

ЮГОЗАПАД

Театрални постановки • Изложби • Културен календар

Брой 9 (90)

м. септември

15.09.-14.10.2015

Електронно издание на
Културно-информационен
гайд "Югозапад"



Фейсбук страница
за всички от
гр. Дупница

<http://www.facebook.com/dupnitsa>

stad

ВСИЧКО ЗА
МОДЕРНОТО
СТРОИТЕЛСТВО

www.stad.bg

СПРАВОЧНИК

Здравеопазване **8**

Обзавеждане **5**

Магазини **5/6/8**

Строителство,

ремонти **4/5/6/11**

Транспорт **11**

Туризм **24**

Услуги **5/24**

КУЛТУРЕН КАЛЕНДАР

Перник **14**

Благоевград **15**

Кюстендил **15**

Дупница **19**

Театри **16**

Галерии **17**

Кино **23**

Културни събития -

София и страната **23, 24**

Изложба живопис „Изкуство от центъра“ на габровската галерия гостува в Кюстендил

На стр. 21

Художникът Иван Пенев отбеляза 70-годишнината си с Великолепна изложба *На стр. 12*

Какво определя социалния и професионалния успех?

На стр. 7

Да слушаме гласа на тялото си!

стр. 8

Линк към:

**Справочник за Дупница
и област Кюстендил**

СЪБИТИЕН КАЛЕНДАР



... сверете си часовника!

**праховото
боядисване**

АПТЕКА
“Мария Попова”

Ние предлагаме не само
лекарства, а и фармацевтични
сришки!

2600 Дупница, пл. “Свобода” 1,
тел./факс: 0701/5 10 65,
e-mail: apt_popova@mail.bg

ЗС СОТ АД
- офис
Дупница

3S
COV

2600 Дупница, България
ул. „Хр. Ботев“ 5, ет. 3,
тел./факс: 0701 5 04 51

viP
SECURITY

Мобилен: 0889 202 262
office_dupnitsa@vipsecurity.bg
naleksandrova@vipsecurity.bg



Пазарувай онлайн

Стил.
Стил. Какво повече!

www.chanti-obuvki.com



БИЗНЕС СПРАВОЧНИК

на Дупница и
област Кюстендил

МЕГА ТУЧ
0700 5 22 22
0701 5 15 11
0704 55 30 30
0899 55 30 30

0701 5 30 30
0704 55 30 30
0899 55 30 30

stad
БЕЛГИЯ БЕЛГИЯ
БЕЛГИЯ БЕЛГИЯ

СПЕЦИАЛИЗИРАН МАГАЗИН ЗА
МАЗИЛКИ
И АНТИБАКТЕРИАЛЕН ЛАТЕКС

- Огнезащитна боя със сертификат (за метал и дърво)
- Боя за ПЪТНА МАРКИРОВКА (с перли)
- ТЕРМОдекоративна БОЯ
- Лак за камък (мокър ефект) и дърво

ПЕРНИК, ул. П. Каравелов №1, 0896.288.788
www.mazilki-pk.com // mazilki.pk@abv.bg

0701/ 5 15 11 078/ 55 30 30

CSW
КАБЕЛ САТ ЗАПАД

ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ
КАБЕЛНА ТЕЛЕВИЗИЯ
ИНТЕРНЕТ

Вашата връзка със света!

www.cable-sw.net

ИЗДАТЕЛ **Art Media+**

гр. Дупница, ул. "Цар Освободител" 25,
тел.: 0701/393 38, 0878 959 960
e-mail: ugozapad_guide@abv.bg
Фотограф: Елена КАЦАРСКА

Електронно издание на
културно-информационен гайд "Югозапад"

Информацията за културния календар се предоставя от общините и културните институции в региона и от интернет.

Изпраща се на електронните пощи на фирми, общински и държавни институции, туристически агенции, заведения и хотели и др., в Югозападна България и страната.

За реклами и публикации: **0878 959 960**
artmedia_2014@abv.bg

Темите в броя:

9 научно доказани техники за по-интелигентно учене.....	6
Какво определя социалния и професионалния успех? И каква е разликата между победителите и губещите В живота?.....	7
Да слушаме гласа на тялото си!	
14 съвета, които тялото ни дава (стига да има кой да ги чуе).....	8
9 малки стъпки с голям ефект за здравето.....	9
Храните, които изгарят мазнините.....	10
Гроздето - еликсир на младостта ... или за многоспектърните ползи на гроздето за кожата.....	10
Подводните камъни на народните рецепти.....	10
Художникът Иван Пенев отбеляза 70-годишнината си с великолепен изложба.....	12
Оригинална изложба "Стъпки напред" подредиха 13 художници В Благоевград.....	13
ОБДТ "Боян Дановски," представя премиерния спектакъл "Вляво от асансьора,".....	14
Елена Кацарска представи фотоизложбата "Пътят на светлината" В Ямбол.....	18
Изложба на картини от колекцията на Община Дупница.....	19
Кюстендилецът Асен Динев с юбилейна изложба за 80-годишнината си.....	20
Изложба живопис „Изкуство от центъра“ на габровската галерия гостува В Кюстендил.....	21
В Дупница гистрикт-гуверньорът Нина Митева припомни: Имаме дълг към обществото - да бъдем хората, които правят промяната.....	22
Първолеа Магжарска представи новата си стихосбирка "Магната и птиците". В галерия "Атриум" бе открита изложба живопис на Стоядин Иванов.....	23

На корицата: картина от изложбата "Изкуство от центъра" на габровската галерия в ХГ "Вл. Димитров - Майстора" в Кюстендил

Д-р Любомир Малчев
специалист акушеро-гинеколог

МДЦ "Рубидент-Медика"
ул. "Трети март" 42
Благоевград
тел.: 073/880755
e-mail: dr.malchev@gmail.com





Производствена база – Металснаб

гр. Дупница

Телефон: 0701/51 355

Факс: 0701/51 322

Моб.: 0888 397 542

www.stad.bg

София 1 – Околовръстен път Люлин

Моб.: 0888 209 752

София 2 – гара Север

Ул. „Първа Българска армия“ 9А

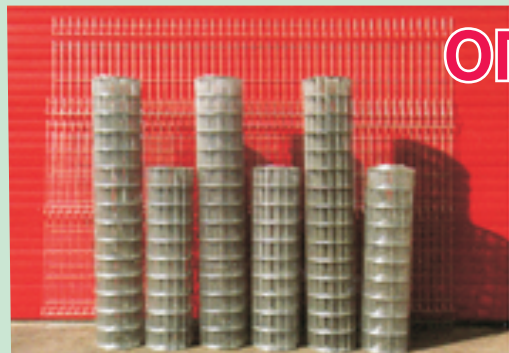
Моб.: 0884 584 434

E-mail: stad@stad.bg

ОГРАДНИ РЕШЕНИЯ



ОГРАДНИ МРЕЖИ



Оградни пана, колове и врати

Предназначение: За ограждане на дворове, фабрики, производствени бази, спортни комплекси, детски площадки, паркове и др.

Материал: Горещо поцинкован тел и тел с ПВЦ покритие.

Диаметър на тела - от ф 4,0 до ф 6,0 мм.

Карета с размери 50x50, 50x150, 50x200 мм

Височина от 750 мм до 4000 мм;

Ширина до 2500 мм; Цвят по RAL

Колове с планка за монтаж на пана

Врати - изработка по проект.

Фирма СТАД е производител на електрозаварени оградни мрежи и пана, предназначени за ограждане на дворове, индустриални парцели, пътища, магистрали, селскостопански ферми и масиви с насаждения. Изработката може да стане по индивидуален проект и с правохов боядисване.

Материал: Поцинкована тел и тел с ПВЦ покритие.

Дебелина на тела - от 1,2 до 2,5 мм.

Размери на карето в мм: 50x50, 50x100, 75x100, 75x150, 75x75, 100x100 до 200x200.

Услуги, магазини

Магазини Стил
Пазарувай **ОНЛАЙН**
www.chanti-obuvki.com

Счетоводна кантора
ЕТ "Василка Борисова-Йоана сто"
0899 426 450

Счетоводна и софтуерна къща
АССО
0888 218657
www.acco.co.nf

Сибитер Куриери
Курьерски услуги за страната и
целия свят 0700 11 121, 088 77 26 891

ВиК-услуги Благоевград,
тел.: 0885/012 759, 0879/604 114

Специализирано КЛЮЧАРСКО АТЕЛИЕ
Дупница, ул. "Иван Вазов" 20, 0886 185
522, 0896 718 925

Цифрово фото- и видеоаснемане.
Презаписва заснет видеоматериал
(сватби, кръщенки и др.)
0888 310 176, 0888 865 177 и 0895 197 492

ЛОБИЛАНЕС
Разкодиране, продажба, замяна
и изкупуване на GSM апарати и
компютри
Дупница, "Николаевска" 14
(срещу съда), GSM: 0896 660 640,
0893 332 231.

DUPNITSA.NET
ВАШИЯТ ИНТЕРНЕТ ПОРТАЛ
www.dupnitsa.net

ПРЕДЛАГАМЕ ВИ:
Изработка и поддръжка
на
Интернет сайтове
цени от: 400 лв
Електронни магазини
цени от: 900 лв
DESIGN
намерете ни тук:
<http://design.dupnitsa.net/>

ЕВРОКЛИМА

Доставка и монтаж на климатич-
на техника
гр. Дупница, жк "Бистрица", бл.
46, вх. "Б", ет. 1, тел.: 0887/ 312 267,
офис: 0701/ 4 02 73,
<http://www.euroklima-bg.com/>

Магазин ТЕО

В подлеза на ГУМ - Дупница
Перилни и почистващи препарати,
косметика. На най-добри цени!

ЯВОР ИВАНОВ - експерт ключар
Авто, секретни и ключове с чип. Ремонт и
монтаж на авто, домашни и секретни брави.
Метални врати. Професионални консултации
Перник, ул. „Петко Каравелов“ 6 (блока на коопе-
рация "Колош"), 0898/32 90 35, 0878/32 90 35

СОЛАР КОНСОЛ ЕООД
СПЪНЧЕВИ СИСТЕМИ.

Доставка Монтаж Сервиз. Газови котли
TESY. Висококачествени бойлери с 1 и 2 сер-
пентини; буферни съдове и спънчеви панели.
Климатичи. Алюминиеви радиатори
Дупница, ул. „Орлинска“ 42, тел. 0878 94
53 59, 0894 34 79 68 www.solarkonsol.eu

„Добел“
Алкохолни напитки. Консумативи за
кафе-автомати. Кафе. Цигари.

Складове: „Търговия на едро“, гр. Дупница,
ул. Никола Малашевски“ № 5, тел.: 0701/5 07
40, тел./факс: 0701/5 07 46, 088 84 53 619

Поръчка на пица: 0898 82 23 23

Торти, пасти: пл. "Свобода" (зад
хотела), тел.: 0897 83 10 87

3S COT
Системи за сигурност, техническа
охрана на обекти, физическа охрана
3SCOT - офис Дупница
ул. "Христо Ботев" 5, 0701 5 04 51

МЕРКУРИЙ 2006 ЕООД
ПОЛИЕТИЛЕНОВИ ИЗДЕЛИЯ

*** торбички и чували;**
*** прибори за еднократна**
употреба;



Транспорт
до всеки магазин!
гр. Дупница, ул. "Св. Иван
Рилски" №60, тел.:
0701/4 90 22, 0878/78 54 83.

Обзавеждане

Дайте нов живот на вашите мебели!

Мебели „НАНСИ“

Производство, ремонт и претепати-
ране на мека мебел. Обзавеждане на
хотели, ресторанти и офиси.

Производство на нестандартна
мебел

Отстъпка!

Дупница, ул. „Хр. Ботев“ 1, тел.: 0899 744 774
vasilka_nansi@abv.bg

ПИРАНЕЛ МЕБЕЛ

Проектиране, производство, доставка и мон-
таж на нестандартни и стандартни мебели.

Перник, кв. Изток, сп. "Метал", тел.: 0887
933 044, 0896 704 011, тел./факс: 076 67
3584, www.piranel.vibs.bg

Строителство, ремонти**ГЕОРГИЕВ 13**

Фаянс, теракота, гранитогрес, лами-
ниран паркет, обзавеждане за баня, са-
нитарна керамика, ВиК-материали.

Дупница, магазин - склад - ул. "Христо Ботев"
36, тел.: 0701/50196.

СТАД
ВСИЧКО ЗА МОДЕРНОТО
СТРОИТЕЛСТВО

Дупница, ул. "Отовица" 1, тел.: 0701/ 5 13 22.

СПАРК
АЛУМИНИЕВА И РУС ДОГРАМА
Дупница, ж.к. "Развесена
върба" 3, тел.: 0988 828 441,
0988 828 443
sparkeood@yahoo.com

РЕКЛАМИ ВЪРХУ**ТОРБИЧКИ**

0878 785 483

Европейски спешен телефон
116 000

Национален
горещ телефон
за деца в риск
116 111

9 научно доказани техники за по-интелигентно учене

Ефективното учене зависи не от това, колко дълго сме учили, а колко интелигентно. Има хора, които притежават дарбата да учат „умно“. Но има и научно доказани методи и техники, които значително могат да подобрят начина, по който усвояваме нова информация. От YouTube канала Asap Science изброяват някои от тях. Разбира се, тези техники се отнасят не само за студенти и ученици - за да се развива, всеки един човек трябва да учи - новостите ни срещат постоянно и трябва да вървим в крак с реалностите. Това е особено важно за сферата на дейност, която заемаме.

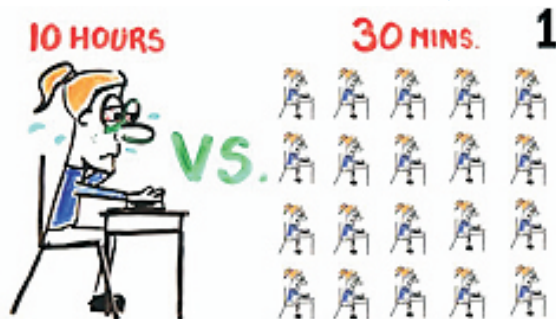
1. Продължителното учене не е ефективно. Напротив – ученето в по-кратки интервали от време, разпределено във времето, е по-добър избор. Например 10 часа учене в един ден е по-неефективно от двадесет 30-минутни сесии, разпределени в няколко седмици.

2. Ученето в определена част на деня „тренира“ мозъка. По-лесно е да запомним нещо, ако го правим в обичайно за нас време от деня. Така например, ако мозъкът ни привикне да усвоява нови неща сутрин, ще ни е по-лесно да учим по това време на деня.

3. Препрочитането е неефективно. За разлика от него, картите-памет са средство, което подпомага много повече ученето и съдейства за полесното запомняне на понятия, термини, правила, определения и т.н. Те освен текст, могат да съдържат и изображения, които улесняват запомнянето на дадена информация.

4. Всяка учебна сесия трябва да има специфична цел. Ако не сте наясно с нея и накрая не може да си обясните протичането на ученето, процесът е бил безсмислен.

5. Учете със съзнанието на преподавател. Хо-



рата, които учат със съзнанието, че след това трябва да обучат други хора, показват много по-добри резултати в разбирането и усвояването на материята.

6. Практика, практика, практика! Тестването на наученото ни помага не само да преценим какво сме усвоили, но и да усъвършенстваме знанията си, благодарение на грешките. То също така ни стимулира да преследваме още по-добри резултати.

7. Екипирайте се с всичко, необходимо за процеса на учене. Тефтер, химикалка, маркер, ножичка, цветни моливи...Това предразполага мозъка към учене.

8. Внимавайте с музикалния фон и любимата плейлиста. Докато някои изследвания потвърждават положителния ефект на класическата музика върху фокуса, то много други предупреждават, че слушането на музика може да е изключително вредно за способността ни да се фокусираме.

9. Оставете настрана мобилния телефон. Той често се превръща в основен разсейващ фактор.

economy.bg

ЕС се противопоставя на правото всяка страна да избира дали да разреши ГМО

Спрете субсидиите, пречат ни!

ЕГИПЕТСКИ МИЛОНЕР ПРЕДЛОЖИ ДА КУПИ ОСТРОВ, НА КОЙТО ДА СЕ ЗАСЕЛЯТ БЕЖАНЦИТЕ

Предложението на Нагиб Сауирис включва купуването на гръцки или италиански остров, където хилядите бежанци да изградят своя нов живот

България става все по-добър конкурент в износа към съседите си

Българска търговско-промишлена палата

<http://newtrend.bg/> <http://profit.bg/>

Агенция по заетостта Панаури и изложения

КАЛЕНДАР НА ПАНАИРИТЕ И ИЗЛОЖБИТЕ В БЪЛГАРИЯ

Какво определя социалния и професионалния успех?

И каква е разликата между победителите и губещите в живота?

Въпреки че всички ние си правим прически, старателно лъскаме обувките си, купуваме си представителни костюми и усъвършенстваме личността си, не може да се каже със сигурност защо някои от нас успяват в живота, а други – не. Някои преуспели и обичани личности са срамежливи. Други са грубовати. Едни от победителите в живота са изтънчени. Други са простовати. Много интроверти успяват да спечелят уважението на околните, докато някои екстраверти биват отбягвани. В този ред на мисли, освен ако не сте решили да се кандидатируете за водещ на церемонията по връчването на наградите „Оскар“, външността и индивидуалността ви няма да ви осигурят обичта на околните и успеха в живота. И така – каква е тайната?

Представете си, че вие и един професор психолог се намирате в психологическата лаборатория, а пред вас са седнали двама души, които са чисто голи и се усмихват смутено. Професорът им подхвърля милостиво по едно одеяло, докато разяснява задачата ви.

– Тези господа – започва той – работят в международна корпорация. Единият от тях е главният изпълнителен директор. Той има любящо семейство, лоялни служители и приятели, които го уважават. Има достатъчно пари, за да се наслаждава на живота, да се грижи за любимите хора и дори да прави щедри дарения.

– Другият – продължава професорът – е чистач в компанията. Той също е добър и честен чо-



век. Но зад гърба си има поредица от злополучни връзки, малко приятели, а освен това едва свързва двата края. Вашата задача, драги мой, е да разпознаете кой е директорът и кой – чистачът.

Вие се вглеждате поред в двамата. Не виждате разлика. Изглеждат на една и съща възраст, с еднакво тегло, цветът на кожата им е почти еднакъв, а доколкото това може да се определи наглед – са и еднакво интелигентни. Професорът ги доближава, повдига долния край на одеялата, с които са загърнати, и разкрива босите им крака.

– Това ще ви помогне ли? – пита той.

– Ами... не – отговаряте вие, питайки се какво ли означава този намек.

След което той издърпва одеялата още по-нагоре, за да разкрие коленете и бедрата им. Професорът се връща отново при вас и пита:

– А това подсказва ли ви нещо?

Сега сте дори по-объркан. Поклащате глава отрицателно. Професорът отново посяга към одеялата и вие затваряте очи, защото очаквате пред вас да се разкрие най-смущаващата гледка.

След известно време колебливо ги отваряте. И едновременно с двамата господа, загърнати в одеялата, въздъхвате с облекчение – професорът просто е открил главите и раменете им. Той поглажда брадичката си, поглежда ви проникателно и въпросително. Оглеждате отново единия мъж, след това другия и отново първия. Е, вероятно никой от тях няма да се появи на корицата на някое женско списание, но все пак могат да се определят като привлекателни мъже.

– Съжалявам, но не мога да отговоря на въпроса ви – предавате се накрая вие.

Професорът, явно очаквал този отговор, продължава:

– А ако ви кажа, че двамата мъже са родени в семейства с еднакъв социално-икономически статус, отраснали са в един и същи квартал, играли са заедно като деца, учили са в едно училище и са постигнали близки резултати на теста за интелигентност?

Сега вече сте наистина объркан. Ако външният вид, интелигентността, образованието, парите или възпитанието нямат решаващо значение, тогава кое?

Изападали ли сте някога в подобно двоумение? Пред вас са двама души, наглед еднакви, но все пак единият е преуспял, а животът на другия е пълен провал. Единият е над стъкления таван, пространството на победители. А другият гледа с копнеж на татам, задавайки си въпроса: „Защо те са там горе, а аз продължавам да се мъча долу?“.

Продължава на

Запознайте се с човека, който обещава да ни освободи от технологиите

„Данък вредни храни“ ще убие утвърдени производители?

Speedflow: Оптимисти сме по отношение на качеството на кагрите в България

ЗДРАВНИ ЗАВЕДЕНИЯ И КАБИНЕТИ

Аптека "Мария Попова"

Дупница, пл. "Свобода" 1, тел.: 0701/5 10 65

ОЧЕН КАБИНЕТ

Д-р Тая Димитрова

гр. Дупница, ул. Николаевска №34, тел.: 0701/4 04 71 и 0887/43 52 03. **Работно време:** всеки ден от 8 до 12 и 14.30 до 18.00 ч, събота - от 10.00 до 14.00 чД-р Александър Паризов
СПЕЦИАЛИСТ ПСИХИАТЪР

Дупница, пл. "Свобода" 1, кабинет 10, тел.: 0888 90 16 93, 0898 704 702, www.psyhparizov.hit.bg

МБАЛ "СВ. ИВ. РИЛСКИ" ЕООД

Доболнична и болнична помощ, физиотерапия, специализиран транспорт

Дупница, ул. "Св. Георги" 2, тел.: 0701/5 18 26, управител - 5 89 32, регистратура - 5 89 09, 5 89 71, секретар - 5 89 31, ТЕЛК - 5 89 36, информационен център - 5 89 45, спешна помощ - 5 89 46.

Медицински център

Предлага доболнична лекарска помощ

Д-Р ИЛКА ИВАНОВА

Психиатър. Невролог. Работи със РЗОК

Дупница, пл. "Свобода" 1 (бивш. ДКЦ-1), ет. 3, каб. 311А, тел.: 0887/31 79 46.

Центрове за Спешна Медицинска Помощ
в Югозападна България (ЦСМП)Благоевград, ул. "Бр. Миладинови" 21, 073/881 442
Кюстендил, ул. "Яворов" 2, 078/550 150 и 0878/524 041

Дупница, ул. "Св. Георги" 2, 0701/52 001

Перник, ул. "Брезник" 2, 076/601 132

София, бул. "В. Левски" 12, 02/9983 52 24

Обл. София, жк. "Младост" 1, 02/975 92 60

„Пирогов“, 02/915 43 33

БОЛНИЦИ

МБАЛ - Благоевград, ул. "Славянска" № 60 ет. 5, тел.: 073/82 92 329, факс: 073/88 41 29

МБАЛ "Рахила Ангелова" - Перник, ул. "Брезник" 2, тел.: 076/601360; 076/68821

МБАЛ "Николай Василев" - Кюстендил, пл. "17 януари" 1; 078/550241, 078/550231

МБАЛ "Св. Иван Рилски 2003" ООД -

Дупница, ул. "Иван Вазов" 26, тел.: 0701/595 38, 595 00

МБАЛ "Радомир" ЕООД - Радомир, ул. "Р. Даскалов" 50, тел.: 0777 82076

МБАЛ РОКФЕЛЕР - Петрич, бул. Рокфелер 52, 074/569 773

МБАЛ СВ.ВРАЧ ЕООД Сандански,

м. МЕСТНОСТ ПАРКА тел.: 0746 30608

"Специализирана болница за рехабилитация - Сандански" ЕАД кв. Смилково, тел.: 0746/ 232 31

МБАЛ "Д-р Иван Скендеров" ЕООД, гр. Гоце Делчев, ул. Стара планина, 54, тел. 0741/602 41

ПО-ВАЖНИ ТЕЛЕФОННИ НОМЕРА

Европейски тел. за спешна помощ	112
Спешна помощ	150
Пътна помощ към СБА	146
Противопожарна служба	160
КАТ	165
Полиция	166
Планинска спасителна служба	088 1470
(мобилен) и	02 963 2000
за справки, съвети	088 1471 (Mtel, Vivacom)
услуги - 11 800;	повреди - 13 000
Електроснабдяване	070010010

Да слушаме гласа на тялото си!

14 съвета, които тялото ни дава (стига да има кой да ги чуе).

Понякога тялото ни се опитва да ни каже нещо – например че му липсват витамини, че не получава достатъчно сън или че наистина е уморено от всичките тези сандвичи, чипс и други подобни.

Невинаги е лесно да разберем как да интерпретираме тези сигнали. Но какви са тези знаци, които тялото ни дава и от какво се нуждае, за да поправи ситуацията?

1. Крепки и нацепени нокти: Това предполага дефицит на желязо, цинк и важни мастни киселини и може да се поправи с повишен прием на месо, риба и бобови култури.

2. Сухи очи: Този симптом подсказва, че на тялото може би му липсват витамин А и важни мастни киселини. Добре е да повишим приема на млечни продукти, зелени, жълти и оранжеви плодове и зеленчуци.

3. Напукани ъгълчета на устните: В този случай е възможен недостиг на желязо, витамините В6, В12 и фолиева киселина. Консумацията на повече месо, бобови култури, млечни продукти и зелени зеленчуци ще е от полза.

4. Язви в устата: Проблемът сигнализира за потенциален недостиг на желязо, витамините В6 и В12, както и на фолиева киселина. Месото, бобовите култури, млечните продукти и зеленчуците трябва да присъстват често в диетата ни.

5. Напукани устни: Това е симптом на дефицит на витамин В2. Млечните продукти и бобовите култури ще помогнат.

6. Уголемени вкусови луковичи: Във вкусовите луковичи се намират така важните вкусови рецептори. Те сигнализират за дефицит на витамините В2 или В6 и могат да бъдат третиран с повишена консумация на млечни продукти, месо и риба.

7. Зачервявания и мазни петна по кожата на лицето: Този симптом е свързан с възможен недостиг на витамините В2 и В6, на цинк или на важни мастни киселини. Решението е да наблегнем



на яденето на млечни продукти, месо, риба и морски дарове.

8. Пъпчици по горната част на ръцете и бедрата: Възможен е дефицит на витамин В комплекс, витамин Е и важни мастни киселини. Препоръчително е да консумираме повече животински продукти, зърнени продукти и морски дарове.

9. Слаб растеж на косата: Този проблем сигнализира за недостиг на желязо или цинк и може да се разреши с прием на повече месо, бобови култури, млечни продукти и морски дарове.

10. Пърхот: С пърхота тялото ни казва, че може би не му достигат витамини С и В6, важни мастни киселини или цинк. Повече цитрусови плодове, месо, риба и млечни продукти ще бъдат от полза за разрешаването на проблема.

11. Акне: Акнето предполага, че на тялото не липсва достатъчно цинк, а този проблем може да се разреши с приема на повече млечни продукти и морски дарове.

12. Силно зачервени очи: Те сигнализират за недостиг на витамините А и В2. Добре е да наблегнем на приема на повече млечни продукти, зелени, жълти и оранжеви плодове, зеленчуци и месо.

13. Бавно застаряване на раните: Това е сигурен симптом, че на тялото не му достига цинк и трябва да приемаме повече млечни продукти и морски дарове.

14. Депресия: Депресията може да се държи на недостиг на витамин В6. Повече месо и риба в диетата би трябвало да помогнат за облекчаването на симптома.

здраве.bg

9 малки стъпки с голям ефект за здравето

1. Подобрете кръвообращението си с 20%, като **СЕ СМЕЕТЕ**

Смехът от сърце наистина е балсам за сърцето. Учени от Тексаския университет /САЩ/ установили, че когато хората се смеят, докато гледат комедия, увеличават за 24 часа напред проходимостта на кръвоносните си съдове с 1/5. Ако обаче гледат сериозен документален филм, артериите им се свиват с 18% (предпоставка за повишаване на кръвното налягане). Когато сте щастливи, организмът ви произвежда хормони, които оказват благоприятен ефект върху здравето ви.

2. Намалете риска от рак в областта на главата и врата с 400%, като **МИЕТЕ ЗЪБИТЕ СИ**

Звучи невероятно, но правилното и редовно миене на зъбите и ползването на конец за зъби не ви осигурява само блестяща усмивка. Ново изследване на учени от Института за ракови заболявания в Бъфало, САЩ, показва, че хората, страдащи от хронична пародонтоза (възпаление на венците) са четири пъти по-заstrашени от развитие на рак в областта на главата или врата (най-вече карцином на гърлото или в устната кухина). Рискът е също толкова дори при непушачите, ако са с пародонтоза. Заболяването се дължи на лоша устна хигиена. Тя позволява да се развият бактериите, които образуват плаката, разяждаща венците.

3. Увеличете способността си да помните с 30%, като **СИ ДРАСКАТЕ, ДОКАТО РАЗГОВАРЯТЕ**

Английски психолози са установили, че хората, които си драскат нещо, докато прослушват съобщения или говорят по телефона, си спомнят с 1/3 повече подробности от казаното в сравнение с тези, които не го правят. Специалистите обясняват, че рисуването на завръжки действа като бариера срещу разсейването и ни фокусира върху думите, които чуваме.

4. Намалете опасността от удар с 20%, като **ПИЕТЕ ЧАЙ**

Запарвайте всеки ден по един чайник и пийте поне три чаши чай, за да предотвратите животозастрашаващ удар, съветват кардиолозите от Уни-

верситета в Лос Анжелис. Няма значение дали предпочитате черен или зелен, защото и двата вида чаени листенца са от едно и също растение - *Camellia sinensis*, богато на мощния антиоксидант епигалокатехин галат и аминокиселината танин.

Те предпазват кръвоносните съдове и така намаляват опасността от сърдечен или мозъчен удар.

5. Стопете 50 мм от талията си, като **ИЗХВЪРЛИТЕ ДИСТАНЦИОННОТО**

Можете и просто да не го ползвате, а да ставате всеки път, когато решите да смените програмата, и да го правите с копчето на телевизора. Ав-

ете плодов сок със същата закуска. Обяснението е, че млякото ви държи по-дълго сити и не преяждате при следващото хранене.

7. Намалете стреса с 200%, като **СЕ ДЪРЖИТЕ ЗА РЪЦЕ С ПАРТ-НЬОРА СИ**

Кратка прегръдка или няколко минути със сплетени пръсти с половинката си могат да понижат напрежението, което изпитвате, твърди доклад на Американското психосоматично дружество. Учените направили тест с двойки доброволци, помолени да разкажат някакъв стресиращ инцидент от живота си (това повишава кръвното налягане).

Тези, които го направили, без да държат ръката на партньора си, показали по-значително повишение на кръвното налягане по време на експеримента.

8. Намалете риска от деменция с 20%, като **ЯДЕТЕ РИБА**

Ново доказателство, че рибата е храна за мозъка: изследване на повече от 15 000 души от целия свят показва, че любителите на рибата, които хапвали редовно два пъти и повече седмично рибно ястие, били с около 20% по-малко заstrашени от деменция в сравнение с хората, които изобщо не консумирали риба. Омега 3 мастните киселини (богати на тях са мазните риби като сьомга, скумрия и риба тон) предпазват нервните клетки в мозъка и намаляват възпалението, причиняващо деменцията.

Интересен факт е, че любителите на месо са с малко по-висок риск от деменция в сравнение с хората, които не ядат месо.

9. Живейте 5 години повече, като **ПИЙВАТЕ ВИНО**

Датско изследване проследило 1300 мъже в продължение на 40 години и установило, че хората, които редовно пиели по 1/2 чаша червено вино, увеличили продължителността на живота си с половин десетилетие в сравнение с пълните въздържатели. Лекарите напомнят, че мъжете не бива да пият повече от 2 чаши вино, а жените – 1 чаша на ден.

zdave.rozali.com



стралийско изследване е установило, че хората, които правят повече физически усилия, които наглед са леки и безпредметни като ходене до телевизора вместо ползване на дистанционното, са с 16% по-малка обиколка на талията си в сравнение с привържениците на екстрите, спестяващи движенията.

Дори ставането на всеки час и обикалянето на помещението при дълго седене има подобен ефект. Отказалите се от дистанционното са с по-нисък индекс на телесна маса, нива на триглицериди и кръвна захар – всички тези показатели влияят положително на обмяната на веществата и намаляват риска от метаболитен синдром.

6. Отслабнете с 2,5 кг, като **ПИЕТЕ МЛЯКО НА ЗАКУСКА**

Установено е, че когато пиете чаша прясно мляко (дори нискомаслено) със закуската си, на обяд ядете по-малко (приемът е намален средно с 50 калории), отколкото когато пи-

Храните, които изгарят мазнините

Някои продукти доказано не само не прибавят допълнителни килограми, но и благодарение на някои специфични свойства изгарят излишните мазнини. И все повече изследвания сочат, че присъствието на повече количества от тези храни е един от най-ефективните и трайни начини за намаляване и регулиране на теглото.

Грейпфрут

Някои изследвания показват, че редовното консумиране на половин грейпфрут или 150 г сок от плода по време на всяко хранене може да намали теглото ни за 2 седмици с до 2 кг. Грейпфрута понижава нивото на инсулина и това намалява желанието за ядене. Естествено е, че колкото по-малко ни се яде, толкова по-малко калории натрупваме и повече изразходваме натрупаните като по този начин намаляваме и теглото си.

Ако не обичате грейпфрут, можете да смесвате изцеденият от него сок със сок от портокал или лимон, което допълнително ще укрепи вашият имунитет.

Зелен чай

За това растение не само се предполага, че предотвратява образуването на ракови клетки и помага за предотвратяването на сърдечно-съдови заболявания (науката все още търси доказателства за това),

но и влияе благоприятно върху метаболизма в организма.

Смята се, че с изпиването на 5 чаши зелен чай могат да бъдат изгорени 70-80 калории.

Пикантната храна



Обичате ли пикантна храна? За вас това може да е новост, но пикантните подправки помагат за стопяването на мазнините, като предизвикват потене и увеличават скоростта на сърцебиене, с което се ускорява метаболизма. Но, ако обичате пикантните чипсове и пикантната печена храна, едва ли ще успеете да се освободите от допълнителните килограми.

Обезмаслени млечни продукти

Тези продукти не само снабдяват нашия организъм с калций, но и увеличават производството на витамини

Д, който буквално застава клетките да изгарят повече мазнини. Задължително включете тези продукти във вашата диета.

Вода

Ако приемате недостатъчно количество вода, ще ви е доста трудно да отслабнете. Недостигът на течности в организма забавя метаболизма, води до намаляване нивото на глюкозата в кръвта, до отпадналост и предизвиква главоболие.

Канела

Изследванията показват, че четвърт чаена лъжичка канела, приета с храната, помага за по-ефективното усвояване на захарта и намалява нивото на захар в кръвта. Тя може да се използва вместо захар, тъй като има естествен сладък вкус.

Храна, богата на белтъци

Белтъците са необходима основа за образуването на мускулна маса, а както е известно, колкото повече мускулна маса има организма, толкова повече мазнини може да изгори - дори в състояние на покой. Още повече че за усвояването на белтъците ние изхвърляме повече калории, отколкото за усвояването на мазнините и въглехидратите. Най-добрите източници на протеини са бялото пилешко и пуешкото месо, рибата. zdrave.bg

Гроздето - еликсир на младостта

Гроздето е не само преизходна храна, но и неочаквано добро средство за подмладяване на кожата. Козметичното му въздействие се дължи най-вече на фитохимикали и фитонутриенти, които притежават антиоксидантни и противовъзпалителни свойства, както и на високото съдържание на витамин С - витаминът с жизненоважно значение за доброто здраве на кожата.



Ето какви са ползите, които предоставя гроздето за кожата и го превръщат в ненадминат еликсир на младостта:

За какво помага лукът?

Най-големите заблуди за диетите и храненето

Какво трябва да хванат учениците ни

Подводните камъни на народните рецепти

Много хора не желаят да се "травят" с лекарства и използват само т.нар. народни средства. Но такава "лечение" всъщност е абсолютно нелепо. Отказвайки се от лекарствените средства и лекарите, тези хора вярват на всякакви вестници, брошури и лечители, като забравят, че народните рецепти не само не са подходящи за всеки, но и "провереното от времето" средство може да се окаже просто измислица на някой журналист или "лечител".

Кой е готов да седне върху нагрятата върху огън керемиди, за да се избави от цистита? Тази "рецепта" е взета от популярен вестник с медицинска насоченост, а всеки, който е изпробвал този начин на "лечение", ще потвърди, че той няма желания ефект.

Повече по темата:

Добрият нощен сън пази от настинка 20 навици на стройните жени

Домати, диня и червен грейпфрут пазят от рак на простата

ЕТ „Василка Борисова-Йоана сто“

СЧЕТОВОДНА КАНТОРА

Гр. Дупница, ул. „Св. св. Кирил и Методий“ №8, тел.:
0899/426 450, e-mail: vasilka_borisova1956@abv.bg



**Разкодиране,
продажба, замяна
и изкупуване
на GSM апарати и
компютри**

MOBILVES

гр. Дупница, ул.
„Николаевска“ 14 (срещу
съда), GSM: 0896 660 640,
0893 332 231.

СОЛАР КОНСОЛ ЕООД СЛЪНЧЕВИ СИСТЕМИ

Доставка Монтаж Сервиз

Газови котли Висококачествени бойлери
с 1 и 2 серпентини; буферни
TESY съдове и слънчеви панели

Климатизи, алуминиеви радиатори

Дупница, ул. „Орлинска“ 42, тел. 0878 94 53 59,
0894 34 79 68, e-mail: info@solarkonsol.com

www.solarkonsol.eu

**ПЕРИЛНИ И
ПОЧИСТВАЩИ
ПРЕПАРАТИ
НА НАЙ-ДОБРИТЕ ЦЕНИ!**

Убедете се сами!

ТРАНСПОРТ

Национален телефон на служба „Справки“:

.....11 800
- Автогара Банско.....0749/5 2157
- Автогара Разлог0747/8 02 40
- Автогара Брезник
.....07751/20 33, 0899/96 19 32
- Автогара - Благоевград държавна
.....073/ 88 40 09 <http://www.pprevoziblg.com/>
- Автогара - Благоевград частна
.....073/ 83 13 12
- Централна автогара - София
.....02/ 813 32 04

<http://centralnaavtogara.bg/>

- Автогара Овча Купел.....02/ 9 555 362
- Автогара Сердика...02/832 10 33, 02832 10 34
<http://www.avtogara-serdika.com/>
- Автогара - Гоце Делчев0751/612 22
- Автогара - Дупница.....0701/408 54
- Автогара - Кюстендил078/550 141
- Автогара - Перник.....076 /601 482
- Автогара - Перник - диспечер...076/603 870
- Автогара - Петрич.....0745/62 136
- Автогара - Радомир.....0777/809 92
- Автогара Самоков.....0722/665 40
- Автогара - Сандански.....0746/ 3 03 17
- Автогара Трън.....07731 21 44,
0888 76 97 74, 0888 78 67 30

ЖП гары

- София.....02 931 11 11, 02 932 33 33
- Дупница.....0884 405 623
- Перник.....076 60 30 50
- Благоевград.....073 83 39 09
Международни линии.....0884 405 621
- Кюстендил.....078 55 06 23
- Банско.....0749/ 8 8214
Радомир.....0777/8 21 33

www.avtogari.info

www.bgrazpisanie.com

<http://www.sofia-airport.bg/>

ПРЕДПЕЧАТ И ПЕЧАТ НА УБЕДИТЕЛНИ И ЦЕНА НА

Книги и рекламни материали

0878 959 960

Художникът Иван Пенев отбеляза 70-годишнината си с великолепен изложба

От 15 август до средата на м. септември в зала „Стоян Венев“ на Художествена галерия „Владимир Димитров – Майстора“, художникът Иван Пенев представи своя юбилейна изложба. Експозицията включваше пейзажи, витални композиции, мозайки, пластики...

Откриването на изложбата премина при голям интерес, получен бе и поздравителен адрес от министъра на културата Вежди Рашидов – състудент на Ив. Пенев. Поздравления и букет от името на Община Кюстендил му поднесе зам.-кметът Светослав Василев.

Авторът е едно от емблематичните имена на гилдията съвременни кюстендилски художници. Той включва в изложбата около 70 творби, отразяващи най-характерното в творческите му търсения през годините.

В духа на неповторимото си артистично присъствие пред кюстендилска-



та публика той е запазил най-новите си творби за традиционната изложба „Приятел“, случваща се ежегодно през месец септември в същата зала на Галерията.

Иван Пенев е роден на 13 август 1945 г. в гр. Кюстендил. Завършва Художествената академия през 1974 г., специалност „Декоративно-монументална живопис“ при проф. Георги Богданов. От 1975 до 1977 г. работи като реставратор в ХГ – Кюстендил. Дългогодишен уредник и гл. уредник в Галерията.

Работи в областта на монументално-декоративните изкуства, живописа и приложната графика. Организиран е повече от тридесет самостоятелни изложби. Участвал е в множество колективни изложби в България и в чужбина. Негови произведения могат да се видят по фасадите и интериора на емблематични за Кюстендил сгради. Творби на Иван Пенев са притежание на Художествена галерия „Владимир Димитров – Майстора“, галерии и частни колекции в страната, както и такива в Австрия, Франция, Германия, Перу, Кипър, САЩ, Македония, Швейцария, Англия и др.



Оригинална изложба “Стъпки напред” подредиха 13 художници в Благоевград

13 талантиви художници от цялата страна подредиха уникална изложба „Стъпки напред“ във фоайето на Община Благоевград. Авторите са едни от най-известните имена в България. „Мисля, че това е една от най-красивите общонационални изложби в Благоевград. Благодарим на общината, защото няма друга такава в България, която да дава средства и да поощрява съвременното изкуство“, каза при откриването на изложбата известният български художник Сашо Стоицов. Да продължи традицията на пленера, който за четвърта поредна година събира художници, обединени от общи идеи и спомени за предишни издания си пожела пък кураторът на „Стъпки напред“ Елена Панайотова.

Димитър Яранов, Красимир Добрев, Гордън Картьер, Богдан



Гостите на изложбата разгледаха с голям интерес изложените творби.

Александров, Христо Шапкаров, Сашо Стоицов, Кирил Иванов, Димитър Шопов – Гавазов, Стела Василева, Искра Благоева, Елена Панайотова и Миглена Александрова са имената на авторите, които подредиха своите вдъхновени от Благоевград картини.

Модерното интерпретиране на визуалното в техните картини преминава отвъд границите на общоприетата реалистична естетика. Гостите на изложбата бяха впечатлени от вся-

ка една картина. Интерес предизвикаха интерпретациите на младия художник Кирил Илиев с „Графити“, както и нестандартното предложение на Искра Благоева, Стела Василева и Димитър Шопов – „All exclusive“, Календар 2016 г. Версай, Малдиви, Богота, Хавай, а в основата на календара - Благоевград.

„Мисля, че основната идея на този арт календар е, че за да обиколиш света, просто трябва да посетиш Благоевград, където има всичко“, констатира любител на модерното изкуство, докато разглеждаше изложбата.

Част от представените картини: интерес предизвикаха интерпретациите на младия художник Кирил Илиев с „Графити“, както и нестандартното предложение на Искра Благоева, Стела Василева и Димитър Шопов – „All exclusive“, Календар 2016 г.



ПЕРНИК<http://www.pernik.bg>

13.09./неделя/

17,30 ч. галерия „Кракра“

Изложба живопис на Ангел Атанасов

15.09./вторник/

09.00 ч. по училища

Откриване на новата учебна 2015/2016 година

10,30 ч. НЧ „Пробуда-1935 г.“

кв.Бела вода 13,30 ч. Арт-център НЧ „Нови хоризонти-2009 г.“ 16,00 ч. НЧ „Св.Паисий Хилендарски -1927 г.“ с. Кралев дол

Откриване на новата учебна 2015/2016 година – читалищни инициативи

17.09./четвъртък/

16,00 ч. площада НЧ „Просвета-1909 г.“ гр. Батановци

Ден на град Батановци – концертна програма

17,30 ч. Галерия „Артсалон“

Изложба от фонда на Художествена галерия

18,00 ч. галерия „Марин Гогев“ НЧ „Съзнание-1922 г.“ кв. Мошино

Самостоятелна изложба графика на Роза Илиева

21.09. - 27.09. хотел „Елит“ гр. Перник

Пленер „Приятелите на Перник“, инициатива на НЧ „Нови хоризонти-2009 г.“

22.09./вторник/

11,30 ч. Паметник „Кракра Пер-

нишки“ 12,00 ч. пред Двореца на културата

Ден на Независимостта - общоградско честване- поднасяне на венци и цветя- Концерт на АНПТ „Граовска младост“ при ОК Дворец на културата

10,00 ч. НЧ „Отец Паисий-1928 г.“ с. Витановци 11,00 ч. НЧ „Пробуда-1935 г.“ кв.Бела вода

Ден на Независимостта – читалищни инициативи

23.09./сряда/

10,00 ч. библиотека НЧ „Наука-1967 г.“ с. Черна гора

Ден на Независимостта на България - презентация

14,00 ч. Клуб „Ален мак“ НЧ „Искра-1960 г.“ кв. Изток

Среща - разговор с историка Милена Карамфилова по повод Деня на Независимостта на България

18,00 ч. фойе пред голям салон Общински младежки дом

Открит урок на Модерен балет „Ди денс“

24.09./четвъртък/

17,30 ч. Галерия „Любен Гайдаров“

„Скулптура и рисунки на Емил Попов и приятели“ - изложба

19,00 ч. Театрален салон „Георги Русев“

„ВЛЯВО ОТ АСАНСЬОРА“ от Жерар Лозие, постановка Васко Чушев, сценограф Стоян Чифлички, Участват: Божидар Поп-

чев, Аделина Петрова, Веселин Мезеклиев, Иван Чипариков, Иван Хаджиянев, Михаил Петров, Татьяна Петрова, Ивайло Аспарухов, Катрин Василева, Виктория Симеонова - премиера

26.09./събота/

11,00 ч. Градски парк

„Ръка за ръка“ – детски хепънинг – година V, инициатива на НЧ „Миньор-2005 г.“

11,00 ч. площада НЧ „Св.Паисий Хилендарски -1927 г.“ с. Кралев дол КРЪСТОВДЕН – традиционен събор

13,00 ч. местност „Светената вода“ НЧ „Пробуда-1935 г.“ кв.Бела вода

„Успение на св. ап. и ев. Йоан Богослов - традиционен събор - курбан

29.09./вторник/

18,00 ч. фойе пред голям салон Общински младежки дом Открит урок на Танцова школа „Ситара денс“

30.09./сряда/

17,30 ч. Минна дирекция НЧ „Миньор-2005 г.“

Проект „Ръктворие“ – година VI 18,00 ч. Галерия „Л. Гайдаров“

Концерт на КО „Орфей“ с диригент Райчо Христов – откриване на творчески сезон 2015/2016

Кино в Театъра от м. септември. Всяка събота и неделя:

11,00 ч. – детска анимация

ОбДГ „Боян Дановски“ представя премиерния спектакъл „Вляво от асансьора“

На 24 септември от 19.00 ч. в Перник Общински драматичен театър „Боян Дановски“ ще представи премиерния си спектакъл „Вляво от асансьора“ – френска комедия от Жерар Лозие, постановка Васко Чушев. Сценографията е на Стоян Чифлички – Танани.

Любов, флирт, съмнения, недоверие, недоразумения, много комични ситуации, представени от актьорите на Пернишкия театър. Ексцентричният художник – Ян в ролята Божидар Попчев, влюбен във Флоранс /Татяна Петрова/, омъжена за Андре /Веско Мезеклиев/, съседите – Ева и Борис /Аделина Петрова и Михаил Петров/, Марилда – младата прислужничка /Катрин Василева/, двамата полицаи /Иван Хаджиянев и Иван Чипариков/, началника на кабинета на областния управител Жан Ив /Ивайло Аспарухов/ и младата жена /Виктория Симеонова/ - всички те се срещат някъде там ВЛЯВО ОТ АСАНСЬОРА. Едно задъхано препускаме между врати, балкони и стени. Очакват ви много смях и емоции на сцената на Драматичен театър – Перник.

БЛАГОЕВГРАД<http://www.blgmun.com/>**Програма за м. септември****КЮСТЕНДИЛ**<http://www.kustendil.bg/>www.kultura-kn.info<http://www.bratstvokn.org/>**Културна програма на гр. Кюстендил****БАНСКО**<http://bansko.bg/>

6 – 10 септември

III – ти Световен конкурс за детска рисунка „Банско 2014“
централен площад “Н. Вапцаров”

22 септември

Честване на Независимостта на България

централен площад “Н. Вапцаров”

1 - 5 октомври

Чествания по случай 103 години от Освобождението на Банско

БРЕЗНИК<http://www.breznik.info/>

27 септември Кръстовден (стар стил)

Празник на с.Кошарево, община Брезник. Землячески събор

14 октомври

Църква „Света Петка” - гр. Брезник

Духовен ден на град Брезник

БОБОВ ДОЛ<http://www.bobovdol.eu/>**БОБОШЕВО**<http://obshtina-boboshevo.com/><http://www.boboshevo.org/>**БЕЛИЦА**<http://www.belitsa.com/>**ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ**<http://www.gotsedelchev.bg/>

14-22 септември

Традиционен есенен панаир, с участието на местни изпълнители през цялата седмица и гост-изпълнител.

22 септември

Тържествено честване на 107 години от Независимостта на България.

гария. Концертна програма.

1 октомври

Отбелязване международен ден на възрастните хора

м. октомври

Празници на Община Гоце Делчев - 103 години от Освобождението на Неврокопския край

ГЪРМЕН<http://www.garmen.bg/>**ДУПНИЦА**<http://www.dupnitsa.bg>

22 септември

10.30 ч. пл. “Свобода”

Отбелязване Деня на независимостта на Р България. Концерт с участи

14 октомври - празник на св. Петка

Храмов празник и събор в с.Яхиновоето на местни певци и състави

17-18 октомври

VI международен фестивал на мъжките хорове “Св. Иван Рилски”

ЗЕМЕН<http://zemen-bg.com/>

29.09. с.Горна Глоговица

Традиционен събор

26.09. с.Пещера

Традиционен събор в с. Пещера

КОВАЧЕВЦИ<http://kovachevtzi.com/>**КОЧЕРИНОВО**<http://www.ob-kocherinovo.bg/>

21 септември

Традиционен събор с богата музикална програма

КРЕСНА<http://kresna-bg.com/>**НЕВЕСТИНО**<http://www.obshtinanevestino.kncity/>**ПЕТРИЧ**<http://www.petrich.egov.bg/>

НЧ „Братя Миладинови 1914“
<http://www.chitalishtebratiamiladinovi.org/>

РАЗЛОГ<http://razlog.bg/>

19 септември

10:30 часа, площад „Преображение”

ражение”

XI Национален фестивал на мъжките фолклорни певчески групи и индивидуални изпълнители

19 и 20 септември

Празник на скоростта

РАДОМИР<http://www.radomir.bg/>

12.09. кв. Върба

Традиционен събор

20.09.с.Д.Раковец

Ден на селото – традиционен събор

27 септември

Отбелязване 97 години от Войнишкото въстание

14 октомври с.Дрен, Община Радомир

Събор на празника на св.Петка и празник на селото

14 октомври

Храмов празник и събор в с.Бобораци

НЧ „НАПРЕДЪК-1895”

www.napredak.hit.bg**РИЛА**<http://www.grad-rila.bg/><http://pastra.selo.bg/>

18 септември, Библиотека при читалище “Христо Ботев 1898”

Тържество, посветено на 22 септември –Независимостта на България

10 октомври(събота) с. Смочево

Празник на моето село

САНДАНСКИ<http://sandanskibg.com/>

22.09. пл. “България”

Отбелязване Деня на Независимостта на България

28-30.09. Дом на културата гр. Сандански

Европейски дни на наследството (Демонстрация на занаяти - тъкане на гоблени, точене на баница, предене и плетене)

01.10. Дом на културата

Международен ден на възрастните хора

Откриване на новата творческа година на самодейните ко-

ДТ „Никола Вапцаров“ - Благоевград

<http://www.blagoevgradtheater.eu> 17.09., 10:00ч.

Благоевград/ Голяма сцена

ПРЕМИЕРА

„Принцесата и свинарят“

Музикална приказка от Панчо Панчев и Юлиян Слабаков, постановка - Стефан Поляков

22.09., 15:00 ч. гр. Добринище/ Читалище “Димитър Благоев - 1925г.”

ПРЕМИЕРА

„Принцесата и свинарят“

Музикална приказка от Панчо Панчев и Юлиян Слабаков, постановка - Стефан Поляков

24.09. Благоевград/ Голяма сцена

ПРЕМИЕРА

„Принцесата и свинарят“

Музикална приказка от Панчо Панчев и Юлиян Слабаков, постановка - Стефан Поляков

29.09., 10:00 ч. Благоевград/ Голяма сцена

ПРЕМИЕРА

„Принцесата и свинарят“

Музикална приказка от Панчо Панчев и Юлиян Слабаков, постановка - Стефан Поляков

17.09., 19.00 ч. Младежки дом

Куклен театър - **ПРЕМИЕРА**

„ПЕЧЕЛИВШИЯ БИЛЕТ“

по мотиви на А.П. Чехов, със специалното участие на В. Калонovski, реж. Бранимир Митов. Постановка на Драматичен театър „Енчо Халачев“

ТЕАТЪРЪТ СИ ЗАПАЗВА ПРАВОТО ЗА ПРОМЯНА В ПРОГРАМАТА

ТЕАТЪР**ОДТ „Боян Дановски“ - Перник**

<http://www.odt.pernik.org> 25.06./четвъртък/

24.09./четвъртък/, 19,00 ч. Театрален салон “Георги Русев”

„ВЛЯВО ОТ АСАНСЬОРА“ от Жерар Лозие, постановка Васко Чушев, сценограф Стоян Чифлички, Участват: Божидар Попчев, Аделина Петрова, Веселин Мезеклиев, Иван Чипариков, Иван Хаджиянев, Михаил Петров, Татяна Петрова, Ивайло Аспарухов, Катрин Василева, Виктория Симеонова - премиера

02.10., 19,00 ч. Театрален салон “Георги Русев”

“ПУКАНКИ”. Автор: Бен Елтън. Постановка: Асен Блатечки

Участват: Асен Блатечки, Милена Маркова, Стефан Иванов, Невена Бозукова, Александър Александров, Яна Маринова, Снежана Макавеева

ОбДТ Кюстенгил

25.09., 19.00 ч.

28.09., 19:00 ч.

„Спанак с картофи“. Гостува сатиричен театър „Алеко Константинов“

ОбДТ „Невена Коканова“ - Дупница

22.09., 19,00 ч.

„Лажа и Паралажа“, от Йован Попович, режисьор Йован Груич

лективи

НЧ “Отец Паисий-1919”

[http://sandanski-](http://sandanski-chitalishte.com/)

[chitalishte.com/](http://sandanski-chitalishte.com/)

САМОКОВ

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

САПАРЕВА БАНЯ

<http://saparevabanya.bg/>

22.09. салона на читалище “Просветен лъч”

Ден на независимостта. Празник.

1 октомври

Храмов празник на Ресиловският манастир “Покров Богородичен” и събор в с. Ресилово

СИМИТЛИ

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

САТОВЧА

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

СОФИЯ

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

17 септември

Ден на гр. София

СТРУМЯНИ

<http://www.strumyani.org/> 1-30

септември, с. Илинденци

Международен скулптурен симпозиум на Фондация „Арт център“ – Илинденци

20 септември с. Гореме

Кметство с. Гореме

Народен събор в с. Гореме, посветен на Горемското въстание 1902-1903 г.

22.09.

“Ден на независимостта на България”- шествие от трите знамена до общинския център и тържествен концерт

ТРЪН

<http://www.tran.bg/> 26-27 септември

Годишни фолклорни награди “ГЮРГА ПИНДЖУРОВА”

14 октомври площада пред НЧ “Гюрга Пинджурова”

Празник на гр.Трън. Тържества посветени на Петковден - Ден на гр.Трън - шоу програми, изложби на детско творчество, спортни прояви и други

ЯКОРУДА

<http://yakoruda.gateway.bg/>

4 септември

Празник на град Якоруда

* Възможни са промени в програмите на общините и културните институции

ГАЛЕРИИ

ДУПНИЦА

Галерия "Джамията"

пл. "Свобода" 1

Галерия Околийска къща - Дупница

ул. "Иван Вазов" 19

Исторически музей - Дупница (Младежки дом)

Традиционна изложба живопис "Летни срещи"

04.09.-30.09.

Изложба с творби от фонда на община Дупница

ца

01.10., 17.30 ч.

Изложба живопис на Антония Котова

16.10.

Изложба на Исторически музей - Дупница по повод празника на града

САПАРЕВА БАНЯ

Градска художествена галерия "Васил Кръпчански", тел.: 0895 180 311

Изложба живопис на Панайот Панайотов

1.10.-31.10.

Изложба на картини от фонда на галерията от провеждания в Сапарева баня традиционен пленер

1.11.-30.11.

Изложба живопис на Богомил Благов

КЮСТЕНДИЛ

ХГ "Владимир Димитров - Майстора"

ул. "Патриарх Евтимий" 20, тел.: 078/55 00 29,

e-mail: info@artgallery-themaster.com,

www.artgallery-themaster.com

Постоянна експозиция с творби на Владимир Димитров - Майстора

6.08-22.09.

Изложба на Станимир Генов (до 22.09.)

зала "Стоян Венев"

Юбилейна изложба на Асен Динев (до 22.09.)

Изложба на съвременни габровски художници, гостува ХГ "Христо Цоков" - Габрово

16.09., 17:30 часа

Изложба "Приятели"

24.09., 17:30 часа

Изложба на художника Румен Саздов

28.09., 19:00 часа

Концерт на камерен оркестър "Орфей" и струнен квартет при НБУ. Концертът е посветен на 107-годишнината от рождението на Марин Големинов и Международния ден на музиката

09.10., 18.00 ч.

Представяне поетичната книга "Неща за оби-

чане" на Светла Радкова

17.10.

Зонална изложба "Струма"

Галерии ПЕРНИК <http://gallery.pernik.org/>

e-mail: pk4art@yahoo.com

ХГ "Любен Гайдаров", тел.: 076/ 60 19 83

Изложба на творби от Национален конкурс "Живопис, графика, скулптура", организиран от

"Алианс България"

22.09., 17,30 ч.

"Скулптура и рисунки на Емил Попов и приятели" - изложба

Арт Салон, тел.: 076/60 03 63

17.09., 17,30 ч.

Изложба от фонда на Художествена галерия

Галерия "Кракра", тел.: 076/ 60 25 18

15.09., 17,30 ч.

Изложба живопис на Ангел Атанасов

ХГ "Марин Гогов", при чит. "Съзнание" - км. Изток

17.09., 18,00 ч.

Самостоятелна изложба-графика на Роза Илиева

Vipgallery, НЧ "Нови хоризонти-2009 г."

Перник, Бизнесцентър "Елена"

тел.: 0898/53 56 28 и 0898/63 72 90,

www.vipgallery.eu

БЛАГОВЕВГРАД

Художествена галерия "Любимо"

гр. Благоевград, ул. "Хр. Татарчев" 24 (срещу книж. "Перун"), тел.: 0888/325211, 0884/974 007, e-mail: lubimo@abv.bg, <http://www.lubimo.com>

Общинска художествена галерия - Благоевград, ул. "Крали Марко" №8

Изложба от пленера "Стъпки напред"

18 октомври

Изложба за празника художниците Св. Лука

Арт салон на Радио Благоевград

Изложба "Път между музика и архитектура" на Георги Георгиев

Регионален исторически музей

Изложба - "Колекция от творби на Златю Бояджиев"

Санданску <http://www.likin.vibs-bg.com>

Художествено сдружение "Ликин", изложбени зали - Сандански - ул. "Македония" №53 и ул. "Банска" №2, изложбена зала - гр. Мелник.

Постоянна експозиция на художници от Юго-западна България

Елена Кацарска представи фотоизложбата “Пътят на светлината” в Ямбол

Фотографката от Дупница Елена В. Кацарска откри в началото на м. септември в Арт галерия “Кирил Кръстев” при Информационен център – Ямбол фотоизложба под наслов “Пътят на светлината”.

Авторката и изложбата ѝ представиха уредникът на ямболската галерия Петър Тепсизов и Пенка Марова, а Сийка Рахнева изпълни произведения на Беинса Дуно.

Изложбата включва фотографии на пейзажи от цялата страна – Рила, морето, Ковачевица, както и от Македония и Гърция.

Ето какво споделя авторката по повод изложбата за обявената от ООН и ЮНЕСКО 2015-а г. за годи-

ем себе си, да осъзнаем истинската си велика божествена същност, да се научим да обичаме себе си. Това е изключително важно, защото само когато познаваме, осъзнаваме и обичаме себе си, можем осъзнато да бъдем. Само тогава можем да приемаме и обичаме другите, както и всичко, което ни заобикаля. Само така по-бързо ще разберем, че всички сме едно!”

Фотографът на културно-информационен гайд „Югозапад“ Елена Василева Кацарска има до момента десетки фотоизложби в цялата страна – в



Елена Кацарска (вдясно)



Моменти от откриването на изложбата.

на на Светлината:

„Един велик Мъдрец, живял по българските земи, за да добруваме, казва: „Гледайте красиви неща, създавайте красиви форми!”. Това не би било възможно без Светлината – както физическата, така и духовната. Тази мъдрост потвърждава нашите безкрайни възможности като души сами да творим своята реалност, проявявайки свободна воля, свободен избор и отговорност за сътворчество.

Важна задача на всеки от нас е да даваме път на Светлината, да я допускаме повече в живота си, да живеем в Светлината. Така ще можем по-добре да опозна-

Дупница, Паничище, Видин, Кюстендил, Бургас, Шумен, Плевен, Благоевград, Велико Търново и др. Осъществява цикъл от фотоизложби, посветен на Принципите на Живота – Любов, Мъдрост и Истина; през 2008 г. - цикъла “В Царството на Живата Природа”; през 2009 г. – цикъла “Пътуване към себе си”; от 2007 до 2015 г. участва в множество общи изложби с фотоси и инсталации от цикъла “Спомени от бъдещето”. Със своите творчески изяви се стреми да внуши положително отношение към природата и към света, който ни заобикаля, както и да популяризира фотографията като изкуство.

В Ямбол Кацарска представя изложба за втори път. Осъществена е по покана и със съдействието на местното представителство на Обществено Бяло братство и Общинска галерия.



Изложба на картини от колекцията на Община Дупница

В началото на м. септември в галерия „Околийска къща“ бе открита изложба с картини от колекцията на община Дупница. Представени са 26 автори с 40 творби – живопис и 5 рисунки на Владимир Димитров – Майстора. В изложбата са включени както художници, творили през миналия век – Димитър Казаков, Патрики Сандев, Димитър Топлийски, Георги Лазов – Лазето, Христо Тренев, Владимир Пешев, Иван Иванов – Жан, Александър Мутафов, така и от по-младата генерация: Алцек Мишев, Николай Янакиев, Ивайло Попов, Елена Байрамска. Предста-

вени са и творби на художници от други райони на страната като Николай Китанов, Елица Тодорова, Огнян Георгиев, Злати

Димов – Де-зире, Христо Христов – Йошката Иван Пенев, Георги Алайков, Боян Стои-

лов, на някои от които част от творческият път е свързан с Дупница. В изложбата е включена и една картина на известния художник и карикатурист Райко Алексиев.

„Искаме да покажем, че Дупница притежава богат фонд от картини на известни художници, не само местни, а и от национален и световен мащаб. Идеята ни е все пак това богатство един ден да може да се събере и изложи за постоянно в нова зала, така че всички да имат достъп до него“, заяви уредникът на галерията Андрей Севдин.

Изложбата ще остане експонирана в галерията до края на м. септември.



Картини на Боян Стоилов, Христо Тренев, Димитър Топлийски, Райко Алексиев, Патрики Сандев и Владимир Пешев



Кюстендилецът Асен Динев с юбилейна изложба за 80-годишнината си

На 20 август в зала „Графична“ на Художествена галерия „Владимир Димитров – Майстора“ по повод 80-годишнина художникът Асен Динев представи юбилейна изложба. Експозицията включва селекция от близо 40 творби живопис, носещи характерния почерк на автора и даващи най-пълна представа за неговите дългогодишни творчески търсения.

Богата смесица от художествени решения, ярък специфичен стил и баланс на цветовете можем да открием в картините на Асен Динев. Известен е с графиките си. Майстор е на шрифтовете, портрета, пейзажа и натюрморта.

“Напоследък рисувам, в последните 30 години може би повече абстрактна и комбинация между реалност и абстракция”, поясни художникът и добави: “Посланието е художествената стойност на картините, от тук нататък кой как ги възприема, е относително и лично”.

В изложените платна с меки цветове Асен Динев пресъздава детайли от народното изкуство.

Асен Динев е роден на 16 май 1935 г. в град Кюстендил. Завършва Художествената академия през 1964 г., специалност „Декоративно-монументална живопис“ при проф. Георги Богданов. След завършване на Академията известно време работи като учител, след което е назначен като художник-проектант в отдела „Художествена украса“ при СП „Ко-

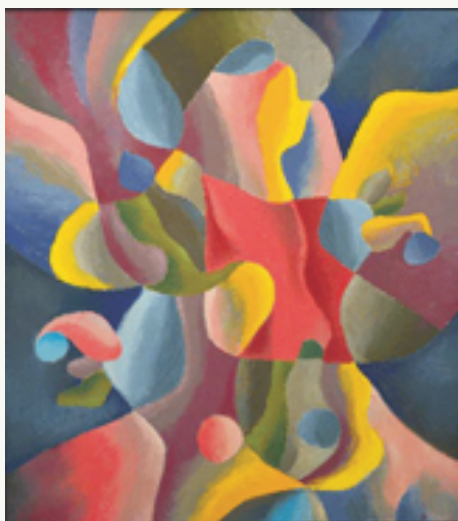
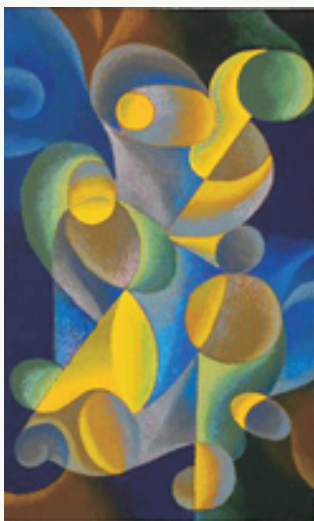
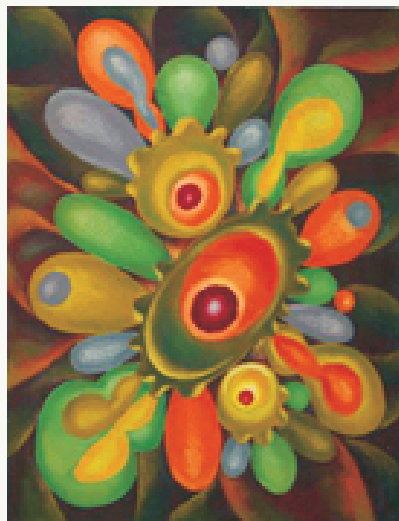


Тъй като авторът е не само художник, но и певец и музикант, негови колеги от черковния хор в града също дойдоха да изразят своето преклонение пред творчеството му и в чест на юбилея изпяха „Многая лета“.

мунални услуги“. През 1969 г. започва работа в Регионалния исторически музей в родния си град.

Работата в музея, и по-конкретно – контактът с етнографията, му посочва и нови хоризонти, като водещ за него е декоративният характер на народното изкуство, чистотата и съзвучието на багрите в него. Като всеки буден и постоянно търсещ творец в последните години все повече се ориентира към абстрактни композиции.

Настоящата изложба е четвърта самостоятелна за художника. Негови картини са участвали в няколко национални и в редица регионални изложби. Творби на Асен Динев всяка година са част и от традиционната зонална изложба „Струма“. Голяма част от творбите на Асен Динев са притежание на галерии от страната и чужбина, както и на частни колекции. Юбилейната изложба ще остане в изложбените зали на галерията в Кюстедил до края на месец септември.



Изложба живопис „Изкуство от центъра“ на габровската галерия гостува в Кюстендил



Момент от откриване на изложбата в Кюстендил

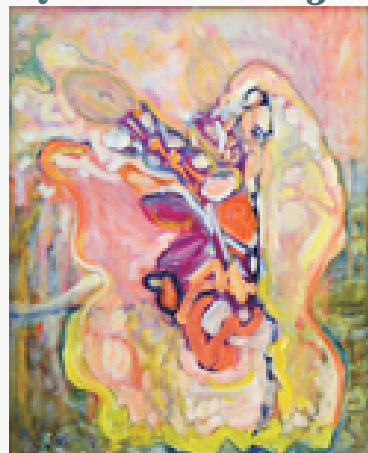
На 1 септември в Художествена галерия „Владимир Димитров – Майстора“ – Кюстендил бе открита изложба на ХГ „Христо Цокев“. Изложбата носи името „Изкуство от центъра“ и е проект на габровската художествена галерия „Христо Цокев“, стартирал през 2013 г. Целта е да представи съвременните габровски художници. Експозицията включва 60 платна, с размер 50/60, и това не е случайно: 50 са годините на галерията, а 60 са платната в изложбата. Участници в проекта са 30 автора, използващи различни техники и маниер в живописа.

„Предизвикателството, пред ко-

ето бяхме изправени, е да вкараме 30 различни автора в един формат“, коментира Евгени Недев – директор на ХГ „Христо Цокев“.

Изложбата досега е представяна в Румъния, в градовете – Търгу Жиу, Крайова, Куртя де Аржеш и в България – Добрич, Ловеч и Плевен.

„Всеки град, галерия и публика имат своя атмосфера и стил. Вълнуващо е да преоткриваш един и същи автор по различен начин. Да научаваш по нещо различно за творбата, поглеждайки я през погледа на различни и колоритни посетители, но-



сещи своята емоция и усет.“, споделя Нели Недева, ръководител на проекта.

Изложбата носи разнолик характер и богато съдържание. Има творби, които предизвикват покана и усилия за размисъл и аналитичен, пълен с въображение и фантазия ум и поглед.

Творбите възплъщават в себе си основните характеристики на габровската душевност. Те са – широки, пълни с обич, свободен дух и светлина, с показ на таланти автори, със свой собствен неподправен маниер.

Картини от изложбата



В Дупница дистрикт-губернърът Нина Митева припомни: Имаме дълг към обществото - да бъдем хората, които правят промяната

В Дупница се проведе официална среща между членовете на Ротари клуб и Ротаракт клуб – гр. Дупница и новия дистрикт губернър на Ротари България Нина Митева.

Нина Митева с помощта на видеосцена представи приоритетите на световната организация за новата ротарианска година. Те са конкретизирани в 6 области: основно образование и грамотност, икономическо и обществено развитие, превенция и лечение на заболявания, мир и предотвратяване на конфликти, достъп до вода и канализация, майчино и детско здраве. Тя запозна ротарианците от Дупница с оригинални проекти на клубове от страната и начините, по които са успели да осигурят финансиране за осъществяването им. „Като прави нещо – трябва да си зададем въпроса: „Помагаме ли на някого, променяме ли на някого живота с това“ и допълни: „Имаме дълг към обществото – да бъдем хората, които правят промяната!“, заяви новия дистрикт-губернър.

Икона на св. Иван Рилски върху дърво връчи на гостенката президентът на РК Дупница Тодор Георгиев. Той напомни, че светецът се счита за закрилник на града. Георгиев връчи и флагчето на дупнишкия клуб и кошницата с красиви цветя на Митева. Дистрикт-губернърът от своя страна раздаде значки на членовете на Ротари и Ротаракт клуб – Дупница, както и флагчето на Ротари – България.

Нина Митева е лидер на голяма застрахователна компания, живее в Плевен, работи в София, има две деца и внуци. Преди срещата с ротарианците бе осъществила среща с кмета на Дупница инж. Методи Чимев и зам.кметът Красимир Георгиев. „Всичко е въпрос на равноправно партньорство, на търсене на това партньорство и ние като организация, която работи на територията на своята общност, сме заинтересовани да имаме партньори, а местната власт е един от тях. Договорихме нашето партньорство да става все по-устойчиво и като минимум ще започнем с това да има срещи между нас и тях. Те с удоволствие приеха. Смятам, че когато искаме нашата общност да става по-добро място, обединените усилия са



Президентът на Ротари Дупница Тодор Георгиев подари икона на св. Иван Рилски на Нина Митева

много добър начин за това. Ние нямаме тези ресурси, които има една община като например европейско финансиране, но ние можем да бъдем изключително ценен партньор в други, по-деликатни техни сфери, да бъдем полезни с нашите ресурси, с нашите контакти, с нашия потенциал“, заяви Нина Митева и добави:

„Ротари като организация продължава своето развитие. Ротарианството в България ще отбележи следващата година 25 години от възстановяването си. Това е време на израстване, време на много работа в полза на нашите общности и обществото като цяло. И тъй като израстваме – много по-добре и ясно формулираме целите си, по-добре търсим партньорство и взаимодействие с общините – така че това което правим да бъде много позначимо, много по-трайно Наблягаме на детското и майчинско здравеопазване с превенция и борба със заболяванията, с начална грамотност с разбиране с един по-широк план, защото знаете – много са децата, които или не посещават училище или отпадат от училище, за съжаление твърде много са и възрастните, кои-

то не са грамотни – трябва да си го признаем и липсата на образование и професия на много от тях, така че те са абсолютно неадекватни и неспособни. Друг наш приоритет е работа за осигуряване на чиста вода и санитарно-хигиенни норми. Посланието идващо от Ротари президента, всяка година има такова послание, е – направи дар за света. Това означава, че като хора ние оставаме само с делата си, когато си отидем, не можем да вземем нищо от това, което притежаваме. Това, което като ротарианци правим, е нашият дар за света и един добър начин да се реализираме като хора. Така че правейки добро, ние израстваме като хора.“

На въпрос, дали страната ни ще се справи в трудната ситуация, в която сме и атаката на хилядите бежанци, тя каза следното: „Да. Проблемът с бежанците е световен проблем. Той няма да спре. Просто има един огромен процес на имиграция – в цял свят хората от бедните общности търсят място, където да намерят хляб и бъдеще за децата си. В този смисъл издигането на оградени не е решение. То не свидетелства за зрелост. Ние изпитваме огромна нужда от ресурси от хора и би трябвало да се намери решение, в което част от тези хора, които искат да останат тук, да бъдат интегрирани. Проблемът е, че в модерния свят нямаме хора със познания и със способности, т.е. на нас ни трябва адекватно образование, хора които да могат да вземат решения, да мислят, да се променят – а тези неща са решими. И колко много може да направи държавата затова да има адаптация, да може бизнесът да подготвя своите кадри. В това отношение имаме добър пример. В Ямбол наши приятели, които са добри и успешни предприемачи, от години обучават деца от ромски произход, ограмотвяват ги, квалифицират ги професионално, след което разполагат с необходимия ресурс за бизнес а си. Това е нормалния подход. Но това е изолиран случай, а би трябвало да бъде политика на цялата държава.“

Първолета Маджарска представи новата си стихосбирка "Мадоната и птиците" В галерия „Атриум“ бе открита изложба живопис на Стоядин Иванов



Поезията и живописиста си направиха среща в галерия „Атриум“ в Перник. Пред ценителите на изкуството поетесата Първолета Маджарска представи своя избрана лирика, събрана в последната ѝ стихосбирка „Мадоната и птиците“. Стиховете ѝ звучаха на фона на картините на художника Стоядин Иванов. Организатори на проявата бяха Областна администрация Перник и Галерия „Атриум“. Успоредно с това събитие в галерията бе открита живописна изложба на Стоядин Иванов.

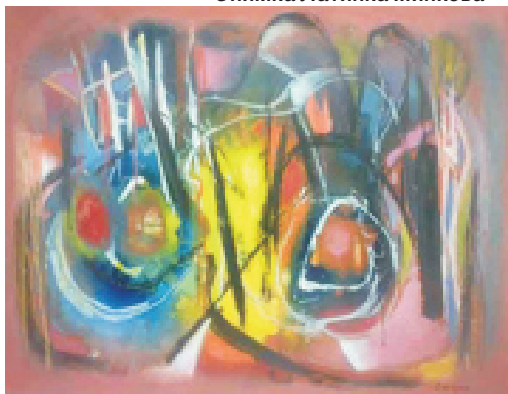
Първолета Маджарска е родена в гр. Радомир. Завършила е българска филология във ВТУ и тр. обучение и изобр. изкуство в Учителския институт – Дупница. Била е учител по изобразително изкуство в гр. Трън. Работила е като журналист. От 1997 г. е уредник в Художествена галерия, Перник. Автор е на стихосбирките: „Ангел с ахилесова пета“ /1997/, „Живей сега“ /2001/, „Детето плаче като Бог“ /2006/, „Ще се видим в Рая“ /2008/, „Къде Икарите гнездят“ /2014/, и основен съставител на антологии: „Галерия към слънцето“ /80 стихотворения и поеми за Перник/, „Духът, който ни сродява“ /2009/. Има награди от национални и международни конкурси. Стиховете ѝ са превеждани на английски, сърбохърватски и руски език. Основател и главен редактор е на алманах-списяние „Културна палитра“ за литература, изкуство и креативност /2012-2015/.

Стоядин Иванов, наречен от медиите „Пернишкият Пикасо“, е роден през 1955 г. В своите живописни пейзажи и композиции използва елементи на кубизма, пречупени през неговата душевност и преживявания. Завършил е Икономическия техникум – Перник, следвал е в ТУ – София. Ученик е на известния художник Любен Гайдаров /1906-2004/. Има осем самостоятелни изложби. Участвал е в множество общи, зо-



Първолета Маджарска прочете стихове от новата си книга, на представянето присъства и областният управител Ирена Соколова.

Снимка Латинка Минкова



нални и национални изложби на Представителството на СБХ – Перник.

Картини на Стоядин Иванов са притежание на художествени галерии в страната и на частни колекционери и галерии в САЩ, Канада, Испания, Германия и други.

ТВ ПРОГРАМАТА

Програмата на театрите - София

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

кино - Кюстендил <http://www.kino.theatrekyustendil.com>

Кино CINEMAX

<http://www.kino.gbg.bg>

<http://www.start.bg/lenta/cinema.php>



БГ Apm Start.bg - сайтове
и галерии на
български художници,
скулптори, занаятчии

<http://literaturesviat.com/>

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

<http://bgbileti.com/>

<http://www.kulturbench.com>

<http://bulgariaart.wordpress.com>

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

20-ТЕ НАЙ-КРАСИВИ ЗАСТРАШЕНИ ТУРИСТИЧЕСКИ ДЕСТИНАЦИИ

Онлайн регистърът ще ни помогне
да подобрим туристическия
продукт в страната

<http://www.bgchudes.com/>

<http://www.svetimesta.com/>

Календар за туристически събития

Ползени
сайтове

<http://hermes.superhosting.bg/> (Водач за българските планини)

<http://btourism.com/> <http://bulgariatourism.blogspot.com/>
<http://www.sabori.bg/>



Бизнес Информационен и Консултантски Център - Сандански
Европейски Информационен и Иновационен Център - Сандански

ул.Скопие 5, П.К.50 2800 Сандански

Тел.: +359 746 30549 Тел./Факс: +359 746 32403

E-mail: office@bicc-sandanski.org www.bicc-sandanski.org

www.southwest-business.com

enterprise
europe
network

В подкрепа на бизнеса



г. Дупница, жк "Бистрица", бл. 46, вх. "Б", ет. 1,
тел.: 0887/ 312 267, офид: 0701/ 4 02 73,
e-mail: loroklima@abv.bg

Доставка и монтаж на
климатична техника



Ние ценим Вашето време!

Групажи и карго

Сибитер Куриери

0700 11 121, 088 77 26 891

КУРИЕРСКИ УСЛУГИ ЗА
СТРАНАТА И ЦЕЛИЯ СВЯТ

Вечно в движение
Semper in motu

Сайтове - събития, концерти, изложения

Концерти, спорт, културни събития

Календар на събитията

Предстоящи концерти (Про-Рок)

Изложбите в София

<http://kafene.bg/>

• Туристическа агенция "ЗОРИ"

гр. Кюстендил, ул. Иларион Ловчански
№25, тел./ факс: 078/ 522 445, 0887 264 331
office@zorieood.com www.ZoriEOOD.com

• Туристически Информационен Център -
гр. Банско пл. "Никола Вапцаров" 1, 0749/ 885
80, infocenter@bansko.bg www.bansko.bg

• Туристически информационен център
"ТЕЙЗЕРА" - Сапарева баня 0707/2 23 32

• Посетителски център за НП "Рила" - курортно
селище Паничище, 0701/ 5 67 57

• Туристически информационен център -
Невестино, 07915/ 22 71

• Информационен център - гр. Рила
пл. "Възраждане" №1, тел.: 0701 985 21,
0886 89 89 56

• Туристически информационен център-Сандански
Ул. Македония 28 (до ГУМ)
Тел. 0884 898 976; 0882 050 176

<http://www.touristmedia.info>

<http://www.naselo.net/>

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

<http://www.ukazatel.bg/hotels>

<http://selo.bg/>



супер оферта от Кабел Сат-Запад

Аналогова ТВ + Цифрова ТВ + Интернет

Еднакви условия за нови и настоящи абонати

на територията на общините:

Дупница, Сапарева баня, Бобош дол

За пакетна услуга

- Аналогова телевизия

- Цифрова телевизия с над 110

програми

- 10 Mbps Високоскоростен интернет

БЕЗПЛАТНО включване. БЕЗПЛАТЕН модем, БЕЗПЛАТЕН цифров приемник

ЗА КОНТАКТИ: ТЕЛ: 0701/5-15-11; GSM: 0885/600-800, 0895/455-454; 0878/600-887

Сензационна
цена от
29⁹⁹
лв. на месец

ПРЕДПЕЧАТ И ПЕЧАТ НА

КНИГИ

РЕКЛАМНИ МАТЕРИАЛИ фотография

0899 34 20 20