще живеем с щастливите спомени, а



лошото няма да ги вгорчава, натъжава и озлобява.

Притчата Тайната на щастливата старица ни напомня, че има два типа хора: тези, които помнят винаги лошото и такива, които избират да помнят доброто.

И докато първите често биват състарени и смачкани от лошотията, то изпълнените с доброта и благодарност хора сияят и са пълни с енергия, независимо от това на каква възраст са. Ние сами избираме от кои хора да сме и какво да помним в нашия живот.

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

КОЛКО ЧЕСТО ТРЯБВА ДА СЕ ОБНОВЯВАТ СЕМЕНАТА ЗА КАРТОФИ?

Известно е, че с времето картофите се израждат, като губят своите сортови качества, устойчивостта им на болести и съхранение намалява, както и продуктивността. За съжаление, тези процеси протичат доста бързо. Това налага на всеки 5-7 години семенният материал да се обновява.



Три са основните признаци, ясно показващи, че е неизбежно обновяване:

- с всяка изминала година броят на клубените намалява, както и размерите им;
- висок процент загуби, защото пораженията от болести и лошо съхранение се увеличават всяка година;
- болестотворните микроорганизми блокират образуването, а по-късно и развитието на „очите“.

Издънки се появяват само от доминиращите връхни пъпки.

Подмяната на семенния материал не е сложно и можем да се справим сами, ако не сме решили да сменим сорта, но и в този случай има решения. Известни са няколко проверени начина за тази цел.

1. Отглеждане на картофи от едри клубени

Може би най-лесният начин за обновяване на семената е получаване на посадъчен материал от едри грудки.

За тази цел през пролетта се избират няколко едри грудки от сорта или сортостите, които предпочитаме и ги оставяме в избата за цяло лято. В условията на висока влажност (може периодично да се овлажняват с пулверизатор) и прохладата, върху едрите клубени ще започват да се образуват дребни. Те ще носят всички качества на майчината грудка, а освен това ще боледуват рядко.

Към края на октомври и началото на ноември малките клубени трябва да се отделят от „родителите“, да се подсушат в топло помещение и да се съхранят до следващия сезон.

Предимства

Картофите, получени по този начин носят характеристиките на родителите, но не наследяват неговите болести.

Недостатъци

Отглеждането на малки клубени отнема цяла година.

2. Отглеждане на картофи от резници

Картофите могат да се обновят и чрез резници. За да направите това, трябва да се изберат здрави и силни екземпляри. Най-добре е да се направи по време на цъфтеж, когато растенията са в своя пик, а резниците се вземат тогава, когато започнат да прецъфтяват.

Дължината на резниците не трябва да надвишава 4 см, като на всеки от тях има по един лист. Върховете на летораслите, от които се вземат резници се изрязват.

Подготвените резници се дезинфекцират в слаб разтвор на калиев перманганат за около 4 часа. Засаждат се на сенчесто място в добре обработена почва на разстояние 3-4 см един от друг, а между редовете около 20. Желателно е да се засаждат вечер или в облачен ден, защото пряката слънчева светлина ще ги увреди. Поставянето на подходящо мулчиращо покритие е благоприятно и ще ускори процеса.

След 15-20 дни започва образуването на малки клубенчета, а след още толкова време могат да се извадят. Добре почистени и просушени, те се съхраняват до следващия сезон. Запазват се добре, ако са поставени в платнени торбички.

Предимства

Процедурата е доста проста и се получава посадъчен материал за кратки срокове.

3. Отглеждане на картофи от кълнове

Това е най-бързият и производителен начин за получаване на клубенчета, като от една грудка могат да се получат до 40 млади растения.

Методът е най-продуктивен при средноранните сортове картофи. За получаване на кълнове клубените се засаждат в сандъчета с универсална почва на дълбочина 3/4 от размера им. Скоро започват да се появяват кълнове, които се отделят от грудките, когато достигнат 5-7 см. Засаждат се на дълбочина 3/4 от дължината им.

Предимства

Методът е много подходящ за размножаване на ценни сортове, а по обем на продукцията, кълновете не отстъпват на засаждането на клубени.

4. Отглеждане на картофи от върховете на грудките

Този метод е сравнително лесен. По време на приби-

ране на реколтата се избират най-добрите клубени от сортове, които желаем. До пролетта се съхраняват при подходящи условия, но отделно от останалите събрани картофи. През пролетта, когато се развият първите кълнове, отрязва се 1/3 от горната част на клубена – там са доминиращите връхни пъпки. Отрязаните части се подреждат върху слой дървесни стърготини, като се оросяват със спрей за около три седмици. За това време вече започват да образуват корени и са готови за засаждане на постоянно място на дълбочина около 5 см и разстояние – 30 см. Честотата на оросяване зависи от условията, но е добре да се прави един път на 3 дни. Останалата част от картофите може да се засади в почвата по стандартния начин.

Методът позволява ускорено получаване на посадъчен материал.

НАПИТКИ, ПОНИЖАВАЩИ КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ

Според Световната здравна организация до 2035 г. в света ще има повече от 1.5 милиарда души с хипертония. Всяка година процентът на хората, страдащи от хипертония, се увеличава и това заболяване е една от основните причини за инсулти и инфаркти.

Въпреки това, можем да се борим с това заболяване. Струва си да се премахнат нездравословните хранителни навици, включително прекомерна употреба на сол в диетата и стрес, стимуланти и липса на упражнения. С хипертония може ефективно да се бори не само с лекарства.

Ето 5 напитки, които са ефективни за понижаване на кръвното налягане:

- 1. Сок от нар
В тялото има ензим, наречен ACE, който повишава кръвното налягане в тялото. Той е отговорен за производството на протеин, който свива кръвоносните съдове. За щастие някои храни блокират работата на този ензим. Сокът от нар има тази способност.
Тази вкусна напитка се препоръчва за хора с проблеми с кръвообращението. Антиоксидантите подобряват работата на сърцето и кръвоносната система и понижават кръвното налягане.
2. Мляко
Липсата на достатъчно количество калций в организма увеличава риска от развитие на високо кръвно налягане. Този полезен минерал помага за поддържане на нормално кръвно налягане, поради което богатите на калций храни трябва да бъдат включени в диетата.
Един от най-популярните и евтини източници на калций е млякото. Не забравяйте обаче да не купувате мляко без мазнини, тъй като е от съществено значение за усвояването на калция от организма.
3. Сок от цвекло
Тези яркочервени зеленчуци са източник на калий и фолиева киселина, двата хранителни елемента, които спомагат за поддържането на адекватни нива на кръвното налягане. Цвеклото също има съединения, които увеличават притока на кръв през съдовете и имат положителен ефект върху състоянието на сърцето. Струва си да пиете 1-2 чаши на ден, за да помогнете в борбата с хипертонията.
4. Чай от хибискус
Чайът от хибискус има активни вещества, които действат подобно на ACE инхибиторите. Пийенето на тази напитка естествено понижават кръвното налягане и намалява риска от развитие на сериозни заболявания като циркулаторна недостатъчност, инфаркт или инсулт. Най-добре е да консумирате 3 чаши от инфузията всеки ден. Чайът има приятен, плодов вкус и интензивен червен цвят.
5. Сок от червена боровинка
Тези малки, червени и леко кисели боровинки имат противозпалителни и антиоксидантни свойства. Те противодействат на увреждането на вътрешните стени на кръвоносните съдове, което може да допринесе за развитието на високо кръвно налягане.
Благодарение на тази напитка ще намалите налягането и ще разширите кръвоносните съдове. Това ще позволи на кръвта да тече свободно. Червените боровинки също имат много витамин С, който също има благоприятен ефект върху здравето на кръвоносната система.



ДАФИНОВ ЛИСТ



Дафиновият лист е добре позната подправка, но той има и лечебни свойства ако се приема под формата на отвара. В кулинарния свят той се използва много за свинско и телешко месо, подхожда също и на постни гозби като леща.

Има много специфична и силна миризма, затова при слагането му в някаква манджа, е достатъчно да добавите само едно листче, за да придаде аромат. Както повечето от вас вече знаят, когато го добавяте е добре да го разчупите, за да придаде повече от аромата си.

Но тъй като за кулинарните възможности на дафиновия лист вече доста е казано, нека да обърнем внимание на неговите лечебни свойства. Малко е известно, че дафиновият лист може да помогне при състояние на диабет тип 2, при бронхити, грипни състояния, хрема.

Не по-малко ефикасна е неговата отвара ако се използва при проблеми с храносмилането, гъбички, ревматични болки, спомага също при депресивни състояния и прекомерна неясна умора. Действа много добре и на кожата.

За да успеем да си помогнем с отвара от дафинов лист, трябва да си намерим подходящите листа. Разбира се, може да използвате тези, които се продават за готвене.

Това, което е добре да знаем за листата от дафинов лист, когато става дума за лечебни качества е, че не трябва да бъдат лъскави или бледо зелени. Най-добрият избор е да са матови.

Ако си берете пресни листата, директно от растението, е нужно след това да ги изсушите преди да започнете да ги използвате.

Ето и как да изсушите дафинов лист:

Сложете листата върху хартия в стая, която не е огрявана от слънчева светлина. Листата ще са готови след около 10 дена, но е важно температурата в стаята да не надвишава 21 градуса. След като са вече изсушени, можете да си приготвите отварата. За да понижите кръвното налягане и за да нормализира захарта, да пречистите организма, нужно е да сварите две листа в 400 мл вода за 5 минути.

След това се отдръпват от котлона, но листата се оставят във водата докато тя не стане розова на цвят. Пие се по 4 пъти на ден, около половин чаша на всяко приемане. Чайът от дафинов лист ще помогне и при неприятна суха кашлица.

Болките в ставите са често срещани и ужасно болезнени. Ето един начин да облекчите неприятното усещане с помощта на дафиновия лист:

ВЕГАН СПАНАЧЕНИ КЮФТЕТА

- Продукти:
• картофи - 5 големи
• спанак - 250 - 300 г
• сирене тофу - 100 г
• зелен лук - 2 стръка
• зехтин - 2 - 3 с.л.
• сол - на вкус



Приготвяне:

Обелете, измийте и сварете добре картофите. Измийте добре спанака и го задушете за 10 минути в зехтин на слаб огън, заедно с нарязаният на дребно зелен лук. Натрошаваме сиренето Тофу. Когато картофите са добре сварени, ги намачкваме хубаво. Не се притеснявайте, ако има малки бучки. Смесете картофите със спанака, сиренето и малко сол на вкус. Омесете добре сместа. Може да оставите за 2 часа в хладилник да стегне. Взимаме малко от сместа и оформяме топчета като за обикновени кюфтета. Печем зеленчуковите кюфтета върху хартия за печене на предварително загрята фурна на 180 градуса докато станат златисти - около 40-55 минути.

Table with 3 columns: НАЕМАМ, РЕКЛАМА, ОБЯВА. Includes contact info for Anna-Maria Velkova.

„ZELEN TELEFON” НА ОБЩИНСКА АДМИНИСТРАЦИЯ - САТОВЧА. На телефон 0879/12-17-14 можете да подадете сигнали за замърсяване на околната среда и за нарушения на екологичното законодателство.

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

9x9 grid with numbers and empty cells for a logic puzzle.

Виз на брой. Журналистка от голяма медия прави репортаж за инфлацията и поскъпването на горивата от голяма бензиностанция и пита клиент: - Господине, виждам, че зареждате. Как ви се отразява поскъпването на горивата? - Ааа, за мен няма проблеми, аз винаги зареждам за 20 лв.