



1 ноември ДЕН НА НАРОДНИТЕ БУДИТЕЛИ



Уважаеми учители, дейци на културата, книжовници и просветители, скъпи уърчници,

За мен е чест да Ви поздравя по случай светлия празник, свързан с най-здравите корени на българската духовност – Деня на народните будители. Всяка година на 1 ноември с дълбока почит се прекланяме пред поколения наши предци, които с делото си на просветители, книжовници и будители допринесоха за пробуждането и самосъзнанието на българския народ.

Нека на днешния празничен ден отново си обещаем да съхраним родолюбието и построим оня мост, по който да пренесем знанията и ценностите, наследени от предците ни, в бъдещето. Да сме все така отдадени на благородния възрожденски идеал, да носим в сърцата си любовта към родния край и Отечеството и разпалваме българския дух в душите на нашите потомци.

Честит празник!

Станимир Петков,
кмет на Община Уърчин

Кои са народните будители?

Свети Кирил и свети Методий, Паисий Хилендарски, Петър Берон, братя Миладинови, Петко Славейков, Захари Стоянов, Васил Левски, Христо Ботев, Иван Вазов и още много българи. Те са помогнали на народа да се събуди от мрака и незнанието. Първи ноември е Ден на народните будители. На този ден отдаваме почит на родолюбивите просветители. В годините на робство и безправие, те са отваряли очите на българите за светлината на буквите и знанието, за нашето славно минало. На-

родните будители са светъл пример за нас. Те са ни завещали своята смелост и честност, своята дълбока любов към отечеството. Денят на народните будители възниква в трудното време на духовна разруха след Първата световна война. В такъв момент българите избират опита на своето общество. Те се вглеждат към най-светлите имена на българското духовно минало. Търсят съприкосновение с онези, които в трудно и безперспективно време с мощта на своята мисъл са връщали равновесието и духовната стабилност на българите.

Приемат 1 ноември – денят на светеца Иван Рилски за нов, но всъщност добре познат празник. Това се случва на 13 декември 1922 година, когато 19-тото Обикновено Народно събрание приема Закон за допълнение на Закона за празниците. Предложението за тази промяна е направено от правителството на Александър Стамболийски на 31 октомври 1922 г. Инициатор на промяната е тогавашният министър на народното просвещение Стоян Омарчевски. За него и за правителството, на което принадлежи, въвеждането на новия празник се налага поради следните мотиви:

Допреди войната образованието и възпитанието в нашите училища бе насочено към едно планомерно и системно развитие всред учащата се младеж на национални и отечествени добродетели, от една страна, и на граждански и културни, от друга. Любов и почит към старинно българското, благоговение пред дейците и строителите на нашето национално верую, старание и съревнование към доброто и хубавото, увлечение към идеалното – бяха мили, симпатични явления, които със своята същност трогваха и правеха живота приятен, съдържателен и високо осмислен.

Тия добродетели, насаждани в душите на поколения в продължение на цели десетилетия, бидоха разклатени от отрицателните резултати на войната, преди всичко в самото общество, а оттам – и отражение на отрицателните прояви всред учащата се младеж. Последната

за увлече по всекидневното, забавителното и лекото в живота; волност, безгрижие и лекомислие обладаха душите им и лека-полека тя се отдалечи от ценното и същественото в живота и миналото.

А в полумрака на нашето минало се откриват големите фигури на редица велики българи, които с необикновеното увлечение и с една завидна самопожертвователност са служили на своя народ; които не са пожелали ни сила, ни младост, за да положат основите на нашия културен и политически живот. От Паисия насам до наши дни се редят светлите и лъчезарни образи на големи културно-обществени дейци, далечни и близки строители на съвременна България.

На този ден не трябва да забравяме имената и делата на:

Паисий Хилендарски

Монахът, който се е превърнал в знаме на българското Възраждане с едно от най-великите дела в историята ни – създаването на писана българска история, чиято цел е да събуди искрата на патриотизма на народа ни, да му вдъхне самочувствие, припомняйки му славното минало, извоювано достойно от предците ни.

Софроний Врачански

Бележит възрожденски писател, общественик, просветител, родоначалник на новобългарската литература и строител на новобългарския книжовен език. Той е и човекът направил първия препис на знаменитата „История славяно-българска“.

Васил Априлов

Помогнал да се построи първото българско светско училище в родния си град Габрово.

Петър Берон

Авторът на „Рибния буквар“, въвел нов начин на преподаване, придал европейски вид на нашето образование.

Христо Ботев

Национален герой, революционер, поет и публицист, оставил след себе си велики стихотворения като „Майце си“, „Към братя си“, „На прощаване“, „Елегия“, „До моето първо либе“, „Хайдутин“, „Хаджи Димитър“, „Обесването на Васил Левски“ и много други. Литературното и публицистично наследство на Ботев не е голямо по обем, но по своите художествени качества то бележи върха не само във възрожденската, но и изобщо в цялостното развитие на българската литература.

Братя Миладинови

Димитър и Константин Миладинови – възрожденски патриоти и учители, събрали в сборници много народни песни, пословици, гатанки и обичаи.

Добри Чинтулов

Човекът, създал текстовете на най-обичаните песни, които пеem и днес: „Стани, стани, юнак балкански“, „Вятър ечи, Балкан стене“, „Къде си, върна ти, любов народна?“.

Васил Левски

Апостолът, чиято отдаденост и саможертва в името на свободата е най-силното човешко качество.

Любен Каравелов

Български поет, писател, е-

циклопедист, журналист, етнограф и безспорен национален герой допринася съществено за развитието на обществената мисъл в България през Възраждането, пише библиографски трудове, статии по българска литература, култура, лексикография, политическа история, нумизматика. Каравелов участва в националреволюционното движение като член и председател на Българския революционен централен комитет в Букурещ, Румъния в началото на 70-те години на 19 век.

Добри Войников

Писателят драматург, основал първия български театър, с което положил основите на театралното изкуство у нас, подложил на критика чуждопоклонничеството в пиесата си „Криворазбраната цивилизация“.

Неофит Рилски

Първопроходник и продължител на идеята за превръщането на българското образование в светско.

През десети век епископ Константин пише: „Голи са народите без книги, немощни да се борят без оръжие с противника на нашите души.“

„О, будители народни, цял низ светли имена чисти, сияйни, благородни, вий сте нашите знамена най за вечни времена.“

Важна информация от РИК - Ловеч за избирателите от община Угърчин

Районна избирателна комисия взе решение за график за провеждане на разяснителна кампания на избирателите, които ще гласуват със специализирани устройства за електронно машинно гласуване на територията на Единадесети изборен район - Ловешки в изборите за президент и вицепрезидент на републиката и за народни представители на 14 ноември 2021 г., съгласно приложение представляващо неразделна част от настоящото решение.

График за община Угърчин:

05.11.2021 г. /петък/ 09:00 ч. - 16:00 ч.

гр. Угърчин, пл. „Свобода“ №8
Читалище „Вълчо Русковски-1894“

05.11.2021 г. /петък/ 09:30 ч. - 12:30 ч.

с. Лесидрен, ул. „Стара планина“ №8
Читалище „Въло Радев – 1923“

05.11.2021 г. /петък/ 13:00 ч. - 16:00 ч.

с. Кирчево, салон на кметството

Избиратели с увредено зрение или със затруднения в предвижването могат да подават заявки за помощ за придвижване на адрес: гр. Угърчин, пл. „Свобода“ № 1 (сградата на общината) и на телефон 06931 21 21 в изборния ден от 07.00 ч. до 18.00 ч., а за кметствата и кметските наместничества от 08.00 ч. до 17.00 ч. при кметовете на кметства и кметските наместници.

ОБЯВА

Със заповед №ОХ-951/21.10.2021 г.
на Министъра на отбраната на Република България
са обявени 42 (ЧЕТИРИДЕСЕТ И ДВЕ)

**ВАКАНТНИ ДЛЪЖНОСТИ
В СЪВМЕСТНОТО КОМАНДВАНЕ НА СИЛИТЕ -
гарнизон СОФИЯ, ЗА ПРИЕМАНЕ
НА ВОЕННА СЛУЖБА НА ЛИЦА,
ЗАВЪРШИЛИ ГРАЖДАНСКИ СРЕДНИ
ИЛИ ВИСШИ УЧИЛИЩА В СТРАНАТА
И В ЧУЖБИНА,**

които следва да се заемат след провеждане на конкурс.

Кандидатите да не са по-възрастни от 40 години.

Срок за подаване на заявления във Военно окръжие
II степен-Ловеч

26.11.2021 г.

Информация за длъжностите, необходими документи
и условията за кандидатстване може да се получи от:

ВОЕННО ОКРЪЖИЕ II СТЕПЕН-ЛОВЕЧ

ул. „Д-р Съйко Съев“ №31 тел. 068 603 973; 0886 558 614,
ОФИСА ЗА ВОЕНЕН ОТЧЕТ - ОБЩИНА УГЪРЧИН
тел. 0889097320 и в интернет страниците
на **МИНИСТЕРСТВО НА ОТБРАНАТА**
и **ЦЕНТРАЛНО ВОЕННО ОКРЪЖИЕ.**



Гласуване с МАШИНА

14 НОЕМВРИ
2021

ИЗБОРИ ЗА ПРЕЗИДЕНТ
И ВИЦЕПРЕЗИДЕНТ
И НАРОДНО СЪБРАНИЕ

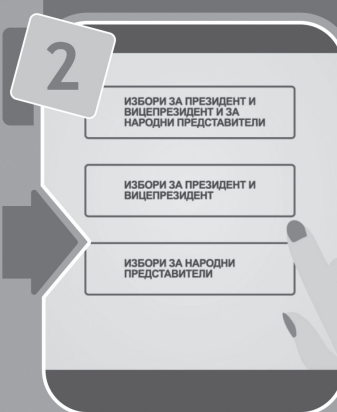
www.cik.bg
разяснителна
кампания



Член на СИК ще Ви даде картата за гласуване. Поставете я с чипа нагоре.



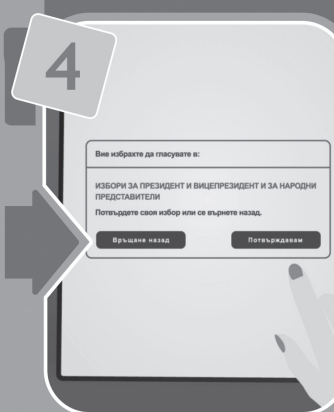
Вижте трите полета с надписи:



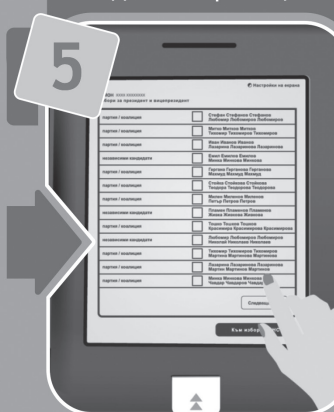
Натиснете върху полето с Вашия избор и потвърдете в кои избори искате да гласувате.



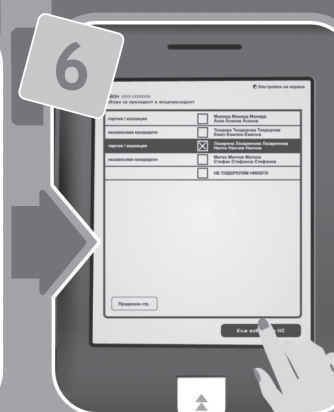
Потвърдете още веднъж в кои избори ще гласувате. След потвърждение изборът НЕ МОЖЕ да бъде променен.



Гласувате за президент и вицепрезидент, така че полето да потъмнее. Имената на кандидатите са изписани вдясно, на двете страници.



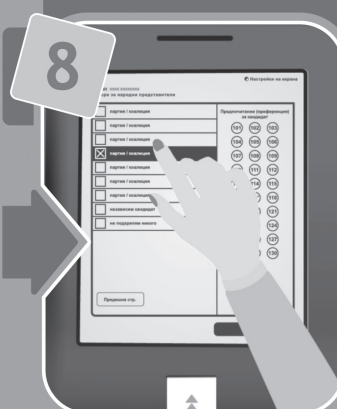
Когато сте готови, натиснете „Към избори за НС“, за да гласувате в изборите за народни представители.



Ще видите първа страница на бюлетината. С бутон „Следваща стр.“ може да отидете на втора и трета страница.



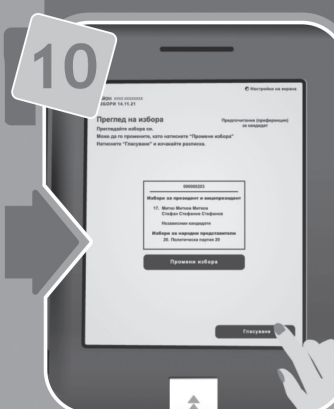
Гласувате за партия, коалиция, независим кандидат или „Не подкрепям никого“, така че полето да потъмнее.



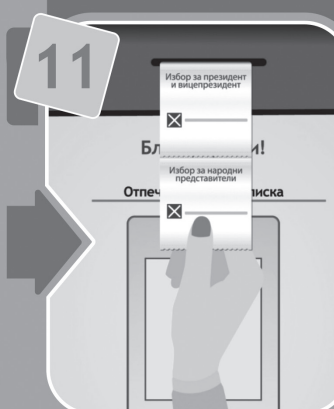
Ако желаете, можете да отбележите предпочитания в кръгчето за избран от Вас кандидат.



Проверете Вашия избор и ако е верен, натиснете "ГЛАСУВАНЕ" в долния ъгъл на екрана.



Ако сте гласували за двата вида избори, машината ще отпечата две разписки. Вземете ги, СЛЕД като чуете звуковия сигнал.



Сгънете разписките и ги пуснете в непрозрачната кутия пред член на Комисията.



Заповед за противоепидемични мерки на Министъра на здравеопазването

ЗАПОВЕД

№РД-01-856/19.10.2021 г.,
изменена
със Заповед №РД-01-861
от 21.10.2021 г.

НАРЕЖДАМ:

1. Въвеждам следните временни противоепидемични мерки на територията на Република България, считано от 21.10.2021 г.:

1. Преустановяват се посещенията в центровете за подкрепа на личностно развитие, детски центрове, клубове и други, предоставящи организирани групови услуги за деца. Изключение се допуска само по отношение на центровете за специална образователна подкрепа.

2. Преустановява се провеждането на конгресно-конферентни мероприятия, семинари, симпозиуми, обучения, конкурси, изпити и други мероприятия с такъв характер.

3. Преустановява се провеждането на тимбилдинг и други организирани групови мероприятия с такъв характер в трудови колективи.

4. Преустановява се провеждането на всички масови мероприятия, като музикални и други фестивали, събори, фолклорни инициативи и други с такъв характер.

5. Преустановяват се груповите посещения в центрове, школи и други обекти за танцово и музикално изкуство.

6. Преустановява се присъственият учебен процес във висшите училища.

7. Преустановяват се присъствените учебни занятия в училищата във всички общини с достигната 14-дневна заболяемост над 750 на 100 000 население.

8. Преустановяват се присъствените учебни занятия на 50% от паралелките в училищата в общините с достигната 14-дневна заболяемост между 500 и 750 на 100 000 население. Присъственото обучение се осъществява по график, утвърден от министъра на образованието и науката.

9. Преустановяват се присъствените учебни занятия на 50% от паралелките в училищата в общините с достигната 14-дневна заболяемост между 250 и 500 на 100 000 население, при отсъствие на над 20% от учениците в съответното училище и/или поставяне под карантина на над 30% от паралелките. Присъственото обучение се осъществява по график, утвърден от директора на училището.

10. Решението за преминаване в обучение в електронна среда от разстояние по т. 7-9 се взема от министъра на образованието и науката при условията и по реда на чл. 105, ал. 6 и 115а, ал. 1, 4 и 5 от Закона за предучилищното и училищното образование.

11. Учебните занятия в училищата и детските градини при присъствено обучение се осъществяват при спазване на Насоките за обучение и действия в условията на извънредна епидемична обстановка в училищата и детските градини, утвърдени от министъра на образованието и науката и министъра на здравеопазването и публикувани на интернет страницата на Министерството на образованието и науката.

12. Всички ученици от пети до дванадесети клас, както и целия педагогически и непедагогически персонал в училищата носят защитна маска за лице по време на престоя и обучението им в училищата.

13. Часовете по физическо възпитание и спорт се провеждат на открито.

14. При провеждането в присъствена среда на групови извънкласни дейности и занимания, дейности по интереси, занимални и други, организирани в училищна среда не се допуска смесване на ученици от

още на стр. 5

Какво ще е времето през ноември?



Прогноза за среднодневните температури за месец ноември 2021 година

Очакваме за този период от годината по-високи температури от нормалното в първите дни на месеца. Минималните в първите дни на месеца ще бъдат между 2 и 6 градуса средно за страната, по-високите могат да достигнат и до минус шест градуса. Третото десетдневие очакваме да бъде доста хладно и в цялата страна сутрешните температури да са отрицателни.

Слънчевите дни през месец ноември очакваме да бъдат 5-6. Температурите тогава ще се покачват до 15 - 20 градуса.

Какви минималните температури да очакваме през месец ноември 2021 година?

Минималните температури през месец ноември ще са между минус 3 до минус 8 градуса.

Астрономически данни за месец ноември 2021 година

Средната продължителност на денят през месец ноември 2021 е 10 часа и 20 минути.

Климатична справка за месец ноември 2021-а година

Слънцегреенето през месец ноември 2021 година ще бъде между 65 и 90 часа. Очакваме динамични процеси, които ще пренасят арктичен въздух, но не са изключени и появата на по-топли течения от средиземноморието, които ще преобладават предимно в първата десетдневка на ноември 2021-а година.

В края на месеца са възможни превалявания от сняг по високите полета на западна България. Като цяло месец ноември 2021 очакваме да бъде по-топъл от нормалното за този период на годината.

Събота 30 октомври 2021 Min 2° / Max 15° Беззначителна облачност	Неделя 31 октомври 2021 Min 3° / Max 13° Облачно	Понеделник 1 ноември 2021 Min 3° / Max 14° Облачно	Вторник 2 ноември 2021 Min 2° / Max 13° Краткотраен дъжд
Сряда 3 ноември 2021 Min 6° / Max 17° Облачно	Четвъртък 4 ноември 2021 Min 10° / Max 25° Разкъсана облачност	Петък 5 ноември 2021 Min 11° / Max 21° Облачно	Събота 6 ноември 2021 Min 12° / Max 13° Ситен дъжд

ОБЯВА ЗА РАБОТА

Фермата на разклона за село Кирчево търси работник за гледане на месодайни кози без доене, който да помага в грижите за животните. Работникът трябва да е отговорен, коректен, да участва в почистването и изхранването на животните. Осигурени са всички условия за работа, заплащането е редовно, назначаване на трудов договор, плащане на осигуровки.

За подробности можете да се свържете с нас на посочения телефон: 0879 272 414 - Ралица

Местна комисия за борба срещу противообществените прояви на деца

Всички ние имаме различни представи за това как трябва да отглеждаме и възпитаваме децата си. В едно трябва да сме единни - отношението ни към тях се отразява на състоянието на цялото общество.

Децата опознават света в процеса на развитието си, по време на формиране на личността си. Те наблюдават, питат, пробват, влагат неизчерпаема енергия и фантазия в процеса на опознаване на заобикалящата ги среда.

Затова им е необходимо нашата подкрепа, безусловната ни любов, помощ, защита и сигурност. Трябва да им помогнем да се научат да избягват опасности!

Никои не е застрахован, но все пак можем да се предпазим и да ги предотвратим. Не бива да се страхуваш да споделиш преживяното с близък човек. Не се притеснявай да говориш за проблемите, които са важни за теб и с които не можеш да се справиш сам. Много хора те обичат и държат на теб. Те ще ти подадат ръка, ако изпаднеш в беда. Това може да се случи на всеки.

Ти не си виновен!
Ако имаш проблем;
* ако се чувстваш застрашен и в беда;
* ако си объркан, унизен и безпомощен;
* ако в семейството ти се случва нещо нередно;
* ако се чувстваш притеснен;
* ако си станал жертва на насилници;

Освен към най-близките си - родители, приятели, роднини и други, съществува Местна комисия за борба срещу противообществените прояви - гр. Угърчин.

Не се колебай да потърсиш Местна комисия за борба срещу противообществените прояви, която ще те защити и предприеме нужните мерки.

**Довери им се!
Не си сам!**

Местна комисия за борба срещу противообществените прояви на малолетните и непълнолетните към Община Угърчин:

Тел.: 06931 2121

От 1 ноември стартира акция Зима

Партньори и организатори на инициативата са :Съюза на българските автомобилисти, „Пътна полиция“ ГДНП, Българския червен кръст и Държавната агенция „Безопасност на движението по пътищата“.

От 1 ноември започва традиционната акция „Зима“. Партньори и организатори на инициативата са :Съюза на българските автомобилисти, „Пътна полиция“ ГДНП, Българския червен кръст и Държавната агенция „Безопасност на движението по пътищата“.

Акция „Зима“ стартира с три кампании в нея: С безопасно пътно превозно средство през зимата (01.11.2021г. – 10.11.2021 г) - насочена към водачите на ППС-велосипеди, превозни средства с житовинска тяга и др; Пешеходци и водачи за толерантност на пътя(11.11.2021г. до 20.11.2021 г.) - към пешеходците и поведението на водачите спрямо пешеходците; и Безопасно шофиране през зимата (21.11.2021г. до 30.11.2021г.)- към водачите на МПС, техническата изправност на автомобилите и поведението на водачите спрямо пешеходците, а 21 ноември е обявен за

Световния ден за възпоменание на жертвите от пътнотранспортни произшествия.

Целта на акцията е да бъдат сведени до минимум пътните инциденти, а водачите да подготвят автомобилите си за управление при зимни условия и да шофират отговорно.Освен на автомобилите си, е важно хората да обрънат внимание и на аптеките в тях, както и да си припомнят основните правила по оказване на първа медицинска помощ на пострадал.

За периода от 01 ноември 2020 год. до 01 март 2021 год. на територията на областта са регистрирани 181 пътнотранспортни произшествия, при които са загинали 8 човека, а 80 са ранени. За сравнение, за времето от 01 ноември 2019 год. до 01 март 2020 год. транспортните произшествия са били 185, с 8 загинали и 105 ранени.

Акцията се провежда в продължение на 27 години по инициатива на Съюза на българските автомобилисти в партньорство с МВР - ГДНП, отдел „Пътна полиция“, и Българския червен кръст. През последните години в партньорството се присъединиха Изпълнителна агенция „Автомобилна администрация“, Агенция „Пътна инфраструктура“ и Държавна агенция „Безопасност на движението по пътищата“.

КРИМИ

В РУ Угърчин е образувано бързо производство срещу 51-годишен мъж, който на 23 октомври около 21 часа е установен да управлява лек автомобил в града след употреба на алкохол, с концентрация в издишания въздух над 1,2 промила.

В РУ Угърчин е образувано досъдебно производство след като 35-годишен мъж е установен да управлява лек автомобил в с.Кирчево, като си служи с регистрационни номера издадени за друго превозно средство. По случая е образувано досъдебно производство и работата продължава.

17-годишен младеж е пострадал на 28.10. около 15 часа, при инцидент на земен път.

Младежът е бил пътник на мотоциклет управляван от

неправоспособен и непълнолетен, когато при движение по земен път изпълнен с неравности и вдлъбнатини между селата Микре и Голец е изпаднал от превозното средство. В резултат на произшествието пострадалият е с травма на главата и е оставен за наблюдение в болнично заведение. Пробите за алкохол и наркотици на водача са отрицателни. На двамата са съставени актове за нарушение на ЗДВП.

Пресцентър ОДМВР - Ловеч

ВИЦОВЕ

- Докторът ми предписа спирт!
- Да не е било спорт?
- Възможно е! Иди, че му раз-
бери почерка!



Мили дами, Photoshop се ползва за леки корекции, а не за промяна на личността.



На една блондинка и омръз-
нало от вицове за блондинки
и решила да промени цвета на
косата си. Купила боя и гото-
во. Тръгнала новоизлюпената
брюнетка на излет с колата. Ви-
дяла стадо овце, спряла до овча-
ря и му казала:

- Овчарю, ако позная точния
брой на овцете ти, ще ми дадеш
ли едно агне?

Овчарят си помислил, че тя
няма как да знае колко овце има
и се съгласил. "Брюнетката" ка-
зала:

- Стадото ти има 256 овце.
Смайл се овчарят, защото това
бил точният брой на овцете му,
но понеже бил честен ѝ казал да
си избере едно агне.

- Ей, това, черничкото, игри-
вичкото! - казала тя.

Хванала го и го сложила в ба-
гажника. Овчарят я погледнал,
подсмихнал се и ѝ казал:

- Добре, ти позна точния брой
на овцете ми и аз ти дадох да си
избереш едно агне. Сега, ако аз
позна какъв е истинският цвят
на косата ти, ще ми върнеш ли
кучето?!



Момче отива в казармата.
Преди да се сбогуват, баба му
му дава съвет:

- И слушай, най-важното е, ко-
гато когато видиш офицер да го
поздравяш. Разбра ли?

- Разбрах, бабо!

На следващия ден, момчето
тъкмо е пристигнало в казарма-
та. Вижда възрастен мъж с уни-
форма и се приближава до него:
- Ти офицер ли си?!

- Да!
- Много поздравя от баба ми.



Кино. На Касата млада двойка
си купува билети. Билетопрода-
вачката:

- Да ви предложа програма за
следващата седмица. Само лев.
- Не, благодарим!
- А пакет пуканки? Само 1,50.
- Не, не, благодарим!
- Имаме чипс за 2 лева.
- Не, само билетите, маля!

Докато ги къса, с ехидна ус-
мивка билетопродавачката про-
мърморва:

- Убиецът е шофьорът!
Момчето, обръщайки се с още
по-ехидна усмивка отвръща:

- Все тая. Ние влизаме, за да
правим секс!



Ако помни рождения Ви ден,
знае всичките Ви тайни, прекар-
ва много време с Вас, той не е
вашият принц, а Facebook!



Реших да разбера, защо имам
ниско самочувствие. Дадох кръв
за изследване, хормони, рент-
ген, ЯМР, консултирах се с пси-
холог и накрая занесох резулта-
тите на личния ми лекар:

- Като гледаш тези резултати,
какво показват?

- Имаш много излишни пари и
енергия...



Будистки монах към своя учи-
тел:

- Учителю, пие ми се бира.
- Ще пиеш в следващия живот.
- Така каза и в предишния.



Девизът на градския транс-
порт е "При нас клиентът винаги
е прав!"



Почвам да правя втория си
милион, че с първия нещо не ми
се получи...



— Как изкара снощи?
— Супер...
— Що не се тагна?
— Не знаех къде съм!



Айшето:
- Асане, ти въобще не ме оби-
чаш! Не ми го показваш по ника-
къв начин! Ето, дори пет пари не
даваш за мен!
Асан:
- Как да ти дам, когато ня-
мам?!

Заради тези навици изглеждате по-стари

Много хора изглеждат
по-възрастни, отколкото са в
действителност, а ежеднев-
ните дейности допринасят
много за това. И макар че не
можете да повлияете на гене-
тиката, можете да повлияете
на някои други фактори.

Някои хора изглеждат
по-млади естествено, докато
други изглеждат малко по-зре-
ли. Определени навици могат
да повлияят на това и те пър-
во оставят своя отпечатък
върху лицата на хората.

Кои са те?

Прекалявате

с консумацията на алкохол

Алкохолът има редица не-
гативни ефекти, които се
забелязват почти веднага.
Причинява дехидратация на
кожата, но също така и зачер-
вяване и напукани капилляри.
Поради всичко това можете
да изглеждате по-възрастни,
отколкото сте в действител-
ност.

Проучване от 2019 г. на пове-
че от 2300 жени установи, че
жените, които пият повече от
осем напитки седмично, имат
повече бръчки, подути околооч-
ни зони и загуба на обем в цен-
тралната част на лицето.

Не пиете достатъчно вода

Ако не пиете достатъчно
вода, това може да доведе до

дехидратация, която може да
се прояви като сухота на ли-
цето, малки бръчки и тъмни
кръгове. Според последните из-
следвания жените трябва да
пият около 15,5 чаши течност
на ден, а мъжете 11,5. Това
включва вода, хранителни теч-
ности и други напитки.

Пушите цигари

Цигареният дим съдържа
стотици токсини, а пушенето
стеснява кръвоносните съдове
и намалява циркулацията на
кислород. Всичко звучи като
рецепта за преждевременно
стареене и науката потвърди,
че наистина е така.

Проучване на 79 двойки близ-
наци установи, че пушачите
имат по-изразени тъмни кръ-
гове, бръчки около устните и
отпусната кожа около бузите.

Не използвайте

слънцезащитни продукти

Ако изложите кожата си на
прекалено много слънце, това
може да доведе до сухота и
слънчево изгаряне, което не
е благоприятно за младеж-
ки вид. С течение на времето
UV лъчението може да причи-
ни трайно увреждане и кож-
ни промени. За да избегнете
това, трябва да прилагате
слънцезащитни продукти все-
ки ден, поне 30 фактор.

Ядете твърде много захар

Колагенът и еластинът

са две съединения в кожата,
които гарантират, че тя ос-
тава здрава и млада. Захарта
подкопава всичко това. Неот-
давнашно проучване показва,
че когато хората консумират
големи количества фрукто-
за и глюкоза, те се свързват
с аминокиселините колаген и
еластин, като по този начин
увреждат и забавят естест-
вения процес на възстановява-
не на кожата.

Не спите достатъчно

Докато спите, много систе-
ми в тялото се възстановяват
и регенерират. Липсата на
сън може да се види по лицето
и според едно проучване при
жени, които са спали добре,
повърхностната бариера на
кожата се е възстановила
по-бързо, отколкото при тези,
които не са спали добре.

Твърде много стрес

Хроничният стрес с течение
на времето може да причини
промени на клетъчно ниво,
по-специално може да проме-
ни структурата на клетките,
които съдържат генетична
информация.

Тези структури се наричат
теломери и когато се съкря-
тят, доколкото могат, те
умират. Това е буквално процес
на стареене и хората с по-къси
теломери имат по-голям риск
от хронични заболявания.

ОТКРИЙТЕ ПЕТТЕ РАЗЛИКИ



ШАХМАТ

Белите печелят с 6 хода



СУДОКУ

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



Главен редактор:
Митко Динушев

2019-2021 ©

GSM: 0878 94 29 29

E-mail: gmd_media@abv.bg

Печат: "Полипрес" ООД - Габрово

Издание на: "ГМД Медия" ЕООД



Тези 12 алкални храни ни пазят от болести

Киселинната среда забавя
метаболизма и може да бъде
предпоставка за здравословни
проблеми като болести, пови-
шаване на теллото и прежде-
временно стареене

Има различни храни, които са
известни с това, че създават
киселинна среда в организма.
А киселинната среда забавя
метаболизма и може да бъде
предпоставка за здравословни
проблеми като болести, пови-
шаване на теллото и прежде-
временно стареене. За да не се
стига до тези неприятности,
е нужно да приемаме алкални
храни, които да балансират
киселинността в стомаха.

Ето кои са някои от най-по-
лезните алкални храни, които
трябва да бъдат част от на-
шето меню.

Банани - зарежда с енергия
и е страхотен за начало на
деня като добавка към ваша-
та закуска. Съдържа желязо,
ендорфини и витамини. Може
да подобри настроението ви.
Препоръчва се за хора с пробле-
ми с бъбреците.

Броколи - може и да не са
любими на децата, но са сред
най-полезните алкални храни.
Богати са на витамини и ми-
нерали, коитАвокадо - изклю-
чително богат на витамини,
полезни мастни киселини и
аминокиселини, които се гри-
жат за сърдечното здраве.



Чудесна добавка към вашата
свежа салатата!

Лимони - заради високото
си pH, това е най-алкалният
от всички продукт, който е
изключително полезен за ор-
ганизма. Лимонът помага при
настинка и грип, за пречиства-
не на черния дроб, укрепване на
имунитета, сваляне на телло,
регулиране на киселинността.
Чудесна идея е да започнете
деня с чаша топла вода с ли-
мон.

Краставици - неутрализира
киселинността и подобрява
храносмилането. Съставена
е предимно от вода, което я
прави чудесна за всяка диета.
Може да хапвате колкото си
поискате от нея, а тя ще се
погрижи за по-добрия вид на
вашата кожа.

Целина - забавя стареенето,
зарежда организма с амино-
киселини, полезни вещества и
минерали. Регулира кръвната
захар и подобрява метаболит-
ните процеси в организма. Хап-
вайте целина редовно.

Чесън - тази апетитна да-
бавка към всяко ястие е ал-
кална храна за здраве. Грижи
се за добрия имунитет и има
антимикробно действие. Нека
чесънът винаги присъства на
вашата трапеза.

Пъпеш - със своето високо
pH, пъпешът е хубаво да се
консумира при проблеми с бъ-

бреците и настинка. Помага за
подобряване на настроението,
бори стреса и безсънието. Чу-
десен при спазване на диета.
Съдържа много вода и полезни
фибри.

Горски плодове - супер по-
лезни са за целия организъм.
Съдържат антиоксиданти,
фибри, витамини и минерали,
които се отразяват благо-
приятно на тялото и забавят
процеса на стареене. Хапвайте
ги сутрин със закуската за миг-
новен ефект!

Грозде - добавете го в меню-
то си, щом сезонът настъпи,
защото съдържа много вита-
мин, помага за повишаване на
имунната защита, за справяне
със стреса и безсънието. Об-
лекчава нервното напрежение.
Гроздето има свойството да
подмладява кожата.

Спанак - един от най-полез-
ните зелени зеленчуци, изобил-
стващ от витамини. Помага
при анемия, астма, диабет.
Може да помогне да запазите
в добро състоянието зъбите,
кожата и косата си. Истински
природен дар.

Ленено семе - суперхрана,
която е богата на витамин
Е и фибри. Има противовъз-
палително действие. Помага
за справяне с топлиите вълни
при менопауза. Добавете го в
млечна закуска, смути, шейк,
салата или друго.

Заповед за противоепидемични мерки на Министъра на здравеопазването

от стр. 3

различни паралелки.

15. Преустановява се провеждането на присъствени групови занятия за възрастни в езикови центрове, образователни центрове и други обучителни центрове и школи.

16. Провеждането на присъствени групови занятия за деца в езикови центрове, образователни центрове и други обучителни центрове и школи се допуска при осигуряване на физическа дистанция от най-малко 1,5 м и не повече от 5 човека в помещението, носене на защитни маски за лице, хигиена на ръцете, редовно проветряване на всеки час и дезинфекция.

17. Преустановяват се посещенията на музеи, галерии, кина, театри, циркови представления, концерти и други сценични прояви на закрито.

18. Преустановява се провеждането на колективни спортове на закрито, с изключение на тренировки и състезания за карто-текирани състезатели към лицензирани спортни федерации.

19. Провеждането на спортни състезания за картотекирани състезатели към лицензирани спортни федерации се допуска без публика.

20. Преустановяват се посещенията на фитнес центрове, спортни зали и клубове, плувни басейни и комплекси, балнеолечебни (медикул СПА) центрове, СПА центрове, уелнес центрове и таласотерапевтични центрове.

21. (Изм. - Заповед № РД-01-861 от 21.10.2021г.) Преустановяват се посещенията в игралните зали, казината и заведенията за хранене и развлечения по смисъла на чл. 124 от Закона за туризма, включително и тези към местата за настаняване.

22. Провеждането на събирания от частен характер (кръщенета, сватби и др.) се допуска с участието на не повече от 15 лица на закрито и 30 лица на открито.

23. Всички физически и юридически лица, които са собственици или управляват търговски, административни или други обекти, които предоставят услуги на гражданите, създават организация за контрол на броя на клиентите в съответния обект, като не допускат повече от 1 човек на 8 кв м.

24. На всички пазари, тържища, базари и изложения на открито се създава организация за еднопосочно движение, осигуряване на контрол на влизащите лица и допускане на не повече от 1 човек на 8 кв м и осигуряване на физическа дистанция от най-малко 1,5 м между посетителите. Работещите и посетителите са длъжни да носят защитна маска за лице.

25. (Изм. - Заповед № РД-01-861 от 21.10.2021г.) Преустановяват се посещенията в търговските центрове тип МОЛ, магазините с нетна търговска площ над 300 кв м, базарите и изложенията на закрито. Изключение се допуска по отношение на магазините, които предлагат предимно хранителни стоки, аптеките, дрогерите, оптиките, зоомагазините, банките, доставчиците на пощенски и куриерски услуги, застрахователите, доставчиците на платжни услуги и офисите на телекомуникационните оператори, независимо дали са самостоятелни обекти или са разположени в търговски център тип МОЛ. Изключение се допуска и за лечебните заведения и ваксинационни пунктове, разположени на територията на търговските центрове

26. Преустановява се провеждането на организирани екскурзии и групови посещения на туристически обекти в страната.

27. Работодателите и органите по назначаване да организират работния процес на работниците/служителите в дистанционна форма (работа от разстояние/надомна работа), където е възможно, като допускат присъствена работа на най-много 50% от персонала.

28. Работодателите и органите по назначаване във всички администрации по смисъла на чл. 1 от Закона за административния организират работния процес на работниците/служителите, като:

а) установят работно време с променливи граници и начало на работния ден между 7.30 и 10.00 часа, освен ако в зависимост от характера на работа това не е възможно и

б) разпоредят работа от разстояние на най-малко 50% от персонала, освен ако в зависимост от характера на работа това не е възможно.

29. Работодателите в лечебните заведения за болнична помощ, комплексните онкологични центрове, диализните центрове, хосписите и домовете за възрастни хора организират работния процес, като допускат до работа само служители с валидни документи за ваксинация, преболеждане или изследване по смисъла на Заповед № РД-01-733 от 27.08.2021 г. на министъра на здравеопазването.

30. Преустановяват се свижданията в лечебни заведения, с изключение на свижданията на пациенти в терминален стадий, както и свижданията в специализираните институции за предоставяне на социални услуги и в тези за социални услуги от резидентен тип за деца и възрастни.

31. Въведените противоепидемични мерки по т. 2, 4, 5, 6, 15, 17, 19, 20, 21, 25 и 26, може да не се прилагат при следните условия:

а) 100% от персонала в съответния обект/лица, заети с мероприятията са ваксинирани или преболеждали COVID-19 или разполагат с отрицателен резултат от проведено преди влизане в обекта/мероприятието изследване, удостоверено с валидни документи за ваксинация, преболеждане или изследване по смисъла на Заповед № РД-01-733 от 27.08.2021 г. на министъра на здравеопазването и

б) ръководителят на обекта/организаторът на мероприятиято е взел решение и е създал необходимата организация за допускане в обекта, съответно на мероприятиято само на лица, които:

аа) са ваксинирани или преболеждали COVID-19, удостоверено с валидни документи за ваксинация или за преболеждане по смисъла на Заповед № РД-01-733 от 27.08.2021 г. на министъра на здравеопазването или

бб) представят отрицателен резултат от проведено до 72 часа преди влизане в обекта/мероприятието изследване по метода на полимеразно верижна реакция за COVID-19 или бърз антигенен тест (до 48 часа преди влизане в обекта/мероприятието), удостоверено чрез валиден документ съгласно Заповед № РД-01-733 от 27.08.2021 г. на министъра на здравеопазването.

в) условията по букви „аа“ и „бб“ не се прилагат по отношение на лица до 18 годишна възраст.

32. (Нова - Заповед № РД-01-861 от 21.10.2021г.) По смисъла на тази заповед валиден документ за ваксинация е и цифровият COVID сертификат на ЕС за незавършен ваксинационен курс с двудозова ваксина съгласно Приложение № 3 към т. 1, буква „в“ от Заповед № РД-01-389 от 31.05.2021 г. на министъра на здравеопазването.

33. (Нова - Заповед № РД-01-861 от 21.10.2021г.) За целите само на тази заповед:

а) цифровите COVID сертификати на ЕС за преболеждане и аналогичните на тях документи за преболеждане се считат за валидни от 11-тия до 365-тия ден от датата на първия положителен резултат от PCR изследване или от бърз антигенен тест за COVID-19;

б) цифровите COVID сертификати на ЕС за ваксинация се считат за валидни, както следва:

аа) цифровият COVID сертификат на ЕС за завършен ваксинационен курс с едноразово

ваксина – от датата на поставяне на ваксината;

бб) цифровият COVID сертификат на ЕС за завършен ваксинационен курс с двудозова ваксина – от датата на поставянето на втората доза от ваксината;

вв) цифровият COVID сертификат на ЕС за незавършен ваксинационен курс с двудозова ваксина – за срок до 30 дни от датата на поставянето на първата доза от ваксината.“

II. Дейностите, които не са преустановени или забранени с тази заповед, или се извършват по реда на т. I, 31 се провеждат при спазване на всички противоепидемични мерки, въведени със Заповед № РД-01-743 от 31.08.2021 г. на министъра на здравеопазването.

III. Министърът на земеделието, храните и горите да възложи на Българска агенция по безопасност на храните извършването на проверки за спазване на въведените противоепидемични мерки в заведенията за хранене и развлечения, контролирани от агенцията.

IV. Министърът на труда и социалната политика да възложи на Изпълнителна агенция „Главна инспекция по труда“ извършването на проверки на работодатели за спазване на изискванията на настоящата заповед и на Заповед № РД-01-743 от 31.08.2021 г. на министъра на здравеопазването.

V. Областните управители и органите на местно самоуправление и местна администрация, в рамките на функционалната си компетентност, да създадат необходимата организация за контрол по спазване на въведените противоепидемични мерки.

VI. Контролът по изпълнение на въведените с тази заповед противоепидемични мерки се извършват от инспектори/служители с валидни документи за ваксинация, преболеждане или изследване по смисъла на Заповед № РД-01-733 от 27.08.2021 г. на министъра на здравеопазването.

VII. При констатиране на тежки нарушения на въведените с тази заповед противоепидемични мерки контролните органи изпращат незабавно сигнал до прокуратурата за извършване на проверка за наличие на престъпление по чл. 355 от Наказателния кодекс.

VIII. Министрите съгласно функционалната си компетентност дават указания, съгласувани с министъра на здравеопазването, за прилагането на въведените с тази заповед мерки в контролираните от тях сфери и създават организация за изпълнението им. Указанията се публикуват на интернет страницата на съответното министерство.

IX. Кметовете на общини могат да издават заповеди за прилагането на въведените мерки в рамките на техните правомощия. Заповедите се публикуват на интернет страницата на съответната община.

X. Указания по прилагането на заповедта по отношение на вида на обекта/дейността и приложимите мерки, когато това е необходимо, се дават от съответната регионална здравна инспекция.

XI. Заповедта влиза в сила от 21.10.2021 г. и отменя Заповед № РД-01-748 от 02.09.2021 г. и всички въведени противоепидемични мерки в отделните области.

XII. Заповедта да се публикува на интернет страницата на Министерството на здравеопазването.

Заповедта подлежи на обжалване в едномесечен срок от публикуването ѝ на интернет страницата на Министерството на здравеопазването пред съответния административен съд по реда на Административнопроцесуалния кодекс.

Д-Р СТОЙЧО КАЦАРОВ
Министър
на здравеопазването

Хороскопи за месец ноември 2021 година

Овен

През ноември Овенът ще се фокусира върху финансите. Ще се опитате да развиете начини за постигане на по-високи доходи и да заделите малко пари. Може да подцените ситуацията и да действате прибързано, така че не се колебайте да поискате съвет от някой, на когото имате доверие. Есента е критична и по отношение на здравето. Тялото бавно свивка с прехода между сезоните и вие трябва да му помогнете. Погрижете се за себе си и не влагайте твърде много усилия в нещата. В средата на ноември шансовете ви за мигрена и зъбобол се увеличават.

Ноември обещава повишена активност в работата отново. Но сега ще имате чувство на перспектива и ще ръководите собственото си време. Ще преминете през тези дни без проблеми.

Телец

През ноември Телецът ще са склонни да бягат от задълженията си и да променят начина си на живот. Това не трябва да бъде автоматично нито отрицателно, нито положително. Обмислете всички плюсове и минуси и хората, които биха могли да бъдат засегнати. Ако се опитвате да се измъкнете от неприяности, помислете дали бягството наистина помага или просто отлага проблема.

Този месец пълнолунието ще бъде в позицията на Телец, така че бъдете особено внимателни за ефектите му върху вашето здраве. Трябва да избягвате каквато и да е операция или напрежение и да отделяте време за почивка. Заради добре развитите комуникативни умения, ще можете да създавате бизнес контакти с лекота.

Близнаци

Ноември е коледният сезон за Близнаци. Не трябва да чакате до последната минута. Избягвайки предколедната треска, ще поддържате психическото благополучие, което ще бъде от решаващо значение за вас през следващите седмици. Ще бъдете много резервиран, отговорен и финансово внимателни за това за какво ще похарчите пари в този момент, което освен всичко друго може да добави към вашата финансова стабилност. Не бива обаче да спестявате от качеството на храната, което тялото ви заслужава преди празниците и менталното развитие, например под формата на образователни курсове.

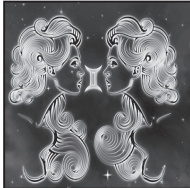
През ноември Близнаците могат да разчитат на подкрепа от семейството.

Рак

Раците ще бъдат пълни с енергия през ноември. Марс ще има положителен ефект върху вас в много отношения. Ще следвате целите си упорито и енергично, ще можете да планирате добре времето си и няма да ви липсва творчество.

Вкъщи, от друга страна, трябва да забавите малко темпото. Партньорът ви може да не успее да поддържа вашето темпо и това може да ви дразни. Освен това ще бъдете склонни към прекомерна ревност и притежателно поведение, което може да доведе до безсмислени разногласия.

За представителите на зодия Рак ноември ще бъде положителен, звездите ще бъдат благоприятни особено за дългосрочните връзки. Те ще процъфтяват в този период. Взаимното дове-



рие между вас и половинката ви ще става по-силно и по-силно. Може би сега е времето да направите следващата стъпка.

Лъв

През ноември Лъвовете ще имат нужда от много почивка. Изминалата година не беше относително лесна, което ще достигне до вас този месец като умора и демотивация. Спете достатъчно или идете в спа център. Няма съмнение, че тялото се нуждае от това.

Вашето работно представяне няма да бъде изключително и ще очаквате с нетърпение края на годината. Затова избягвайте значителни промени в кариерата и събития, тъй като може да не се наложи да подхождате към тях с типичния ангажимент.

През ноември можете да очаквате благоденствие и хармония.

Дева

Вашето мнение ще има широкомащабно въздействие през ноември. Благодарение на влиянието на Меркурий, останалите ще ви изслушат и ще ви приемат много сериозно. За мнозина дори ще станете модел за подражание и ще спечелите признание за дългосрочните си постижения. Вашето творчество ще излезе наяве, благодарение на което непрекъснато ще измисляте начини да удивлявате другите. Девите също ще бъдат отлични ментори този месец. Уменията ви за наблюдение ще бъдат изострени и много бързо ще откриете как стоят нещата всъщност.

Способността ви да успокоите близките си само с думи ще бъде невероятна.

Везни

Везните ще бъдат най-силно от Меркурий, така че те ще се чувстват напълно спокойни. Ще можете лесно да разрешите всички конфликти и всички включени да бъдат изключително благодарни. Благодарение на това авторитетът ви ще бъде по-силен и те ще ви считат за ментора, който винаги може да ги посъветва. Освен това ще почувствате нужда от признание. Шефът оценява вашите качества, той просто се нуждае от време. Неговите идеи със сигурност ще ви изненадат и в крайна сметка ще разберете, че си е струвало да бъдете търпеливи. През ноември дългосрочните връзки ще процъфтяват. Доверието, което трупате през цялото време най-накрая ще даде своите резултати.

Скорпион

Ноември няма да ви липсва чувство за хумор и ще забавлявате другите с много забавни истории и преживявания. Меркурий ще бъде причината, поради която вашите ораторски умения ще бъдат отлични и ще общувате добре. От друга страна, в някои ситуации може да сте твърде искрени и цинични. Във всеки случай този период ще бъде идеален за изучаване и придобиване на знания. Ще бъдете много концентрирани и умът ви ще бъде неуморен. Вероятно ще разгледате много необичайни теми, като секс или езотерика и Вселената.

Хороскопът съветва, че през ноември не е добра идея да изливате раздразнението си върху половинката. Само ще развалите хармонията, която напоследък откривате отново. Ситуацията в работата ще бъде спокойна, можете да отделите време да планирате Коледа.



Стрелец

Ноември трябва да се опитате да ограничите максимално използването на електронни устройства, тъй като това може да повлияе негативно на психиката ви. Въпреки че може да изглежда малко вероятно, социалните мрежи могат драстично да нарушат вашата концентрация и производителност. Ако трябва да завършите важен проект, опитайте се да се отпуснете, като се разхождате в парк. Природата на Стрелците е да бъдат пестеливи и да инвестират в своите близки, а не в техния комфорт. Трябва обаче да се ползват тези месеци. Това ще Ви помогне да се чувствате по-комфортно и ще увеличат самочувствието ви. През ноември Стрелците могат да очакват положителна енергия най-много в интелектуалната област от живота им.

Козирог

Въпреки че по-голямата част от населението ще бъде в лошо настроение през ноември, при Козирозите ще е точно обратното. Въпреки че тази година беше предизвикателна, ще започнете да мислите за малките неща, които ви правят щастливи. Животът ви трябва да е в абсолютен баланс, което от друга страна означава определен стереотип.

Венера вероятно ще ви подтикне да се лекувате и вие ще сте склонни да харчите повече пари от обикновено. От време на време изобщо не е лошо. Но ако това означава да похарчите спестяванията си, трябва да помислите два пъти, преди да ги купите.

Хармоничният период, който ви предстои през месец ноември, може да бъде използван в кариерата.

Водолей

Ноември влиянието на Сатурн ще се прояви силно. Въпреки че не е обичайно за вас, вие ще се опитате да се дистанцирате максимално от хората около вас. Няма да се интересувате от проблемите на другите, тъй като ще се фокусирате основно върху собствените си мисли. Меланхолията от края на годината ще породии мисли за (не) постигане на целите ви.

Ще се опитате да компенсирате лошото настроение и самоподценяването, като натрупвате ненужни вещи у дома. Независимо дали става въпрос за малки или големи бащи, няма да можете да спрете да купувате и ще купите основно всичко, което ви попадне.

Риби

Ноември ще бъдете по-близо до семейството си. Не забравяйте обаче за родните извънвашия интимен семеен кръг, тъй като отдавна не сте ги виждали. Ще бъдете в идеално настроение за възстановяване на връзките и всички ще се радват да си спомнят старите дни. В средата на Ноември Луната ще бъде в позиция на Риби и следователно ще има значителен ефект върху вас. Има повишен риск от наранявания на стъпалата и краката, така че трябва да останете вкъщи и да не се занимавате с интензивни спортове. Този месец Рибите могат да очакват резултатите от своите усилия в работата. Хороскопът съветва, тези които са пряно влюбени да не се отнасят в света на фантазиите. Време е да излезете от „перфектния“ балон и да подхождате реалистично.



Две онлайн инициативи за деца в Угърчин под знака на детски фестивал „Вярвай в чудеса“ през ноември

Както стана ясно от фен страницата и групата към нея на детски фестивал „Вярвай в чудеса“ община Угърчин във видео, публикувано от детската писателка Милена Димова, чудесата нямат край.

Затова и детският фестивал няма да приключи в определена дата. Поради многото видеа с творчески прояви, снимки и събития, страницата и групата остават активни, което прави и фестивала безкраен за радост на децата. По този повод неговите създатели, ръководството на община Угърчин, Милена Димова и певец Наско Стефанов провокират децата и техните родители да бъдат редовни онлайн участници с две инициативи през месец ноември.

Първата е свързана с бебетата, най-малките ЧУДЕСА на територията на общината. Всяка мама, която иска да сподели весели снимки със своето ЧУДО, може да го направи като ги изпрати до фестивала в инициативата „ВИЖ БЪДЕЩЕТО“. А другата фестивална инициатива е свързана с красотата на есента под надслов „Празнуваме есента през погледа на децата“. Не бързайте с идването на зимата, организаторите всеки ден ще представят есенни колоритни кадри от детските градини и училищата на територията на община Угърчин с главни действащи лица - децата там. А после напълно в реда на нещата, в очакване на коледните чудеса ще отброяват дните до идването на светлите празници.

Община Угърчин ще поднесе изненада на всички деца с първата видео приказка представена от детската писателка Милена Димова в дните около Коледа. Докато седят в топлите уютни стаи на своите детски и учебни заведения децата и учениците ще случат приказка за раждането на чудесата.



Нов коронавирус

ПАЗЕТЕ СЕБЕ СИ И ДРУГИТЕ



Правила за хигиена и как да действаме

Препоръчваме спазването на няколко лесни правила за предотвратяване на разпространението на новия коронавирус:



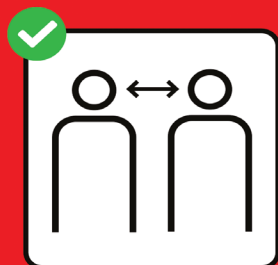
Мийте ръцете си старателно



Избягвайте ръкостискания



Кихайте и кашляйте в кърпичка или в сгвката на лакътя си



Поддържайте разстояние



Останете вкъщи, ако имате висока температура и кашлица



Свържете се по телефона преди да отидете на лекар или в спешно отделение

www.ncipd.org
www.mh.government.bg



Национален Център
по Заразни и Паразитни
Болести
1504 София, България
бул. Янко Сакъзов №26



Министерство на
Здравеопазването
1000 София, България
площад Света Неделя №5

граждани и организации
могат да задават въпросите си
денонощно на телефонен номер:

02 807 87 57

Даная и Ралица Иванови! Нашите принцеси!

Сега вече щастието ни е пълно! Имаме две прекрасни деца, които осмислят всеки наш ден!

Даная стана най-добрата най-грижовната и любяща кака на света! С нетърпение очакваше всеки един ден до появата на нейната сестричка!

Каката е доста срамежлива, ученолюбива и игрива! За сметка на това, малкото човече не се спира, много обича да прави бели, да танцува, пее и крещи!

Децата са нашето богатство!

Предстоят най-хубавите празници от годината, бъдете здрави и щастливи, вие и вашите семейства!

Стела Иванова
майка на Ралица и Даная

