

ЛЕКАРКА В ДОБРИЧ ПОЧИНА ОТ КОРОНА ВИРУС, ДРУГИ ДЕВЕТ МЕДИЦИНСКИ ЛИЦА СА ЗАРАЗЕНИ

На стр. 2

НОВА ДОБРУДЖАНСКА ТРИБУНА

ISONEM ИСОНЕМ България
Боядисваме бъдещето
Специализирани бои, епоксидни подове, боя против пожар, боя против шум,
течна хидроизолация, огнезащитна боя, боя против радиация, термо боя
Варна, ул. "Перла" 16, тел. 0884 77 80 54

<http://www.ndt1.eu>
ndt@abv.bg
ndt@dobrich.net

Всеки ден с по-добрия вестник!

ОБЩНСКИ СЪВЕТ
град ДОБРИЧ

„На основание чл. 23, ал. 4, т. 1 и чл. 25, т. 1 от Закона за местното самоуправление и местната администрация, на 27 октомври (вторник) 2020 година, от 9.00 часа се свикват на редовно заседание общинските съветници от Община град Добрич, в заседателната зала на Общината.”

СЛЕД СЕДМИЦА - НОВ БОРД НА ДИРЕКТОРИТЕ НА МБАЛ - ДОБРИЧ

За 28 октомври е насрочено Извънредно Общо събрание на акционерите на МБАЛ – Добрич, което ще извърши пълно обновяване на Борда на директорите. Досегашният борд отива в историята с неудовлетворителна оценка за дейността, за която министърът на здравеопазването проф. Костадин Ангелов говори при посещението си в Добрич през месец август. При наличието на кворум на предстоящото Общо събрание и при съгласие на акционерите, новият борд ще бъде в състав: Лъчезар Карадимов – началник отдел „Протокол“, в министерството на здравеопазването, д-р Георги Желязков – прокуриснт на МБАЛ – Добрич и д-р Йовчо Йовев – началник на Отделението по педиатрия. Председателското място в борда ще бъде поверено на Лъчезар Карадимов, който не само е роден и израснал в Добрич, но и безброй пъти е подавал ръка – както, за да се случват добри неща в местното здравеопазване, така и за да помогне на хора, чието лечение изисква висококвалифицирана медицинска помощ. Той в голяма степен „наследил“ родителите си – покойните вече проф. Димитър Карадимов и д-р Елисавета Карадимова в способността да „подава ръка в нужда“, да не отказва съдействие тогава, когато то е безусловно необходимо, за да оцелее животът. Лъчезар Карадимов е завършил „Право, и „Финанси и банково дело,“ има и квалификация в областта на здравния мениджмънт. Той ще приеме поста с цялата отговорност, която председателството на Борда на директорите налага, особено след трудното наследство на досегашното болнично ръководство.

ВРЕМЕ ЗА... РАКИЯ



На стр. 6

Вторник/сряда 20/21. 10. 2020 г. ПЪРВИ ЧАСТЕН ВСЕКИДНЕВНИК ЗА ДОБРИЧКА ОБЛАСТ Год. XXVIII, бр. 110 (6386) ЦЕНА 0.50 лв.

Д-Р СВЕТЛА АНГЕЛОВА Е ЛЕКАР НА ГОДИНАТА В ОБЛАСТ ДОБРИЧ



На стр. 6

Ще бъде предимно слънчево, над Югоизточна България с по-значителна облачност и там на отделни места ще преваля слаб дъжд. В сутрешните часове на места в равнините видимостта ще бъде намалена. Вятърът ще се ориентира от североизток и ще е слаб, в Източна България до умерен. След студеното утро, през деня ще се затопли и максималните температури ще са 13 -18 .

ВРЕМЕТО

ЦЕНТРАЛЕН КУРС НА БНБ
USD ↓ 1.6581 GBP ↓ 2.1453

A J A X

От фермата до вас

9 771313 131118

УВЕЛИЧАВАТ ЕДНАКВО ПЕНСИИТЕ

Всички пенсии да бъдат увеличени с еднакъв процент от догодина, а хората с най-ниски пенсии да получат ваучери за храна. Това е една от идеите, които обсъжда социалното министерство, каза министър Деница Сачева в Добрич. Тя проследи раздаването на хранителни пакети на най-бедните в пункта на БЧК в града. Все още не е ясен размерът на парите за храна, но е вероятно да не надхвърля 120 лева месечно.

От 2021 година, по Оперативна програма „Храни“, освен продукти за социал-



но слаби ще има и пакети за новородени и за деца. „Настоящата програма е в размер на 15,7 милиона лева, като ще се раздават храни на почти половин милион семейства. За следващия 7-годишен период има 504 милиона лева за седем години, те ще стигнат за 600 000 лица и семейства. В Добрич министър Сачева посети част от хората, които получават най-необходимите за всяко домакинство хранителни продукти. По думите ѝ, в областта ще бъдат обхванати над 8000 души, като те ще получат общо 129 тона храна.

„За първи път семействата с по трима и повече членове ще бъдат подкрепени

с по 2 пакета,„ добави тя. Новото за следващата година е, че ще има пакети за новородени деца, които ще съдържат памперси, храни и най-необходимото за най-уязвимите семейства, които нямат възможност да покрият тези разходи.

„Ще има и детски пакети с детска кухня, така че децата да могат да получат реална подкрепа от държавата през ОП „Храни“, посочи министърът и допълни, че партньор на кампанията е БЧК, но храната се осигурява по програмата от МТСП.

50-те лева остават до края на месец март, а това, което социалното министерство е предложило, е 300 лева минимална пен-

сия, 1440 лева максимална. По този начин ще се запази съотношението между най-ниската и най-високата пенсия. Размерът на минималната пенсия в момента е 250 лева, спрямо 1200 лева. Съотношението от 4,8 % ще се запази и през следващата година. Максималният осигурителен доход от 3000 лева покрива тази максимална пенсия от 1440 лева.

„Имаме и други предложения, като едното е от последните няколко дни. То е свързано с това пенсите да се увеличат с еднакъв процент, а на тези, които са с най-ниски пенсии - до 369 лева, говорим за около 340 000 души, да се раздават ваучери за храна. НДТ



ОТБЕЛЯЗАХМЕ СВЕТОВНИЯ ДЕН НА ПРЕХРАНАТА

Световният ден на храната се отбелязва по решение на Организацията на ООН по прехраната и земеделие (ФАО) в деня на създаването ѝ - 16 октомври 1945 г. Чества се в над 150 страни, като България се включва през 2006 г. За първи път официално е обявено, че една от най-важните задачи е изкореняването на глада по света и създаването на условия за устойчиво земеделие, което би могло да изхрани населението в световен мащаб. Този ден се чества за първи път през 1981 г. и всяка година световният ден на храните има специална тема и се фокусира върху различни дейности.

Всеки ден по света 850 милиона души не могат да си осигурят храната, необходима за добро здраве и растеж. Според ФАО лоша храна също е причина за смърт сред младите хора в развиващите се страни.

Световният ден на храните напомня за милионите, които страдат от недохранване и призовава международната общност към по-голяма осведоменост и по-голям ангажимент към борбата с глада.

Всички знаем, че храната е един от основните фактори за нормалното физическо и психическо развитие на човека. Затова обаче, тя трябва да бъде в достатъчно количество, безопасна и с доказано качество. Тя трябва да задоволява нуждите на организма от енергия, да осигурява добро здраве и да предпазва от болести. Приемът на белтъчини, въглехидрати, мазнини, витамини и минерали трябва да е съобразен с физиологичните нужди на организма. Препоръчваме спазването на няколко прости правила, за да бъдем по-дълго здрави и да водим по-качествен начин на живот:

Консумиране на разно-

образни храни - на малки порции, но на често;

Ежедневно приемане на:
- разноцветни плодове (по възможност в пресен вид),
- разноцветни зеленчуци (по възможност в пресен вид),
- пълнозърнести храни,
- протеини (в т.ч. нетлъсти меса и пилешко, риба и морски дарове, ядки),
- млечни продукти (прясно и кисело мляко, сирене),
- мазнини (основно зехтин, масло, авокадо, ядки).

Ограничаване на захарните изделия и тези, богати на натрий;

Прием на вода, пресни плодове и зеленчукови сокове, и по-малко други напитки; като газирани, „натурални сокове“, разтворими плодови напитки и пр.;

Ограничаване употребата на кафе и алкохол;

Извършване на физическа дейност и контролиране на телесното тегло.

РЗИ - Добрич

ВРЕМЕ ЗА... РАКИЯ

Димитър ДУКОВ

Октомври - най-доброто време за ракия. Материалът е готов в бидони и бурета. Даже вече плаче за салатата. Други вече свариха божественя



огън. Има и такива, които опитаха и първата греяна ракия. С черен пипер. Против коронавируса.

Казаните за варене на ракия работят на макс. На макс е и модерната инсталация с два казана в покрайнините на село Одринци. Собственик е Дяна Георгиева. А жена е и майсторът на чудотворната течност, която сгрява душата за минути, особено с българска овчарска салатата с овче сирене, печен пипер - задължително от Одринци, а защо не и с последните домати от ширналите се оранжерии тук.

С Георги Градинаров варим сливова ракия. Баш майсторът на казана Живка Георгиева

поглежда бидоните и ни разкрива тайната, че недостатъчно вода има в него. После завързваме приказка за това, за онова... От пет години работи на този казан Живка, какво ли не е видяла. И хубав материал от кайсии, сини сливи, от грозде... Но и от сбирщина плодове, допълнени с компоти, с каква ли не захар... Като

стана дума за захарта, научихме, че някои търговецци слагали дори пясък в захарта... Как да не ги убиеш с чепата таяга?...

Казаните за варене на ракия са нещо като информационни агенции... Било за житейски драми, за политика, за любовни истории, но винаги свързани с ракията. Тук-там се прокрадне и някоя дума за вино, но край райския огън на медните казани и струйката удоволствие, която тече в поцинковата кофа, не е място, нито пък му е времето да се разказва за вино.

Имаше времена, когато се казваше, че във виното е истината.

А лъжа ли е да се казва, че в ракията е истината?

Колко истини съм чувал по банкети, около маса с два стола, две салати и две ракиени чаши, вечер около язовира, когато рибата не кълве, а и суртин пък, когато махмурлукът ти стиска главата в менгеме и жена ти мърмори да вземеш да се поразходиш с прахосмукачката...

Помня една среща в Окръжния народен съвет, когато при гостуването на Тодор Живков тогавашният председател на съвета Костадин Станев попита:

Другарю Живков, какво ще правим с лозята?

Ставаше въпрос ще има ли някакви ограничения с лозята, с домашното производство на вино и ракия. На върха на Съветския съюз тогава бе старият кагабеец Юрий Андропов и бе подета огромна кампания против алкохола. Живков се засмя:

Да не вземете сега да изкоренявате лозята... Българите от хиляди години си пием кротко винце и ракияка... Не дразнете хората. Иначе, вестниците да пишат да не се пие много, но нашият народ знае мярката. Имаме и магарета... Знаем си ги. Но лозята и казаните не пипайте!...

При първото си гостуване на моя кум Божко Милачков в Радомир се ошашавах, когато видях скромната земянка в двора му. Направо в земята изкопана стая. Само над нея имаше някакъв навес за мотики, търмък, имаше и вила... Под този навес с една обикновена черна мушамата се намираща истинска, ама истинска кехлибарена стая. Не такава, ката тази, която са откраднали хитлеристите от Петродвореца и сега се търси из цял свят по пещери и тунели, а българска, най-българска стая с ракия. От дамаджани с по 50 и 20 литра, та до шишенца от половина, имаше и такива от по 300 грама, огнехвъргачки, както се пошегува тогава Божко. От една такава дамаджана с тънко винен маркуче източихме 20 литра кехлибар и напънихме с него

невзрачна пластмасова туба. С тази туба развихме носата на цялата младежка орда, която се бе събрала на сватбата на дъщеря му в един доста скъп ресторант. С часове младите лочица уиски, докато се добраха до наши скромни личности, които тихо и напоятелно си пиеха българска сливовица, допълнени с компоти, с каква ли не захар... Като

стана дума за захарта, научихме, че някои търговецци слагали дори пясък в захарта... Как да не ги убиеш с чепата таяга?...

Казаните за варене на ракия са нещо като информационни агенции... Било за житейски драми, за политика, за любовни истории, но винаги свързани с ракията. Тук-там се прокрадне и някоя дума за вино, но край райския огън на медните казани и струйката удоволствие, която тече в поцинковата кофа, не е място, нито пък му е времето да се разказва за вино.

Имаше времена, когато се казваше, че във виното е истината.

А лъжа ли е да се казва, че в ракията е истината? Колко истини съм чувал по банкети, около маса с два стола, две салати и две ракиени чаши, вечер около язовира, когато рибата не кълве, а и суртин пък, когато махмурлукът ти стиска главата в менгеме и жена ти мърмори да вземеш да се поразходиш с прахосмукачката...

Помня една среща в Окръжния народен съвет, когато при гостуването на Тодор Живков тогавашният председател на съвета Костадин Станев попита:

Другарю Живков, какво ще правим с лозята?

Ставаше въпрос ще има ли някакви ограничения с лозята, с домашното производство на вино и ракия. На върха на Съветския съюз тогава бе старият кагабеец Юрий Андропов и бе подета огромна кампания против алкохола. Живков се засмя:

Да не вземете сега да изкоренявате лозята... Българите от хиляди години си пием кротко винце и ракияка... Не дразнете хората. Иначе, вестниците да пишат да не се пие много, но нашият народ знае мярката. Имаме и магарета... Знаем си ги. Но лозята и казаните не пипайте!...

При първото си гостуване на моя кум Божко Милачков в Радомир се ошашавах, когато видях скромната земянка в двора му. Направо в земята изкопана стая. Само над нея имаше някакъв навес за мотики, търмък, имаше и вила... Под този навес с една обикновена черна мушамата се намираща истинска, ама истинска кехлибарена стая. Не такава, ката тази, която са откраднали хитлеристите от Петродвореца и сега се търси из цял свят по пещери и тунели, а българска, най-българска стая с ракия. От дамаджани с по 50 и 20 литра, та до шишенца от половина, имаше и такива от по 300 грама, огнехвъргачки, както се пошегува тогава Божко. От една такава дамаджана с тънко винен маркуче източихме 20 литра кехлибар и напънихме с него

невзрачна пластмасова туба. С тази туба развихме носата на цялата младежка орда, която се бе събрала на сватбата на дъщеря му в един доста скъп ресторант. С часове младите лочица уиски, докато се добраха до наши скромни личности, които тихо и напоятелно си пиеха българска сливовица, допълнени с компоти, с каква ли не захар... Като

стана дума за захарта, научихме, че някои търговецци слагали дори пясък в захарта... Как да не ги убиеш с чепата таяга?...

Казаните за варене на ракия са нещо като информационни агенции... Било за житейски драми, за политика, за любовни истории, но винаги свързани с ракията. Тук-там се прокрадне и някоя дума за вино, но край райския огън на медните казани и струйката удоволствие, която тече в поцинковата кофа, не е място, нито пък му е времето да се разказва за вино.

41 ГОДИНИ "СТАРИЯ ДОБРИЧ"

АЕМО „Стария Добрич“, е място, където се срещат занаятите, които говорят за добруджанската душевност и традиция. Днес комплексът навършва 41 години от своето основаване. Архитектурно-етнографският музей „Стария Добрич“ е музей на открито, където се съхраняват, представят и развиват традиционните добруджански занаяти

Там, дето сега са ханът и кръчмата, се плетяха оградни мрежи. А където са бъчварницата и нашето ателие, имаше едни малки архаични магазинчета, останали още от турско време. В тях можеше да намериш абсолютно всичко – дървени лъжици, рогозки, постни бои, чувени за качамак. Някъде срещу тези дюкянчета пък беше тур-

Петров – книговец, Мисак Аршак – златар, Янаки Бонев – бъчвар, Радослав Колев – медникар, Вѐла Василева – плетач, Димитричка Ганчева – абаджия и Надежда Великова – майстор везба.

През 1981 г. „Стария Добрич“, приема дипломатическия корпус в България по повод 1300-годишнината от създаването на бъл-

да я спазва. Уникалното в добруджанския геврек е това, че той е от варено с глюкоза тесто. Най-старият геврекия в Добрич бил бай Митьо Гърка. Следвали го много други, все покойници вече. Рецептата и майсторлъкът се предават от поколения на поколения, но не е ясно кой е прародителят на рецептата за гевреци. Най-старите добруджанци си спомнят, че първата геврекчийница била до днешния хотелски комплекс „България“. Там гевреците на ръка

въртял бай Митьо Гърка. Дали е бил наистина гърк и е дошъл от Южна Тунисия, дали той е измислил рецептата, никой не казва. Всичко в добруджанския геврек се прави ръчно. Участието на машината е единствено в месенето на тестото. Геврекът се прави от прости работи: брашно, вода и сол – тоест, суровината е евтина. Меси се тестото и след това идва ред на ръцете. Които трябва да са наистина майсторски и не всеки може да си направи

добруджански геврек. След като тестото е готово, се реже на еднакви парчета. Разтга се ръчно и се оформя на геврек с ръце. Точно в разтягането и връзването на геврека е тънкостта. Геврекът не трябва да е неравен, защото при варенето влиза вода и след печенето излиза напукан. След като геврекът е гладко оформен, се вари във вода с глюкоза. Глюкозата пък придава гладкост и гланц. После суровият геврек влиза в старинната жарова пещ и се пече 15-20 минути.



от края на XIX и първата половина на XX в. В миналото занаятите са заемали важно място в стопанския живот на Добрич, обусловено от богатия на суровини район, от многолюдните

ското читалище, по-нагоре – шапкарницата на бай Станчо. От другата страна, където сега е ковачницата, имаше арменски магазин, джамията си остана на същото място, а където

гарската държава. Тогава чуждестранните дипломати изразиха възхищението си от комплекса и проявиха изключителен интерес към ателиетата, които съхраняват и препредават мно-

70 ГОДИНИ - ПРОСТРАНСТВО ЗА ВСЕКИ



монография на Данаил Ст. Бекаров „Материали и спомени за добруджанския периодичен печат. Вестници и списания, излизали в Добрич през 1919-1940 г.“, фототипни издания, свързани с края, напр. „Златна книга за Златна Добруджа“ под редакцията на Христо Цанков - Дирижан, съвместни издания - с Национална библиотека „Св. Св. Кирил и Методий“ и Регионален исторически музей Добрич и др.

Библиотеката показва в празничната изложба и част от отличията и грамотите, които е получавал екипът й

От 19 октомври 2020 г. във фойето на Регионална библиотека „Дора Габе“ е експонирана фотодокументална изложба, посветена на 70-годишнината от основаването на библиотеката и 150 години Библиотечно дело в град Добрич. Проявата е част от инициативите, с които екипът на най-голямата обществена библиотека на територията на областта отбелязва годишнината.

Библиотечни документи с изследвания и спомени на добрички краеведи, писатели, библиотекари разказват за началото на библиотечната дейност в град Добрич, за първите уредници, ръководители, библиотекари - новатори и инициатори на въведения във всички сфери от дейността на библиотека-



ентусиасти, посветили знания, енергията и надеждите си да създадат и утвърдят във времето успешна и съвременна библиотека

в град Добрич, да изградят екип от будители, които да съхраняват и популяризират писаното слово, да увличат и възпитават любов към книгите и четенето. Посетителите могат да видят публикации в периодичния печат - статии от общественици, журналисти и граждани, материали от библиотекарите за трудностите, предизвикателствата, важните проекти и инициативи, ценните дарения, които обогатяват през годините фонда на книжовната съкровищница на Добруджа. Представени са изданията на библиотеката - препоръчителни библиографии, поредици библиографии като „Научен принос за Добруджа“, каталози и био-библиографски указатели, ценната

през годините - признание на държавната и общинска власт за мисията, която изпълнява - да бъде един от основните културно-образователни и информационни центрове за област Добрич - с Указ на Държавния съвет на НРБ през 1975 г. библиотеката е награден с орден „Кирил и Методий“, - степен за нейната активна и ползотворна културно-просветна дейност и по повод 25 години Окръжна библиотека в град Добрич, с Платек „Златен ритон“, на Министерството на културата и Голямата награда на Община град Добрич за изключителен принос в областта на духовната култура за 2010 г. и др.

Любопитна за посетителите е представената черно-бяла фотохроника за началото - създаването на библиотеката, основателите, първите заемни за възрастни и деца, първи инициативи, създаване на различните отдели - Комплектуване и обработка, Справочно-библиографска и информационна дейност, Краеведска дейност, Методическа дейност за библиотеки в областта.

Изложбата може да бъде разглеждана до 19 ноември 2020 г.

Галия МАРИНОВА



села, както и от факта, че от създаването си градът е важен административен, стопански и културен център. Комплексът се намира на мястото на някогашната Одун чаршия. Във възстановената стара градска чаршия потомствени майстори продължават многовековната традиция на своите занаяти. По стари ръчни технологии и с оригинални инструменти в повече от 30 работилници се изработват традиционни изделия на грънчарството, ковачеството, везбарството, абаджийството (производство на груб вълнен плат), златарството и други. В центъра на комплекса е възстановена старата часовникова кула, строена през XVIII век.

Строителството му започва през 1773 година. Покойният архитект Витлием Чалъков е един от хората, проектирали и изградили комплекса. „Имаше стари работилнички, дюкянчета.

сега е администрацията на комплекса, имаше шкембеджийница „Дамарче“. Вззе се решение пълното наименование на този комплекс да бъде „Етнографски комплекс „Стария Добрич“, архитектурна среда за запазване и съхранение на стари, характерни за региона занаяти. Повечето от проектите сме ги правили по спомени на бивши собственици. „Това са част от запазените разкази на арх. Чалъков.

„Стария Добрич“, официално е открит на 20 октомври 1979 година. Заслужава да се споменат и имената на първомайсторите Жендо Петров – грънчар, Георги Колев – шапкар, Петър Лазаров – гайдар, Тодор Жеков – дървостругар, Михаил Ненов – дърворезбар, Йорданка Пейчева – тъкач, Анка Смокова – тъкач, Петър Карагъзов – ковач, Ташко Ташев – ковач, Тодор Василев – кожухар, Тодорка Желева – кожухар, Рачо – книговец, Петър

говековното ни културно наследство. Очевидци си спомнят, че всеки от дипломатите е получил подарък – торбичка, в която е имало бутилка водка „Добрич“, с черен етикет и по 3 бутилки вино местно добруджанско вино от тогавашния „Винпром“. Членовете на корпуса са обядвали и вечеряли в ресторант и хотел „България“.

Старите добруджанци си спомнят и пълните с чуждестранни туристи автобуси от Албена, които непременно посещаваша Стария Добрич.

Когато говорим за „Стария Добрич“, не можем да не споменем емблемата му – неповторимите гевреци, произвеждащи се единствено тук. Уникалното в добричките гевреци е рецептата. Никой не знае откъде е дошла и кой е първият й майстор. Знае се само, че тя е единствената запазена в България и че Добрич е единственият град, който продължава



та. Сред тях са имената на Димо Милев - първия уредник на новосъздадената градска библиотека, Гинка Даскалова - първия назначен директор, Цена Каймакджозова - първия каталогизатор, Веселина Малчева - основател на Детския отдел, Жана Гайдова - основоположник на отдел Краезнание, и много други

инициативи, ценните дарения, които обогатяват през годините фонда на книжовната съкровищница на Добруджа. Представени са изданията на библиотеката - препоръчителни библиографии, поредици библиографии като „Научен принос за Добруджа“, каталози и био-библиографски указатели, ценната

ДОБРУДЖА 07 СИ ОСИГУРИ УЧАСТИЕ В ПЪРВАТА ОСМИЦА НА СУПЕРЛИГАТА

Волейболният тим на Добруджа 07 подпечатва класирането си за първата осмица на Суперлигата за сезон 2020/21, след като постигна три последователни победи на квалификационния турнир, проведен в зала „Добротица“. В последния си мач момчетата на треньора Мирослав Живков записаха служебна победа над Арда (Кърджали) с 3:0 (25:0, 25:0, 25:0). До този развой се стигна след като Арда не се яви за послед-



във втория надиграха Пирин (Разлог) с 3:1 гейма. Така добричлии завър-

тата си среща. Добричките волейболисти загряха, изчакаха нужното време по протокол и съдиите отсъдиха служебна победа за домакините на турнира. Припомняме, че в първия си мач момчетата се наложиха категорично с 3:0 над Берое (Стара Загора), а

шиха с пълен актив от 3 победи от 3 мача и 9 точки в групата и съвсем заслужено се класираха за първата осмица на Суперлигата. Арда пък остана на последното 4-о място без нито една победа и ще играе във втората осмица на шампионата.

"ЖЪЛТО-ЗЕЛЕНИТЕ ИЗПУСНАХА ПОБЕДАТА В ПОСЛЕДНИТЕ СЕКУНДИ

Малко не достигна на футболния тим на Добруджа да си ръгне с трите точки при гостуването си на лидера във Втора професионална лига Кариана. Мачът се игра в село Ерден и завърши наравно 2:2. Домакините откриха резултата още в първата минута след точно попадение на Николай Дичев. Гостите от Добрич обаче показаха голямо желание и хъс за победа през втората част, когато успяха да осъществят пълен обрат. Цветелин Радев възстанови равенството в 70-ата минута, когато вкара с глава след центриране на Илиан Капитанов отляво от пряк свободен удар. Димитър Василев реализира втори гол за Добруджа в 83-ата минута, отново след асистенция на Капитанов.

Кариана, който трябваше да се справя с куп проблеми заради зарази с Ковид футболисти, си извоюва точката в заключителните секунди на даденото от рефера четириминутно продължение, когато след центриране от корнер Стоян Предев със задна ножица възстанови равенството.

* ВТОРА ПРОФЕСИОНАЛНА ЛИГА

РЕЗУЛТАТИ - X КРЪГ

Пирин (Благоевград) - Миньор (Перник)	3:2
Септември (София) - Литекс (Ловеч)	1:0
Кариана (Ерден) - Добруджа 1919 (Добрич)	2:2
Струмска слава (Радомир) - Нефтохимик (Бургас)	1:0
Хебър 1918 (Пазарджик) - Спортист (Своге)	1:2
Септември (Симитли) - Созопол (Созопол)	2:0
Янтра 2019 (Габрово) - Лудогорец II (Разград)	2:2
Локомотив (София) - почива	
Локомотив (Горна Оряховица) - почива	

ВРЕМЕННО КЛАСИРАНЕ

1. Кариана	10	7	2	1	23:9	23
2. Локо (Сф)	9	7	1	1	20:6	22
3. Пирин (Бл)	10	6	1	3	25:14	19
4. Септември (Сф)	9	6	1	2	18:13	19
5. Лудогорец II	8	5	1	2	16:11	16
6. Хебър 1918	8	5	1	2	21:11	16
7. Септември (Сим)	8	5	0	3	12:9	15
8. Литекс (Лч)	10	4	2	4	14:13	14
9. Струмска слава	9	3	3	3	10:13	12
10. Миньор (Пк)	10	3	2	5	12:16	11
11. Добруджа	10	2	4	4	9:13	10
12. Спортист	8	2	1	5	7:16	7
13. Созопол	8	1	3	4	8:14	6
14. Янтра	8	1	1	6	6:18	4
15. Локо (ГО)	8	0	3	5	3:13	3
16. Нефтохимик	9	0	2	7	2:17	2

ПРОГРАМА ЗА XI КРЪГ

23 октомври 2020 г., петък, 20:00 ч.	Локо (Г. Оряховица) - Хебър (Пазарджик) - пряко по Диема спорт
25 октомври 2020 г., неделя, 14:30 ч.	Спортист 2009 (Своге) - Янтра 2019 (Габрово)
25 октомври 2020 г., неделя, 16:00 ч.	Локомотив (София) - Струмска слава 1927 (Радомир)
25 октомври 2020 г., неделя, 16:00 ч.	Добруджа 1919 (Добрич) - Пирин (Благоевград)
26 октомври 2020 г., понеделник, 14:30 ч.	Созопол (Созопол) - Септември (София)
26 октомври 2020 г., понеделник, 14:30 ч.	Лудогорец II (Разград) - Септември (Симитли)
27 октомври 2020 г., вторник, 17:30 ч.	Локомотив (София) - Кариана (Ерден) - пряко по Диема спорт
27 октомври 2020 г., вторник, 17:30 ч.	Нефтохимик (Бургас) - почива
27 октомври 2020 г., вторник, 17:30 ч.	Миньор (Перник) - почива

СЛАВИЯ ОТНОВО УДАРИ ЛЕВСКИ

Отборът на Славия отново удари Левски в дербито от 9-ия кръг на efbet Лига. Най-старото столично дерби за трети пореден път през 2020 година е за „белите“, които надвиха „сините“, с 1:0, а преди това имаха две поредни победи - през март (2:1) и

юли (2:1) на стадион „Георги Аспарухов...“ Герой за „белите“, стана Калоян Кръстев, който бе точен в 35-ата минута. В антигерой за „сините“, в тази среща пък се превърна централният защитник Живко Атанасов, който си изкара безумен чер-

вен картон и остави „сините“, с човек по-малко минута след попадението във вратата на Николай Михайлов.

гръб към връхлитания Калоян Кръстев. Таранът на „белите“, пое топката на скорост и нахлу в наказателното поле



АТАНАС ИЛИЕВ СТАНА ФУТБОЛИСТ №1 ЗА СЕПТЕМВРИ

Голмайсторът на Ботев (Пловдив) - добричлията Атанас Илиев, бе обявен за Футболист №1 в efbet Лига за месец септември според InStat Index. Класацията се прави за трети пореден сезон от

август, която тогава бе спечелена от съотборника му Тодор Неделев. Сега Атанас Илиев изпревари убедително национала Галин Иванов от ЦСКА 1948, останал втори с индекс 347. Призовата трой-



Асоциацията на българските футболисти (АБФ) в сътрудничество с ИНСТАТ - една от най-големите компании за футболни анализи и статистика.

Нападателят на „канарчетата“, който наскоро навърши 26 години, събра индекс на ИНСТАТ 373. Атанас Илиев има през настоящия сезон 7 гола от 8 изиграни двубоя с екипа на Ботев (Пловдив).

Любопитното е, че той завърши на трето място в класацията на InStat за месец

ка допълни халфът на Левски Борислав Цонев, който събра индекс на InStat 342.

Припомняме, че за победител се обявява играчът с най-висок InStat Index, който се определя чрез формула на основа действията на футболиста - голове, асистенции, точност на подавания, успешни единоборства и други показатели. Процентът на успешни действия увеличава индекса, като върху него оказва влияние и нивото на опонента в мача.

Четвъртата загуба през тази кампания за 26-кратните шампиони ги оставя на девето място с 11 точки, колкото имат следващите в класирането - Черно море (именно „моряците“, са следващият съперник на „сините,) и Монтана. Славия пък записа втори пореден успех в квартал „Овча Купел“, и зарадва своите фенове, като вече има седем точки, но въпреки това остана на предпоследното 13-о място в класирането.

Двубоят започна по-добре за „сините“, които въпреки липсата на гравитни футболисти бяха по-активни и се опитваха да атакуват. Краев бе повален от Антоовски, който получи жълт картон, а играчът на гостите пропусна да излезе сам срещу Петков. Слаб удар на Краев с глава не затрудни Петков в 18-ата минута. В 35-ата минута Димитров центрира от фаул, Атанасов нахлу зад защитата и вместо да върне топката към чакащите го на празна врата двама съотборници, стреля към Георги Петков. Вратарят без проблем спаси и веднага видя, че има отлична възможност за контраатака. Опитният страж изрита моментално топката към Кабов, който скочи със Старокин и с късмет подаде с

през центъра на защитата, докато Атанасов го нямаше, и сам срещу Михайлов прати топката в мрежата за 1:0. Минута по-късно Атанасов извърши голяма глупост, като се засили и избуца с двете ръце Кабов на земята. Юношата на „сините“, който се дразнеше с част от бившите си съотборници от началото на мача, веднага се строполи на земята. Реферът Станислав Тодоров показа директен червен картон за Атанасов. Бързият Кабов също беше санкциониран, но с жълт картон. Това даде импулс в играта на домакините, които в 43-ата минута направиха невероятен пропуск. Ради Кирилов стреля лошо, но топката попадна у Кабов, който от пет метра шутира в аут.

След почивката гол не бе отбелязан и в крайна сметка след последния съдийски сигнал Славия празнуваше заслужено.

За пореден път разочароващото от дербито е, че множество от седаките в Сектор „В“, бяха счупени от част от привържениците на гостите, което не им прави чест, след като глобата и ремонтите ще бъдат платени от клуба, който има сериозни финансови проблеми.

**ОБЩИНА КРУШАР
И ОБЛАСТ ДОБРИЧ**

9410, с. Крушари, тел : 05771/2024, факс 05771/ 2136, E-mail krushari@krushari.bg; site: www.krushari.bg

На основание ЗОС, Наредба №8 и решение № 11/113 от 24.09.2020г. на ОбС с.Крушари

ОБЯВЯВА :

- Публичен търг с тайно наддаване на **09.11.2020г.** от **10,00** часа в административната сграда на община Крушари, ет.3, стая 301 за продажба на недвижим имот, както следва:
 - Поземлен имот с идентификатор **№65913.8.96** с площ 37003 кв.м. с НТП – Друг вид поземлен имот без определено стопанско предназначение по КККР на с.Северци, актуван с АчОС №25711/23.07.2020г. с начална тръжна цена **37000,00** лв.
- Цената достигната на търга да се заплати от спечелилия участник еднократно в касата на общината или по банков път.
- Участникът спечелил търга да заплати върху отъргуваната цена на имота 3% местен данък по чл.47 ал.2 и ал.3 от ЗМДТ в брой в Данъчна служба с.Крушари и разходите по чл.43 ал.4 от Наредба №8 в размер на **200,00** лв. в брой в касата на общината или по банков път.
- Депозитът от **3700,00** лв. в размер на **10% от началната тръжна цена** да се внесе до 16,00 часа на предходната дата на търга в касата на общината в брой или по банков път.
- Документите за участие в търга може да се закупят в касата на Община Крушари за сумата от 10,00 лв. в срок до 16,00 часа на предходната дата на търга и се внасят в деловодството на общината в срок до 16,00 часа на предходната дата на търга, но не по-рано от 15 дни от датата на обявата за търга.
- Оглед на обекта на търга - всеки делничен ден в часовете от 8,00-12,00 и 13,00-17,00. Допълнителна информация на телефон 0887/429933.
- Не се допускат до участие в търга физически и юридически лица, които имат задължения или неизплатени суми към Общинска администрация Крушари, както и свързаните с тях лица / по смисъла на Търговския закон /.
- При неявяване на кандидати да се проведе повторен търг на **20.11.2020г.** при същите условия.

БОЛНИЦАТА В ДОБРИЧ СПЕШНО ТЪРСИ МЕДИЦИНСКИ СЕСТРИ

Д-Р СВЕТЛА АНГЕЛОВА Е ЛЕКАР НА ГОДИНАТА В ОБЛАСТ ДОБРИЧ



МБАЛ – Добрич има спешна нужда от специалисти по здравни грижи – медицински сестри. Това съобщава на нарочен брифинг в края на миналата седмица прокуристът на болничното заведение д-р Георги Желязков. Те ще обслужват отделенията извън ковид сектора, подчерта той. В момента остра необходимост от 5 до 10 медицински сестри има в първо и второ вътрешно отделение. 100 лева на дежурство е финан-

совата обезпеченост, която предлага болницата на тези специалисти.

Също във връзка с нуждата от медицински сестри в Добрич, на гости на студентите от филиала в Шумен на Медицински университет – Варна, бяха прокуристът на МБАЛ д-р Георги Желязков, председателят на общинския фонд „Здраве“ д-р Ивайло Петев и Мария Димитрова – председател на съсловната организация на професионалистите по

здравни грижи. На студентите беше направена „оферта“, за работа в Добрич след дипломирането им, която включва и стипендии за онези, които биха желали да се реализират в Добрич след дипломирането си. Освен това е предвидено поемането на разходи за квартира и дори за продължаващо образование в магистърска степен по „Управление на здравните грижи“.

Директорът на Регионалната здравна инспекция в Добрич д-р Светла Ангелова е избрана за „Лекар на годината“ в областта. За нея са гласували единодушно медиците от Регионалната колегия на Българския лекарски съюз (БЛС), съобщи пред журналисти д-р Валери Веселинов, председател на съсловната организация. Д-р Ангелова получава и отличие от УС на БЛС „за неимоверните усилия“, които полага за справяне с епидемията от Ковид-19.

Наградите по традиция се връчват по повод на Деня на Св. Иван Рилски – покровител на българските лекари, който отбелязваме на 19 октомври.

В категорията „Млад лекар на годината“ е отличен

д-р Евгени Василев, ординатор в Отделението по анестезия и интензивно лечение (ОАИЛ) в Добричката многопрофилна болница, като надежден и перспективен медик. Целият екип на реанимацията пък получава награда за „Иновативна медицина“. Освен заради изключителната им натовареност, анестезиолозите са отличени и за двама екстубирани и излекувани от коронавируса пациенти, след дълго време на апаратна вентилация – нещо, което е постижение дори в световен мащаб, коментира д-р Веселинов.

За „Принос и утвърждаване на авторитета на специалността“ е наградена д-р Венета Йовева, дългогодишен ръководител на

Инфекциозното отделение в МБАЛ-Добрич, която и в момента подпомага работата в ковид сектора.

Д-р Деница Божидарова е отличена за „Принос за развитие и утвърждаване на авторитета на съсловната организация“. Младата лекарка работи в ковид-отделението на областната болница. Самата тя преболедува инфекцията и отново се върна при пациентите с коронавирус.

Д-р Валери Веселинов поздрави всички свои колеги, които в настоящите условия продължават да правят това, за което са призвани, с надеждата догодина Денят на Св. Иван Рилски да има наистина празничен характер.

<http://www.bta.bg/>

ЗАТВОРЕНИ ЗАРАДИ ИЗВЪНРЕДНОТО ПОЛОЖЕНИЕ ОБЕКТИ В БАЛЧИК МОЖЕ ДА СЕ ОСВОБОДЯТ ОТ ТАКСА СМЕТ

Промени в Наредбата за местните такси и цени на услуги на Община Балчик се предвижда да бъдат внесени на октомврийското заседание на Общинския съвет от кмета Николай Ангелов. Целта е засегнатите от извънредното положение стопански обекти да получат възможност за намаляване на финансовата тежест по отношение на такса смет за тази година.

От август т.г. е в сила нов параграф към Закона за местните данъци и такси,

с който Общинският съвет може да освободи от заплащане на таксата за битови отпадъци за услугата по сметосъбиране и сметоизвозване за определен период от 2020 г. задължените предприятия, които вследствие на извънредното положение, обявено от Народното събрание от 13 март 2020 г., са преустановили стопанската си дейност, осъществявана в недвижим имот в община Балчик.

Преустановяването на дейността за съответния период ще се удостоверява от лицата с финансови и други документи, пише в проектопредложението. Това са: касови отчети; проверка на фонд работна заплата, справка за изразходвана ел. енергия и други.

15 януари 2021 г. е предложеният срок, в който предприятията могат да внесат искане за освобождаване от услугата в Общинска данъчна служба. Доброволно платените суми за 2020 година няма да се възстановяват, а ще бъдат прихванати за бъдещи данъчни задължения за такса битови отпадъци, се посочва в предложението за промени.

Сесията на местния парламент, на която ще се разискват измененията, се планира на 29 октомври.

От данъчното припомниха, че старото изискване бе декларацията за освобождаване от услугата да се подава в предходната година, съобщи кореспондентът на Радио Варна Албена Иванова.

КУЛТУРНИ АКЦЕНТИ

20 октомври, 17.30 ч., Галерия „Георги Петров“. Представяне на книгата „Да пребродиш хоризонта“, (записки от непознати и далечни страни) от Емилия Милушева. Организатори: Община град Добрич, Галерия „Георги Петров“.

21 октомври, 19.00 ч., Концертна зала „Добрич“. Спектакъл „Осъдени души“, по Димитър Димов на Драматично-куклен театър „Васил Друмев“, – Шумен. Режисьор Бойко Илиев. Участват: Елена Петрова, Николай Илиев, Любомир Ковачев, Димитър Мартинов, Цветан Пейчев, Валентин Ченков. Организатор: ЧИА.

21 октомври, 19.00 ч., Драматичен театър „Йордан Йовков“. Спектакъл „Седем“, на Танцов театър „Дея“, с хореограф Лана Анцаридзе. Организатор: Драматичен театър „Йордан Йовков“.

НДТ



ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ ФОНД
ЗА РЕГИОНАЛНО РАЗВИТИЕ



ОБЩИНА град ДОБРИЧ

9300 Добрич, ул. „България“ 12, тел. 058 / 601 203; центр. 058 / 600 001 – 004; факс 058 / 600 166

e-mail: dobrih@dobrih.bg www.dobrih.bg



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА
РЕГИОНИ В РАСТЕЖ

Община град Добрич приключи проект „Реконструкция и благоустройство на градската среда в Добрич“

Кметът на Добрич Йордан Йорданов и представител от изпълнителите прерязаха лентата и откриха официално на 13 октомври 2020 г. обектите, изпълнени по Проект „Реконструкция и благоустройство на градската среда в Добрич“. Официалната церемония се проведе на реновирана по проекта детска и спортна площадка в ЖК „Балик – Йовково“, кв.44. Обектите са част от проект №BG16RFOP001-1.011-0006-C01 „Реконструкция и благоустройство на градската среда в Добрич“, реализиран с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Региони в растеж“ 2014 – 2020. Договорът за безвъзмездна финансова помощ е подписан на 19.11.2018 г. Общата стойност на договора е 6 529 990,09 лева с ДДС, от които: 5 550 491.58 лева от Европейски фонд за регионално развитие и 979 478,51 лева съфинансирани от националния бюджет. Изцяло са ремонтирани асфалтовите настилки на 6^{те} улици в едно с прилежащите им тротоари. Изградени са нови пешеходни алеи в междублокови пространства; нови детски и спортни площадки; озеленяване на междублокови пространства. Изградено е ново улично и парково осветление. С изпълнението на строително-монтажните работи на 6-те обекта са изпълнени мерките, свързани с подобряване на достъпа за лица с увреждания.

Обекти реализирани по проекта:

1. Ул. „Теменуза“ с дължина 1328 м.

Реализирани дейности по части:

Част пътна:

Възстановяване на уличната настилка, подмяна на уличните бордюри с нови, изграждане на нови тротоари и улично осветление.

Част благоустройство в т.ч. паркинги:

Квартал 54:

Изградена нова детска площадка с площ 1000 м²;

Рехабилитирани два паркинга с площи 210 м² и 280 м²;

Квартал 53:

Рехабилитирани две детски площадки с обща площ 150 м²;

Рехабилитирани два паркинга с площи 530 м² и 475 м²;

Квартал 44:

Рехабилитирана детска площадка с площ 350 м²;

Рехабилитирана спортна площадка (баскетболно игрище) с площ 430 м²;

2. Ул. „Св. Кирил и Методий“ (от бул. „Добричка епопея“ до паркинга на хотел „България“) с дължина 1155 м.

Квартал 50:

Рехабилитирана детска площадка с площ 300 м²;

Квартал 51:

Изградена нова детска площадка с площ 180 м²;

Монтирани фитнес уреди;

Рехабилитиран паркинг с площ 490 м²;

На улици:

3. Ул. „Детелина“ (от улица „Тракия“ до улица „Роза“) с обща дължина 412.00 м.

4. Ул. „Георги Кирков“ (от ул. „Цар Петър“ до бул. „25-ти септември“) с дължина 520.00 м.

5. улица „Максим Горки“ (от ул. „Независимост“ до бул. „3-ти март“) с обща дължина 310.00 м.

6. улица „Стоян Михайловски“ (от ул. „Любен Каравелов“ до ул. „Максим Горки“) с обща дължина 370.00 м.

са рехабилитирани асфалтовите настилки, подменени са уличните бордюри с нови, изградени са тротоари и улично осветление.

Изпълнението на проекта доведе до подобрена жизнена среда чрез реконструкция, изграждане и възстановяване на улици и пространства за обществен одих и спорт в градските зони. Крайният резултат осигурява по-устойчиво развитие с по-високо качество на живот, по-добри екологични условия, открити нови възможности за икономическо и социално развитие.

„Този документ е създаден в рамките на проект №BG16RFOP001-5.001-0018-C01 „За моето бъдеще“, който се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Региони в растеж“ 2014-2020 г., съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския фонд за регионално развитие. Цялата отговорност за съдържанието на публикацията се носи от община град Добрич и при никакви обстоятелства не може да се счита, че този документ отразява официалното становище на Европейския съюз и Управляващия орган на ОПРР 2014-2020 г.“



Intertek



ЧАСТНИ ЛЕКАРСКИ КАБИНЕТИ

МЦ "ВИВА ФЕНИКС". Тел. 058 580 111; 058 580 222.

Д-р ПЛАМЕН КИРИЛОВ – УРОЛОГ

преглежда пациенти само в кабинета си на ул. „Захари Стоянов„ 14

в понеделник, вторник, четвъртък от 15.30 до 18.30 ч. - с направление;- свободен прием. Тел.: 0889 736101

Доцент д-р Ташев, специалист вътрешни и бъбречни болести, отравяния, алергии - тел. 62-53-41, 0889/040 584, комплекс "Лебед" вх. "В" /зад паркинга на Банка "Биохим"

СТОМАТОЛОГ - д-р Меглена ПОПОВА, - ул. "Хр. Смирненски" № 4, тел. 84-17-03, всеки ден от 14 до 19 часа.

НЕВРОЛОГ: д-р Н. Бежаров, тел. 0886/236951, прегледи и по домовете. Неврологично отделение МБАЛ - Добрич и Медицински център "Вива Феникс"

ПРОФ. ЕНЧО КАЛЧЕВ - ХИРУРГ - понеделник 14-17.30 ч.; Очен кабинет - д-р М. Калчева - GSM 0888502176; Д-р Ананиева - GSM 0888380756; понеделник 9-17, четвъртък 14-17, петък 9-16 ч.; гр. Добрич, ул. "Л. Каравелов" N 8, вх. Б, ет. 1, тел. 058/4-76-34



ПРЕВОДИ

ПРЕВОД от и на китайски език. 0887/377887 Преводи от и на английски език. 0899/116291



УСЛУГИ

Вик УСЛУГИ - ГАРАНЦИЯ. Тел.: 0885/187 183.

СЧЕТОВОДНА КЪЩА "ПАМИР": фирмено регистрирано, пълно административно и счетоводно обслужване. Анализ и експертизи, обосновки по кредити. Годишни данъчни декларации, ДДС, НОИ. Тел.: 0888/699 441, 058/824856.

ЛАЗЕРНА ДЕНТАЛНА КЛИНИКА

ул. "Рајко Цончев" №7

раб. вр. 8.30-12.00 ч., 14.30-18.00 ч.

събота 9.00-15.00 ч.

тел. 058 60 56 60, 0897 62 94 93

www.laserdent.bg

СПЕШЕН
ТЕЛЕФОН

д-р Галина БОДИЧЕВА

КАБИНЕТ: ул. "България" 8, тел.: 0889/95 19 91,
сл. тел.: 590 320

- * СЕМЕЕН ЛЕКАР
- * СПЕЦИАЛИСТ ДЕТСКИ БОЛЕСТИ
- * СЕМЕЙНА ОБЩА МЕДИЦИНА
- * ХОМЕОПАТИЯ

"ВалиДанс" - извършва всички видове бояджийски услуги /пръскана мазилка "Валентино", шпакловка, латекс, фасаден, блажна боя/, мострена къща - ул. "Отец Паисий" 3, 0888/917986, тел. 058/603 876

Ако имате проблеми с колата, решението им е в АВТОСЕРВИЗ "ДОКТОР МОТОРС"!

Тук се извършва ремонт на двигатели, ходова част, скоростни кутии; смяна на масла, филтри, ремъци.

При нужда или спешен случай - 0899/62 92 76 или 0899/75 93 63.

Тук се извършва също монтаж и ремонт на газови уредби и монтаж на метан-уредби на лизинг - 0898421941

АВТОСЕРВИЗ "ДОКТОР МОТОРС" ще намерите на ул. "ПОП БОГОМИЛ" 14 /старата Бирена фабрика/

Тук се лекуват всички "болежки" на вашия автомобил!

ПОЛЕЗНИ НАВИЦИ СРЕЩУ ВИРУСИ И НАСТИНКИ

Нужно е съвсем малко, и това не са хапчета, а простички навици, които бързо и лесно могат да укрепят имунната ви система. Важно е само да промените леко хранителните си навици, за да възстановите енергията и баланса в тялото си, така че да бъдете защитени от всякакви вируси и настинки.

Полезни навици срещу вируси и настинки
Чрез разбиране на енергията и баланса в тялото, лечебните свойства на мощните природни съставки и използването на здравословна диета като лечебно средство за предотвратяване и лечение на болести, можем да стимулираме енергийните движения и

да възстановим баланса в тялото и да подкрепим имунната система.

Човешкото тяло има удивителна способност да се самоллекува. Използвайте това знание, имамте по-голям шанс да се преборите с болестта, дори в разгара на интензивен сезон на настинка и грип.

Първият навик, който трябва да придобиете е, да се отървете от страха. Престанете постоянно да се фокусирате върху негативните неща в живота си, както и постоянните страхове за какво ли не (за вас, за децата, за близките ви, за приятелите, за здравето, за финансовата ви стабилност и т.н.). Стресът, произведен от страховете ви, съсипва психиката и здравето ви, като отслабва имунната ви система.

Второ, помислете за храненето си. Какво ядете е също толкова важно, колкото и какво не ядете.

Важно е да консумирате храни, възможно най-близки до естественото им състояние като: пресни органични плодове и ядки; суперхрани като какао, коноп, годжи бери и chia; здравословни мазнини и мощни подправки като кокосово масло, куркума, чесън и джиджирил; пресни зеленчуци с високо съдържание на антиоксиданти, които премахват свободните радикали от организма
Пиенето на топла вода или чай през целия ден, за да останете хидратирани, също е много важно.

Добре е да избягвате храните, които не само, че не са полезни за тялото ви, но могат и да ви разболеят. Това са алкохол, кофеинови напитки и кафе, безалкохолни напитки, червено месо, сушено или преработено месо (бекон, колбаси и други подобни), продукти от бяло брашно, храни съдържат хидрогенирани мазнини и консерванти, рафинирани захари и всички продукти, които ги съдържат, млечни продукти (мляко, сирене), пържени храни, всички генетично модифицирани и консервирани храни.

Съвети за повишаване на имунната система
Започнете деня си с топла лимонова вода с естествено съдържание на витамин С. Тя помага за детоксикацията на организма и подпомага работата на черния дроб, нашия главен орган за детоксикация.

Здравият нощен сън е един от най-добрите начини да подобрим имунитета си и да се защитим от вируси и болести, тъй като сънят е естествен стимулатор на имунната система.

Практикувайте техники за намаляване на стреса като медитация, йога или акупунктура, за да върнете нервната система в състояние на баланс.

Спазвайте хигиена. Мийте ръцете често със сапун и вода поне 20 секунди. Отървете се от навика да си докосвате лицето (включително бъркането в носа и триенето на очите).

Използвайте пикантни подправки за стимулиране на изпотяването. В ранните стадии на настинка изпотяването е добър начин да "изведете болестта" извън тялото си през порите, преди тя да се придвижи по-дълбоко в тялото. Чайове, супи или храни като зелен лук, чесън, джиджирил, канела, съчуански пипер или халапеньо са добър избор.

Движете се. Упражненията укрепват имунната система. Ходете пеша поне 30 мин на ден, карайте колело или пък се запишете на йога, фитнес или руги тренировки в зала.

Пълнени картофи

Продукти: 4 големи картофа, 4 с. л. масло, сол и черен пипер, зехтин, 400 г бекон, 200 г кашкавал или друго сирене - топено, пушено, чедър, моцарела и т. н.

Начин на приготвяне: 1. Загрейте фурната до 200 градуса.

2. Направете успоредни прорези в картофите, като стигате с ножа до 3/4 от него. Долната коричка трябва да остане цяла заедно с част от вътрешността, за да не се разпадне картофът.

3. Поръсете картофите със зехтин. Поставете във всеки втори прорез по малко масло. Подправете със сол и черен пипер на вкус и наредете картофите в тавичка. Сложете ги във фурната и ги печете 1 час.

4. Докато картофите се пекат, нарежете бекон на тънки резени. Слагайте ги на порции в тиган без мазнина. Загрейте, докато мазнината в тях се разтопи и беконът се изпържи в нея. Извадете резените и ги оставете да се отцедят върху салфетка. След като беконът се охлади, го натрошете на парченца. Настържете кашкавала на едро ренде.

5. Щом картофите омекнат, ги извадете от фурната. Разрежете ще са се разтворили малко при печенето. Разпределете в тях бекон и настърганя кашкавал.

6. Върнете във фурната и печете още 5 минути или докато кашкавалът се разтопи. Да ви е сладко!



МАЛКИ ОБЯВИ

НЕДВИЖИМИ ИМОТИ

Тел. 0897 029040.

ПРОДАВАМ къща в село Малка Смолница с двор 1500 кв.м. Цена 1500 лева. Тел. 0886 402379. 3-3

ПРОДАВАМ къща с двор 5810 кв.м в с. Богдан. Тел. 0897 029040.

ПРОДАВАМ ЗЕМ. ЗЕМЯ в Генерал Тошево. Тел. 0885 022 843. 2-3

ПРОДАВА/ОТДАВА ПОД НАЕМ тристаен, тухла, 90 кв. м, среден етаж. За контакт: 0882449879 ск

В ЦЕНТЪРА НА ДОБРИЧ - давам квартира на ученичка. Тел. 0886 848 454.

ПРОДАВА апартамент на Дружба 4, 120 кв. м,газифициран, с камина, подово отопление, смелена дограма, обзаведен. Тел. 0886 979 709 мб

ПРОДАВАМ къща по ул. "Струма" /до градски парк/. Тел. 0888 38 5559. 2-10

ПРОДАВАМ място - 1200 кв. м в село Рогочево - местността "Крушака"; тел. 0899/192 666. дд

ДАВАМ ПОД НАЕМ двустаен, полуобзаведен апартамент. Идеален център, дългосрочно. тел.: 0899991848 .4-5

0889 569 326 ПРОДАВА обзаведена къща, 120 кв.м, 200 кв.м дворно място, широк център. Без посредник! дс

ПРОДАВАМ дворно място 1200 кв.м. в Гаази баба. Цена по договаряне. Тел.: 0886 762 469. 20-20

ПРОДАВАМ масивна къща 100 кв.м в с. Дъбрава с дворно място 1300 кв.м, в центъра. Цена по договаряне. Тел. 885 103 772.

ПРОДАВАМ 4 дка дворно място в село Одринци, с 500 кв.м. лозе, кладенец, овощни дървета, заградене. Тел. 0899 887438.18-20

*** ПРОДАВА СПЕШНО ГАРСОНИЕРА в кв. "Балик" блок 13. Цена 13000. Тел. 0887 710 934.

ПРОДАВАМ дворно място в с. Дропла, 1500 кв.м. Тел. 0885 103772. 5-5

ПРОДАВАМ тристаен апартамент на среден етаж в квартал

"Югоизток", без посредник, тел. 823892 /след 18 ч./

КУПУВА

КУПУВАМ ЗЕМЕДЕЛСКА земя в Ловешка и Плевенска области. Купува части от неразделени, неуредени и спорни имоти. Тел. 0886 733 429

КУПУВАМ земя без посредник. Тел. 0888 38 55 59. вд

КУПУВАМ ГАРСОНИЕРА "Дружба" 2, "Дунавите" или Градски парк.

КУПУВАМ зем. земя без посредник в с. Лясково или района. Тел. 0888 385 559. в

ЗАМЕНЯМ

ЗАМЕНЯМ нова двуетажна вила за земеделска земя в с. Прилеп. Тел. 0888 479 584. дс

ПОД НАЕМ

ДАВАМ ПОД НАЕМ ОБЗАВЕДЕН АПАРТАМЕНТ ДО КАТ. Тел.: 08997320010. 2-5

ДАВАМ ПОД НАЕМ ДВУСТАЕН, обзаведен апартамент, етаж 2. Тел. 0899 732 010. 3-10

ДАВАМ ГАРАЖ ПОД НАЕМ, ул. „Св.Св. Кирил и Методий„ N 38, за търговска цел. Тел.: 0898731112.

ДАВАМ под наем обзаведен и функциониращ магазин за хранителни стоки в центъра на с. Царевец. Тел. 0888 283 588

ДАВАМ ОБЗАВЕДЕНА квартира в центъра на Добрич за момиче - ученичка. Тел. 0886 848454.

ДАВАМ ПОД НАЕМ магазин 86 кв.м. в гр. Балчик - пракин "Двореца". Тел. 0898 946 976. вд

ТЪРСЯ ПОД НАЕМ гараж в център или широк център, подходящ за репетиции на рок група. Тел. 0899868151 или 0899 115945.

УСЛУГИ

Вик УСЛУГИ, ГАРАНЦИЯ. Тел. 0885187183.

ПОСТАВЯНЕ на газов инжекцион с монтаж - 800 лева. Тел. 0898 421941.

РАБОТА

ТЪРСЯ почасова работа. Тел. 0885 886115. в

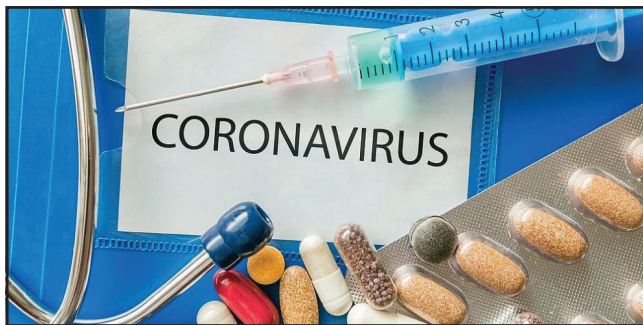
РАЗНИ

ПРОДАВАМ пчелни отводки, 4 рамки, многокорпусни. Тел. 0888 867 206. 3-10

ПРОДАВАМ шлосерско менгеме, цена 80 лева, шмиргел комплект. Тел. 0896 568203. 1-3

ПРОДАВАМ професионални плетачни машини. Тел. 0888 38 55 59. в

МЕЛАТОНИНЪТ УВЕЛИЧАВА ШАНСОВЕТЕ ЗА ОЦЕЛЯВАНЕ НА ПАЦИЕНТИ С ТЕЖКА ФОРМА НА COVID-19



Американски учени, изследвали 800 пациенти, хоспитализирани с тежка форма на COVID-19, са установили, че терапия с хормона мелатонин или високото му ниво в организма помага на пациентите да оцелеят, съобщи ТАСС, като цитира публикация в електронната библиотека medRxiv.

"Изследвахме как различни хормони и подобни на тях вещества влияят на състоя-

нието на пациенти, които се нуждаят от включване на системи за изкуствено дишане.

Попадането на мелатонин в организмите на такива пациенти значително повишава шансовете от благоприятен изход от болестта, което е характерно както за пациенти с COVID-19, така и на хора с други белодробни заболявания", пишат авторите на изследването, проведено от доц.Николас Татонети от Колумбийския университет в Ню Йорк.

Механизъмът на действие на мелатонина върху болните от COVID-19 все още е загадка за медиците.

Президентът на САЩ Доналд Тръмп е третиран в болница срещу COVID-19 с различни препарати, сред които и мелатонин, стана ясно от съобщение на лекаря на президента на САЩ. На 2 октомври д-р Шон Конли обяви, че Тръмп е взел доза от осем грама коктейл от антигела на "Редженерон", след което е приемал цинк, витамин Д, аспирин, мелатонин и фамотидин (антиациден препарат - бел. ред).

БЛЕСТЯЩ УМ: 12-ГОДИШНО МОМЧЕ УЧИ В КОЛЕЖ ПО АЕРОКОСМИЧЕСКО ИНЖЕНЕРСТВО



Калеб Андерсън не е дете като всички останали. Докато повечето ученици на неговата възраст учат в VII клас, Калеб започва втората си година в колежа, съобщава американското списание „Пийпъл“.

Понастоящем 12-годишният студент е записан в Техническият колеж Чатахучи, където след две години трябва да получи бакалавърска степен по аерокосмическо инженерство.

"Всъщност не съм умен", твърди Калеб. „Просто възприемам информацията бързо. Така че, ако уча по-бързо, напредвам по-бързо.“

Калеб не смята да се задоволи само с тази диплома - той е насочил поглед към Технологичния институт в Джорджия или Масачузетския технологичен институт, като се надява това да му помогне да започне работа при основателя на „Tesla“ и „SpaceX“ Илон Мъск.

Калеб споделя, че още откакто е бил на 1 година, винаги е искал да отиде в Космоса. „Смятах, че космическото инженерство ще бъде най-добрият път“, разказва младият учен.

На 9 месеца Калеб научава езика на жестовите и продължава да се усъвършенства. Няколко месеца по-късно се научава да чете, а около втория си рожден ден започва да решава и математически задачи, съобщи CBS News. Тогава родителите му решават да го изпратят на училище.

Калеб разказва, че си спомня това време - всички негови съученици били доста по-високи от него. „Едва ходех“, споделя момчето.

Едва 3-годишен е приет в МЕНСА – дружество за хора с висок коефициент на интелигентност.

BET★MARKET

BINGO & SLOT

TOYOTA COROLLA HYBRID

ИГРАЙТЕ И СПЕЧЕЛТЕ!

- Ако петела беше главния, къщата нямаше да се казва кокошарник!!!
- Сия от Соколово, но не тази, за която си мислите.

ХОРОСКОП НА НДТ



ОВЕН - Намирате изход в трудна ситуация, с което облекчавате не само своето положение, но и на околните. Това ви мислене и състояние на духа ви позволява да получавате повече, предвид нуждите ви.



ТЕЛЕЦ - В подкрепа на каузата си ще търсите сътрудничеството на нови хора, поемайки нови отговорности и в крайна сметка ще успявате. Ще останете привлечени от новости, които с интерес ще прилагате.



БЛИЗНАЦИ - В добра форма сте и това ви позволява да бъдете по-активни на работното място и в личните си дела. Ще имате развита по финансов въпрос, които ще благоприятстват по-дългосрочните ви цели.



РАК - Общуването с позитивно мислещи хора ще направи атмосферата около вас гравитна и подтикне към творчески похвати в делата ви. Но има и друга причина - новото чувство, което ви владее и събужда.



ЛЪВ - С творческа енергия ще работите и довеждате делата си до край. В много отношения ще изпреварите конкурентите си, наистина сте добри. Финансови придобивки и постигане на желаните взаимоотношения.



ДЕВА - Предвид последните развития около вас, ще се посветите на служебните си задачи още по-отговорно, очакванията ви са големи. Довеждате до край започнат проект и поставяте начало на друг.



ВЕЗНИ - Ще се отличавате с уменията си да взимате бързи решения, както в служебен план, така и в личния си живот. Ситуациите често ще се менят и ще ви изненадват с обратите си, но ще се справите.



СКОРПИОН - Ще започнете едно, за сметка на друго, недовършено, отдавайки преднина на проблемите си. В крайна сметка от това текущите ви задачи няма да пострадат, благодарение на сътрудниците ви.



СТРЕЛЕЦ - Трудът и грижите ви няма да са напразни. Има кой да ги оцени, но по-важното е, че са навременни и полезни. От това ще ви стане по-леко и делата ви ще потръгнат. Както се казва дай, за да получиш.



КОЗИРОГ - Работейки професионално върху последния си проект, ще ви се открие път към нови ангажменти. Ще разширите сътрудничеството си с нови партньори, от което доходите ви ще растат.



ВОДОЛЕЙ - Ще съумееете да трансформирате енергията около вас в подкрепа на интересите и работата си. От това няма да пострада никой, но вие ще напреднете, разкривайки нови заложби у себе си.



РИБИ - Приоритети, свързани с професионалните занимания ще довеждат делата ви в завършен вид. Бизнесмените ще работят по финализиране на търговска сделка, подобрявайки с нея финансите и настроението си.

СВЕТСКА КЛЮКА

РОЖДЕН ДЕН празнува утре директорката на училище „Христо Смирненски“, в Добрич Иванка Димитрова. За здраве, успехи, умни и талантлив ученици и сбъднати добри намерения са пожеланията към дамата!