

ЮГОЗАПАД

Театрални постановки • Изложби • Културен календар

Брой 1 (94)

м. януари

15.01.-14.02.2016

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

Пет картини откупи галерия „Владимир Димитров - Майстора“ на коледната си изложба

На стр.11

Изложба базар представи в Благоевград 39 автори с 89 творби

На стр. 13

Възпитаници на проф. Николай Майсторов се представят с изложба

стр. 19

30-те японски житейски правила стр. 7

СПРАВОЧНИК

Здравеопазване 8

Обзавеждане 5

Магазини 5/6/8

Строителство,

ремонти 4/5/6/10

Транспорт 10

Туризм 26

Услуги 5/26

КУЛТУРЕН КАЛЕНДАР

Перник 14

Благоевград 15

Кюстендил 15

Дупница 15

Театри 25

Галерии 25

Кино 25

Културни събития -

София и страната 25, 26

СЪБИТИЕН КАЛЕНДАР

Линк към:

**Справочник за Дупница
и област Кюстендил**



... сверете си часовника!

**праховото
боядисване**

АПТЕКА
“Мария Попова”

Дие предлагате не само
лекарства, а и фармацевтични
срещи!

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

vip
SECURITY
FREEDOM OF SECURITY

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

Мобилен: 0889 202 262

office_dupnitsa@vipsecurity.bg



Пазарувай онлайн

Стил.
Стил. Какво повече!

www.chanti-obuvki.com



БИЗНЕС СПРАВОЧНИК

на Дупница и
област Кюстендил

МЕГА ТУЧЕ

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

**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

7 цели, които всеки предприемач трябва да си постави през 2016.....	6
Изтрийте тези 3 фрази на колебание от служебния си речник.....	7
30-те японски житейски правила.....	7
3 нездравословни навика, от които да се отървете през 2016 година.....	8
Диета за подсилване на имунитета.....	9
Нощното хранене уврежда мозъка.....	9
Пет картини откупи галерия "Владимир Димитров - Майстора" на коледната си изложба.....	11
Изложба базар представи в Благоевград 39 автори с 89 творби.....	13
Традиционна Коледна изложба бе подредена в пернишките галерии „Кракра“ и „Артсалон“.....	14
Възпитаници на проф. Николай Майсторов се представят с изложба...19	
Пернишкият Пикасо Стоядин Иванов откри изложба в Радомир.....	20
Михаил Калдъръмов спечели първа награда на литературния конкурс "Петър Ковачев" в Плевен.....	21
120 деца се състезаваха в националния турнир по спортни танци „Изгряващи звезди" в Дупница. „Фантастик Данс“ – Дупница спечели най-много медали от състезанието - 33 деца с отличия.....	22
Ротари клуб събраха 6300 лв. на коледния си бал в Дупница, със средствата ще се купят уреди за пречисване на въздуха в детските градини.....	23
Стоянка Мутафова ще играе в ОБДТ „Невена Коканова с дупнишките актьори в „Големанов“.....	24
“Ретро” - забавна и тъжна история, която ще ни разсмее, но донякъде и ще ни натъжи.....	24
Мъжко хоро, кукери и знамена на Богоявление в Дупница.....	25

На корицата: картина на Ценка Бакърджиева от Коледната изложба в ХГ "Владимир 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

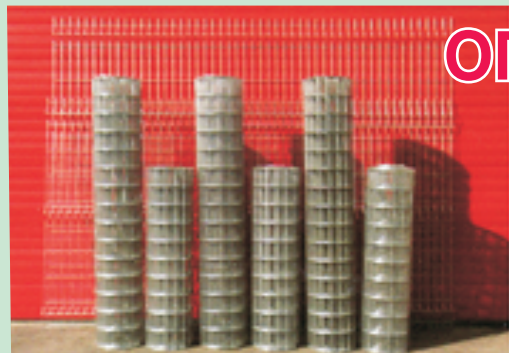
Моб.: 0884 584 434

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 цинкуван 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: Поцинкувана 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.

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 претепици-
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.mebeli-piranel.com

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

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/>

7 цели, които всеки предприемач трябва да си постави през 2016

Взехте ли вече своето новогодишно решение за 2016-а? Ако не сте го направили, още не е късно. Проблемът с новогодишните решения обаче е, че често са прекалено нереалистични. Вместо това можете да си поставите тези няколко цели, които, според изданието Entrepreneur, ще помогнат на всеки предприемач да постигне нови висоти в кариерата. А дори да не сте предприемач, изпълнението им ще ви направи по-силен и способен човек.

1. Научете повече за собствените си финанси. Прочетете подробности за основите на счетоводните процеси и осигуряването, направете си финансов план, поставете се да изчистите дълговете си, намалете разходите си и актуализирайте бизнес плана си.

2. Грижете се за здравето си. Как очаквате да ръководите ефективно бизнес, ако редица болести се обаждат всеки ден? Трябва да бъдете здрави физически, психически и емоционално. Засилете имунната си система чрез достатъчно витамини и здравословна храна и се старайте да се движите повече.

3. Бъдете по-социални. Ако не използвате активно социалните мрежи (в което се съмняваме, но все пак), променете това. Те са сред най-добрите средства да привлечате клиенти и да общувате с тях. Ако например ползвате само Facebook, може би е време да заложите и на други платформи като Twitter, LinkedIn, Pinterest.

4. Прекарвайте по-малко време в офиса. Стоите ли през цялото време там, рискувате да „прегреете“ - да се изтощите тотално, да забравите защо изобщо сте станали предприемач и какви са били мечтите ви. Отделяйте достатъчно време за себе си, за семейството и приятелите си. Компанията няма да се



срине, ако от време на време си взимате почивка. А когато сте отпочинали, сте по-ефективни и съответно полезни за бизнеса.

5. Следете актуалните събития. Това ще ви направи по-интересни събеседници, а и ще ви даде по-широк спектър от знания не само за вашата сфера на дейност, а и за други. Помнете – световните събития оказват огромно влияние върху бизнеса.

6. Бъдете по-състрадателни. Опитвайте се да разбирате другите, не да ги съдите. Това е едно от най-важните качества за всеки предприемач. Общувайки по този начин с клиенти, партньори и инвеститори, вие ще разбирате по-добре от какво имат нужда и ще създадете по-успешен бизнес.

7. Запишете се на курс. Може да бъде традиционен или онлайн, езиков, компютърен или за някакво друго умение. Какъвто и да е, със сигурност ще ви се отплати.

expert.bg

ЩЕ ГОТВИМ ПРЕЗ МОБИЛНИЯ СИ ТЕЛЕФОН?

Представиха първата в света свързана фурна с вградена камера

КОЕ Е ОТКРИТИЕТО НА 2015 СПОРЕД МЕНИДЖЪРИ НА ВОДЕЩИ КОМПАНИИ В БЪЛГАРИЯ?

„Интернет на нещата“ ще промени света
Как ще изглеждат новините на бъдещето?

Какви са прогнозите за пазара на труда през 2016?

**IBM: КОМПЮТРИТЕ С ИЗКУСТВЕН ИНТЕЛЕКТ
ЩЕ ПРОМЕНЯТ ХОРАТА**

**Изпълнителният директор на компанията
Джини Ромети представи визията си за
бъдещето на супер компютрите**

Българска търговско-промишлена палата

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

Агенция по заетостта Панаури и изложения

КАЛЕНДАР НА ПАНАИРИТЕ И ИЗЛОЖБИТЕ В БЪЛГАРИЯ

полезни сайтове

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

<http://expert.bg/>

<http://finance.dir.bg/>

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

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

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

полезни сайтове

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

Изтрийте тези 3 фрази на колебание от служебния си речник

Увереността е един от най-важните фактори за успех в кариерата. Когато някой не я притежава, това си личи във всичко - от начина на обличане до начина на изразяване. Има някои често срещани изказвания, които ни карат да изглеждаме некомпетентни в очите на околните, дори да не сме такива, пише Business Insider. Ето кои са три от най-често срещаните от тях:

1. "Трябва да питам шефа си"

Разбира се, почти винаги има някои висшестоящ за попитване преди служебно решение. Но това не означава, че трябва да завършвате често разговорите с това изказване. Така мотивирате останалите да мислят, че не сте човека, който взема финалните решения и обезценявате присъствието си. Вместо това, опитайте със "Звучи



страхотно, нека да проведе няколко разговора в екипа преди да придвижим нещата напред".

2. "Не знам"

Със сигурност няма нужда да имате всички отговори, на всички въпроси, по всяко време. Но като отговаряте така на колегите, може да им се стори, че не се вълнувате от работата, че не ви интересува какво се случва наоколо или че искате по-

скоро да свърши денят. А може и да ви сметнат за некомпетентни. Алтернативни отговори са "Ами, мога да ти кажа, че този доклад беше принтиран в петък" или "Това е точно въпросът, на който и аз търся отговор". Може също да опитате да се сдобие с информацията от някой друг. Например с "Да попитаме Х да потвърди?".

3. "Това добре ли е?"

Пропуснете въпроса. Той оставя впечатление, че сте слаб човек, който търси социално одобрение в работните проекти, вместо да сте творческата личност, която държи на идеите си и работата си и ги отстоява. Ако някой сам дойде и каже, че нещо не е добре, тогава вече има повод да се замислите и да потърсите отговорите за себе си.

30-те японски житейски правила

Японската култура е известна със стремежа си към простота, чистота и спокойствие, с максималното изчистване на ненужните детайли и предоставяне на място за емоции, мечти, чувства и въображение. Тези привидно прости житейски правила носят в себе си огромен смисъл и не е лошо човек да си ги запази: Ако проблемът може да се реши не си струва да се безпокоиш за него, ако не може се реши да се безпокоиш е безполезно.

След като помислиш - решавай, а веднъж решил не мисли.

Не задържай заминаващия, не прогонвай идващия.

Бързото е бавно, но без прекъсвания.

Без обикновени хора няма велики.

По-добре е да си враг на добър човек, отколкото приятел на лош.

Слънцето не знае кой е прав и кой крив. То свети и не мисли кого ще стопли. Откриват себе си е ка-

то слънце.

Морето е велико, защото приема и малки реки.

Далечният път започва с близкия.

Който пие не знае за вредата от виното, който не пие не знае за ползата от него.

Мъжът и жената трябва да са като ръката и очите. Когато ръката изпитва болка - очите плачат, когато очите плачат, ръката избърсва сълзите.

Дори мечът да ти потрива веднъж в живота, трябва да го носиш винаги.

Красивите цветя плодове не дават.

Мъката е като протрита дреха - трябва да я оставиш в къщи.

Когато има любов дори белезите от шарка са красиви като трапчинки на бузите.

Никой не се препъва, лежейки в леглото.

Една добра дума стопля три зимни месеца.

Отстъпи път на глупака и лудия. Когато рисуващ клонка трябва да чуеш дъха на вятъра.

Седем пъти провери преди да се усъмниш в приятел.

Направи каквото можеш, а останалото довери на съдбата.

Прекалената честност граничи с глупост.

Само в дом, в който се смеят, идва щастието.

Победата е за този, който изтърпи половин час повече от противника си.

Случва се и лист да потъне, и камък да плува.

В усмихващо се лице не пускат стрели.

Студен чай и студен ориз са търпими, но студена дума и студен поглед не.

Да попиташ е срамно за минута, да не знаеш е срамно за цял живот.

Ако жената иска нещо силно и през скала ще мине.

Дълбоките реки текат тихо.

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, 070/881 442
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 Скандеров" ЕООД, гр. Гоце Делчев, ул. Стара планина, 54 , тел. 0741/602 41

3 нездравословни навики, от които да се отървете през 2016 година

Никой не бива да е жертва на собственото си поведение. Има цял арсенал от трикове, с които можете да надхитрите лошите си навици през новата 2016 година.

1. Да пием чаша алкохол за отпускане

Защо е опасно: От две чаши вино няма да се напие, но организмът ви се натова. А и 0,2 л вино дневно са горната граница на това, което една жена може да понесе от медицинска гледна точка, мъжът може да понесе малко повече. Редовното пиене се отразява и психически. Алкохолът, както и всяко наркотично средство, помага да се потискат чувствата и да се скриват проблемите. С такава „терапия“ проблемите не се решават, те дори нарастват.

Какво да направим: Обикновено пием повече, когато се тревожим по някакъв повод, често пъти дори незначителен. Важно е да открием същността на проблема. Трябва да се запитаме какво се случи, защо се чувствам зле, толкова ли е важно, та да застрашаваме здравето си заради това. Понякога дори само тези въпроси намаляват напрежението. В много случаи помага и да започнете да мислите за приятни неща – за предстоещата отпуска например, да се настроите съзнателно позитивно.

2. Да спазваме строгите правила

Защо е опасно: Ако си поставяме строги правила, е възможно често да ги нарушаваме. Тогава от чисто разочарование можем изобщо да забравим добрите си намерения. Резултатът е омагьосан кръг от неудовлетвореност от себе си и повече храна за утеха.

Какво да направим: Да прекъснем спиралата, която ни тегли надолу. Затова съзнателно си позволете да му отпуснете края. Ако една вечер си угаждате повече, на другия ден пак ще внимавате какво ядете и резултатът няма да е страшен. Ще успеете да балансирате поетите в повече калории. Плодовете и зеленчуците ще ви помогнат освен това да намалите вредното влияние на някои съставки на готовите храни като лошите мазнини например.

3. Да си мислим, че никой не ни обича

Защо е опасно: Не е добре да се самосъжбяваме и още по-зле е да се утешаваме с храна. В един момент ще започнем да реагираме като кучето на Павлов – щом сме тъжни, посягаме към яденето, пише „Здравен журнал“. Тялото свързва определени ситуации автоматично с храна, апаратът на обмяната на веществата предоставя необходимите ензими и хормони и сме готови да издем огромни количества.

Какво да направим: Да си дадем сметка кои са типичните за нас моменти на стрес и последващо тъпчене? Ако ги знаем, можем бавно да препрограмираме тялото си. Когато гледаме телевизия, можем да изпием чаша плодов сок, вместо да ядем нещо сладко. Ако ще скучаем, докато чакаме обаждане, е добре да си направим подхранваща маска на лицето например. Полезно е просто да избягваме ситуацията, при които ядем повече. Ето защо в неделя идете да спортувате, вместо да гледате цял ден филми и телевизия. Така ще направите и нещо за фигурата си.

<http://lekuva.net>

Какво поражда стрес на 20, 30, 40, 50+ години

КОИ СА НЕЩАТА, КОИТО ВЛИЯТ НА ЛИБИДОТО

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



Основна функция на имунната система е да предпазва от бактериите, вирусите и инфекциите, които предизвикват различните заболявания. Няма научни доказателства, които да свързват пряко промяната в начина на живот и хранителните навици с по-ефективната работа на имунитета. Най-често цел на изследванията в тази посока е каква роля играят възрастта, спортът, стресът, различните добавки и начинът на хранене върху функционирането на имунната система. Все повече се налага изводът, че диетата, която включва много плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни и здравословни мазнини допринася съществено за силен имунитет.

Белите кръвни клетки са жизнено важни за здравата имунна система и способността ѝ да се бори с инфекциите и вирусите. Няколко изследвания показват, че витамин С подпомага производството на повече бели кръвни клетки в тялото. По този начин той също така

Диета за подсилване на имунитета

има своето значение за лекуването на раните и фрактурите и за изграждането на тъканите, костите и зъбите, помага за понижаването на риска от сърдечни заболявания и удар. Най-добрите източници на витамин С са чушките, зелените листни зеленчуци, ягодиите, зеле-то (особено къдравото), кивито, мангото, грейпфрутите.

Биофлавоноидите са група хранителни съставки, които помагат на имунната система да предпазва тялото от замърсители, които го атакуват. Таксифолинът и рути-нът са два важни биофлавоноида, срещащи се в най-голямо количество в цитрусовите плодове (портокали, грейпфрути и др.) и помагачи за доброто усвояване на витамин С. Елагичната киселина – друг биофлавоноид, е често срещана в ягодиите, къпините, черешите, гроздето. Според редица експерименти тя блокира клетките, причиняващи рак. Катехините са още един биофлавоноид, който забавя процеса на стареене, от своя страна отслабващ имунната система. Катехините, които са сред най-популярните биофлавоноиди, са в най-високи концентрации в зелен и черен чай.

Според данните от изследванията цинкът повишава броя на Т-клетките, произвеждани от тялото, за да се борят с инфекциите. Това е особено важно с напредване на въз-

растта, когато недостигът на цинк се среща все по-често. Но имайте предвид, че прекалено многото цинк от хранителните добавки може всъщност да забави имунната система. Нужната дневна препоръчителна доза може да се достигне чрез храни като тиквено семе, борови ядки, морски раци, стриди, говеждо и тъмно пуешко месо.

Витамин Е доказано повишава имунния отговор на организма. Той работи и като антиоксидант, защитаващ от сърдечни заболявания и стареене. Механизмът му на действие включва производството на повече В-клетки, които произвеждат антитела и унищожават микробите и бактериите. Най-добрите естествени източници на витамин Е са пшеничният зародиш, слънчогледовото семе, бадемите, лешниковите, сладките картофи и доматите.

Най-често срещаният тип каротиноиди е бета-каротинът, който в тялото се преобразува във витамин А. Той увеличава производството на клетки, борещи се с инфекциите, действа и като антиоксидант. Бета-каротинът опосредствено има и антиракови свойства, защото произвежда имунни клетки - макрофаги, които убиват раковите клетки. Най-добрите хранителни източници на бета-каротин са морковите, сладките картофи, тъмните листни зеленчуци, гъбите, тиквата.

Петте най-силни билки за подсилване на имунната система

СЪВЕТИ СРЕЩУ ТЪМНИ КРЪГОВЕ ПОД ОЧИТЕ
Желателно е да ограничим пороците - алкохол, цигари...

КИСЕЛОТО МАЯКО – СУПЕРХРАНАТА НА 2016

Имаме съкровище, време е да го използваме

Ананас – екзотична бомба от витамин С

Как да предпазим кожата от замърсяването през зимата?



Нощното хранене уврежда мозъка

Отдавна е доказано, че нощното хранене е изключително вредно. Оказва се обаче, че освен на фигурата ни то може да повлияе негативно на мозъка и паметта.

Ако редовно ставате през нощта и похапвате тайно от другите, с времето паметта започва да се уврежда. Друг негатив е влошаване качеството на съня. Това са установили генетици от Калифорнийския университет в Лос Анджелис. Те са провели експеримент с мишки, които имали изцяло нощен живот.

Продължава

ЕТ „Василка Борисова-Йоана сто“



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 съдове и слънчеви панели

TESY

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!

В подлеза на
ГУМ - Дупница

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, 02 832 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 гари

- 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

Книги и рекламни материали

0878 959 960

Пет картини откупи галерия „Владимир Димитров - Майстора“ на коледната си изложба

Традиционната коледната изложба на кюстендилските художници бе открита на 19 декември в Художествена галерия „Владимир Димитров – Майстора“. 45 автори представят общо 74 творби - картини, пластики, инсталации. Между тях са Николай Янакиев, Румен Саздов, Димитър Петров, Бианка Ненова, Георги Велинов, Стоян Стоянов, Ценка Бакърджиева, Илона Захаријева, Елица Тодорова, Светла Александрова, Ивайло Мирчев, Иван Пенев, Владимир Шунев, Бианка Ненова, Евгени Серафимов и др.

Две оригинални инсталации изпълват пространството на разделената на две зала, носеща името на бележития кюстендил-

ски художник Стоян Венев. В единия край е творбата на Владо Веселинов “Мобилни секвои за градска среда”, а в другия - на Здравко Анев - “Резонанс (Надупчени души)”. Сред творбите в централната част на залата е и пластиката на Теодора Сърбинска “Серафим”, който смирено представлява нейните деца-кукли.

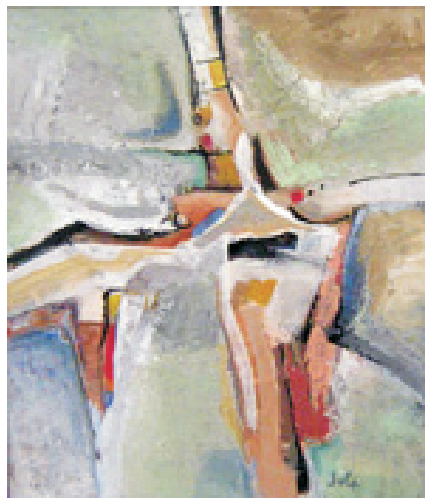
По традиция в експозицията се включват автори, които са родени, работили са или още живеят и работят в града, както и такива, които са родени другаде, но животът им е трайно обвързан с Кюстендил и околностите. Тази обща изложба си поставя за цел да поддържа живи традициите в изобразителното изкуство, като същевременно показва новото и актуалното в художествения живот, новите имена в него и развитието на вече познатите.

На стр. 12

Картини на Румен Саздов и Добри Райков и инсталации на Владо Веселинов и Здравко Анев.

Гостите на изложбата с възхищение разгледаха творбите на участниците.





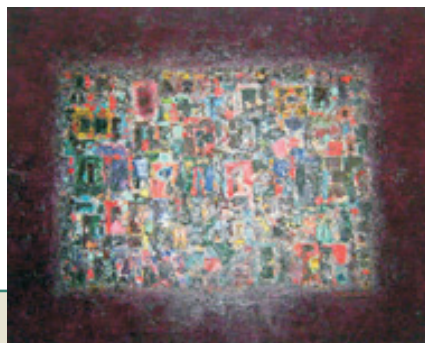
Отстр. 11

По време на откриването на изложбата бяха обявени имената на пет автори, на които ще бъдат откупени творби от Галерията. Това са Добри Райков, Александър Ангелов, Светла Александрова, Юлиан Цветанов и Димитър Петров.

„Целта е да се обогатява фондът ѝ, а и да се подмогат местните художници“, каза при откриването на експозицията директорът на галерията Валентин Господинов.

„Галерията продължава да попълва фонда си с качествени работи на автори от Кюстендилската школа и по този начин ги подпомага и стимулира да са по-активни в изявите си“, каза още Валентин Господинов. През 2015 година кюстендилската галерия е откупила произведения на 11 автори.

Селекцията на творбите от Коледната изложба направи тричленно жури в състав: проф. Божидар Бояджиев, доц. Димо Колибаров и кюстендилският художник Румен Саздов.



Картини на Димитър Петров, Ивайло Мирчев, Юлиан Цветанов, Станислав Божанков, Николай Янакиев, Светла Александрова, Йордан Йорданов, вдясно - кукла на Теодора Сърбинска.



Изложба базар представи в Благоевград 39 автори с 89 творби

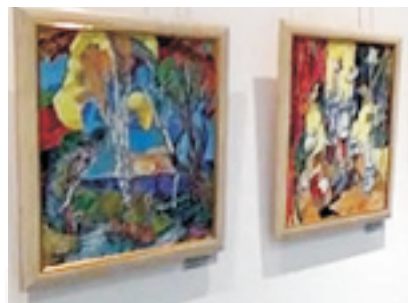
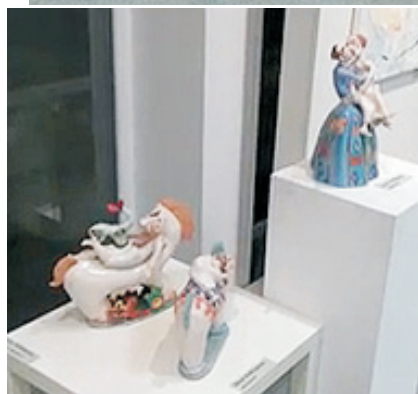
39 художници с 89 творби участват в традиционната обща коледна изложба в Благоевград. Изложбата, посветена на големия християнски празник Рождество Христово, бе открита на 18 декември в обновената Градска художествена галерия от нейния директор Иван Милушев. Той отправя пожелания към авторите и ценителите за здраве и нови радостни срещи в сферата на изкуството. Иван Милушев разкри, че жюри не участва в избор на експонатите, а всички желаещи са могли да представят до 3 творби. Самата изложба традиционно представява и един вид коледен базар с значително намалени цени. Така се дава възможност на всеки любител на изкуството да има възможност да си закупи харесана от него картина. Рекордният брой участници в изложбата Иван Милушев обясни с новия и по-привлекателен интериор на галерията.

В тазгодишната коледна изложба се включват творци от областта с картини - живопис, пластички от керамика и дърворезба.

Сред тях са Пламен Бонев, Никола Китанов, Нина Златева, Люсиен Димитров, Аргир Манасиев, Емил Куков, Евгени Кузманов, Георги Драчев, Огнян Механджиев, Венцислав Терзийски, Даниела Механджиева и др. В центъра на една от залите са експонирани дървени конче, шейна и приказно дърво на Иво Биляров, които определено придават коледно настроение на експозицията в галерията.

Испански валс в изпълнение на класическа китара от млад и талантлив изпълнител озвучаваше откриването на експозицията.

Иван Милушев



ПЕРНИК<http://www.pernik.bg>**КУЛТУРНА ПРОГРАМА М. ЯНУАРИ****XXV МЕЖДУНАРОДЕН ФЕСТИВАЛ НА
МАСКАРАДНИТЕ ИГРИ „СУРВА“ ПЕРНИК 2016
ПРОГРАМА**

13-14 януари, селищата от региона

18,00 ч. – 24,00 ч.

“Маршрутите по Сурва” - местни маскарадни игри

29 януари

9,00 ч. – 16,00 ч. – Конферентна зала, Дворец на културата

“Карнавалите в маскарада” – научна конференция

10,30 ч. – 18,00 ч. – Общински младежки дом

“Мечкарница” – работилница за маски

11,00 ч. – 16,00 ч. – Обединен детски комплекс

“Лицата на Сурва” – детско творческо ателие

14,00 ч. – пл. “Кракра”

Сурвакариада – младежко маскараднo дефиле

17,45 ч. – Централна градска част

Факелно сурвакарско дефиле

18,00 ч. – пред Двореца на културата

50 години “Сурва”-концерт спектакъл и официално откриване на XXV МФМИ “Сурва” – Перник 2016

19,30 ч. – Сурвакарско село

“От извора на Сурва” – концертна програма на чуждестранните групи със специалното участие на Ива Давидова

30 януари

10,00 ч. – 17,00 ч. – Централна градска част

Състезателни фестивални дефилета

10,30 ч. – 18,00 ч. – Общински младежки дом
“Мечкарница” – работилница за маски
11,00 ч. – пред Общински младежки дом
“Вкусно по нашенски” – кулинарни демонстрации и дегустации на традиционни зимни ястия

11,00 ч. – 16,00 ч. – Обединен детски комплекс

“Лицата на Сурва” – детско творческо ателие

11,00 ч. – 15,00 ч. – пред Общински младежки дом

“Да бъдеш сурвакар” – фото ателие

12,00 ч. – 14,00 ч. – пред Двореца на културата

“Сурвакарска среща” – детска фолклорна програма

14,00 ч. – 17,00 ч. – пред Двореца на културата

Представяне на чуждестранните групи на втора сцена

16,00 ч. – Второ фоайе, Дворец на културата

“50 години “Сурва” – фотографска изложба

18,00 ч. – Сурвакарско село

“Хайде на хорото” – фолклорна програма с участието на Георги Гьолски

31 януари

10,00 ч. – 17,00 ч. – Централна градска част

Състезателни фестивални дефилета

10,30 ч. – 18,00 ч. – Общински младежки дом

“Мечкарница” – работилница за маски

11,00 ч. – 14,00 ч. – Естрада, Градски парк

Кулинарно шоу с Иван Звездев

14,00 ч. – 16,00 ч. – пред Двореца на културата

Фолклорен спектакъл на Ансамбъл “Граово” и награждаване на победителите от обявените конкурси

18,00 ч. – пл. “Кракра”

“50 години “Сурва” – официално закриване на XXV МФМИ “Сурва” – Перник 201

Традиционна Коледна изложба бе подредена в пернишките галерии „Кракра“ и „Артсалон“

Традиционната Коледна изложба на Художествена галерия Перник бе подредена в навечерието на Коледа в залите „Кракра“ и „Артсалон“. Експозицията е сборна и представя про-

изведения на почти всички пернишки художници. В нея са включени пластики, свещници и различни картини с пейзажи, портрети, натюрморти, икони и библиейски сю-

жети, абстрактна живопис. Изложбата създаде много настроение в предпразничните дни, а произведенията са чудесен подарък за всеки дом.

Сред авторите са Методи Петков, Елена Темелкова, Василка Златанова, Дончо Захариев, Симеон Панайотов, Китан Китанов, Валентин Топалов, Сашо Евтимов, Мариела Ивайлова, Васил Добренов, Снежана Велинова, Валентин Делийски, Костадин Костадинов, Данаил Атанасов, Емил Младенов, Даря Евтимова, Йоана Николова, Евтим Постолов, Димитър Галчев, Борислава Борисова и много други.

<http://gallery.pernik.org>

Момент от откриването на изложбата

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

21 януари Читалище "Н. Вапцаров"

Честване на Бабинден. Пресъздаване на ритуала "Поливане"

12 февруари читалище "Н. Вапцаров"

„На чаша вино и глътка любов“ - музикално-поетична вечер, по случай Деня на влюбените и Трифон зарезан

15-28 февруари тържествена зала на читалище „Никола Вапцаров“

Концерт-продукция на Школата на пиано

м. февруари Дома на изкуствата

143 години от обесването на Васил Левски - беседа за Апостола

БРЕЗНИК<http://www.breznik.info/> 16.01.2016 г./събота/ пл. „9-ти септември“ град Брезник /площада пред читалището/**XIII МАСКАРАДЕН ФЕСТИВАЛ „СУРОВА БРЕЗНИК‘ 2016“**

14.00 ч. – дефилиране на групи от Брезнишко, региона и гостуващи групи

18.00 ч. – запалване на кладата и ритуален танц на сурвакарите

18.15 ч. – празнична заря и закриване на XIII маскараден фестивал

БОВОВ ДОЛ<http://www.bobovdol.eu/>**БОБОШЕВО**<http://obshtina-boboshevo.com/><http://www.boboshevo.org/>**БЕЛИЦА**<http://www.belitsa.com/>

21.01. Сцена пред сградата на читалището

Ден на родилната помощ - културна програма с участие на НЧ „Георги Тодоров-1885“

Ритуална зала –община Белица

Извършване на ритуала „поливане“, даване име на новородено

ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ<http://www.gotsedelchev.bg/>

21 януари НЧ „Изгрев“ с. Баницан

Ден на родилната помощ. Представяне на обичая

„Бабуване“ в общинска болница „Иван Скендеров“.

4 февруари Дом на културата
Тържествено честване 144 години от рождението на Гоце Делчев.

14 февруари

Отбелязване празника „Трифон Зарезан“ в с. Делчево

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

20.01., 19.00 ч.

„Вересии“, постановка на Театър 199, по П.Р. Славейков, Йордан Радичков, Д. Донев и др. Режисьор Бойко Богданов, сценарий Вечеслав Парапанов, костюми Цвета Богданова. Участват: Мария Сапунджиева, Тончо Токмакчиев, Христо Андреев.

21 януари

12.00 ч НЧ „Христо Ботев“ – Дупница

Бабинден – ритуал поливане и празнична програма

21 януари с. Джерман

Бабинден – Ден на родилната помощ

1 февруари

17.00 ч Галерия „Околийска къ-

ща“

„Приятели“- за 13-и пореден път. Традиционна изложба с участието на художници от цялата страна

05.02., 19.00 ч.

За пръв път в Дупница гостува ДТ „Стоян Бъчваров“ - Варна с постановката:

„Ретро“ от Александър Галин, превод и постановка Пламен Марков, сценография и костюми Мира Каланова. Участват: Михаил Мутафов, Милена Кънева, Валентин Митев, Юлиана Чернева, Мери Вълчанова, Петя Янкова, Денка Радева.

13 февруари

18.30 ч. залата на ОБДТ „Невена Коканова“

Концерт на ТС „Зора“ и група за фолкфитнес при НЧ „Зора 1858“ с художествен ръководител Дилияна Диканска по повод 10 години от създаването му. Съставът ще представи най-доброто от творчеството си през този период.

ЗЕМЕН<http://zemen-bg.com/>

13.01.2016 г. площада

17.00 ч. - запалване на ритуален огън, сур. игри,

19.00 ч.-24.00 ч. посещение на къщите в града

14.01.

10.00 ч. – Сурвакарски игри на площада

КОВАЧЕВЦИ<http://kovachevtsi.com/>**КОЧЕРИНОВО**<http://www.ob-kocherinovo.bg/>**КРЕСНА**<http://kresna-bg.com/>

21.01. НЧ „Култура-1932“

Ден на родилната помощ

01.02. Лозовите масива

Трифон Зарезан-празник на виното и лозарите

НЕВЕСТИНО<http://www.obshtinanevestino.kncity/>

ПЕТРИЧ

<http://www.petrich.egov.bg/>

21.01. МБАЛ "Рокфелер"

Ден на родилната помощ - тържество

02.02. населени места в общината

Трифоновден-празник

14.02.местността Лозята,

с.Ръждак

Ден на лозаря

РАЗЛОГ

<http://razlog.bg/>

януари

с. Баня х-л "Римска баня"

5-та Международна балон-фиеста

РАДОМИР

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

13.01.

18.00 ч. кв."Върба", град Радомир – НЧ "Христо Ботев – 1928 г."

Запалване на ритуален огън и концертна програма

19.00 ч. обхождане на квартала

14.01.

06.00 ч. – 12.00 ч.

Обхождане на къщите от сур. група

село Друган – НЧ "Благой Геб-



Сурва в Радомир. Снимка - tok.bg

рев – 1905 г."

13.01. площада пред читалището

17.00 ч. – фолклорен концерт на танцов състав от Бобов дол

18.00 ч. – среща на сурвакарските групи от с.Друган, кв."Бащевница" – гр.Радомир и с.

Джерман – Обл. Кюстендил

18.30 ч. – запалване на ритуален огън и сурвакарски игри

село Стефаново – НЧ "Напредък – 1915 г."

13.01. площада в село Стефаново

18.00. – запалване на ритуален огън и празнична програма от танцов състав „Калинките“, град София

18.30 ч. – среща на сурвакарските групи от село Стефаново, село Копаница, с. Пещера и село Долни Раковец

16.01./събота/ пл."Свобода" – град Радомир

ОБЩИНСКИ СУРВАКАРСКИ ПРАЗНИК "СУРВА В РАДОМИР 2016"

11.00 ч. – Откриване на изложба Традиционни ястия от Радомирско

12.00 ч. – "Сурва в Радомир" – Общински празник на сурвакарските игри – маскарад на сурвакарските шествия на сурвакарските групи

Подробна програма на сурвакарските и маскарадни игри в област Перник

<http://radomirdnes.com/?p=20234>

НЧ „НАПРЕДЪК-1895”

www.napredak.hit.bg

РИЛА

<http://www.grad-rila.bg/>

14 февруари площада

Честване Трифон Зарезан и закриване на Кратун месец

<http://pastra.selo.bg/>

САНДАНСКИ

<http://sandanskibg.com/>

14 февруари

Честване празника Трифон Зарезан

21.01. МБАЛ "Св. Врач" , Родилно отделение

Отбелязване деня на родилната помощ

НЧ "Отец Паисий-1919"

<http://www.sandanski-chitalishte.com/>

САМОКОВ

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

САПАРЕВА БАНЯ

<http://saparevabanya.bg/>

СИМИТЛИ

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

21.01. Симитли, Крупник, Д.Осеново

Ден на родилната помощ, Бабинден

21.01. Гр.Хаджидимово, с. Копревен, с. Ново Лески, с. Абланица

Отбелязване Бабин ден – Ден на родилната помощ

САТОВЧА

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

15 януари НЧ и СОУ с.Слащен

Тематична вечер по случай 121 години от рождението на Гео Милев

18 януари

Литературна вечер по случай 81 год. от рождението на Дамян Дамянов

СОФИЯ

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

СТРУМЯНИ

<http://www.strumyani.org/>

14 февруари,

с. Илинденци, лозовите масиви

Панаир на виното – посрещане боговете на виното и плодородието, обявяване царя на лозята

ТРЪН

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

ХАДЖИДИМОВО

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

ЯКОРУДА

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

* 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

11.12.2015-25.01.2016 г.

Коледна изложба на Сдружението на дупнишките художници

01-29.02., 17.00 ч

*13-а традиционна изложба "Приятели"***САПАРЕВА БАНЯ**

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

*Изложба живопис на Богомил Благоев***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;**Изложба живопис на Нина Златева**Коледна изложба на кюстендилските художници*

1 февруари

*134 години от рождението на Владимир Димитров - Майстора.**Връчване на Националната награда за живопис на името на Майстора.**Изложба на Ивайло Мирчев /миналогодишен носител/*

10 февруари

*Изложба-графика на Станислав Божанков***Галерии ПЕРНИК** <http://gallery.pernik.org/>

e-mail: pk4art@yahoo.com

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

13 - 28 януари

"Маскарад" - обща художествена изложба

28 януари, 19.00 ч.

*"Маскарад" - официално откриване на изложбата***Арт Салон,** тел.: 076/60 03 63*Традиционна Коледна изложба*

19 януари 17,30 ч.

*"Цветно" - изложба на Ателието към ХГ Перник***Галерия "Кракра",** тел.: 076/ 60 25 18*Традиционна Коледна изложба*

21 януари, 17,30 ч.

*"Традицията" - авторска изложба на проф. Бисера Вълева***ХГ "Марин Гогов",** при чит. "Съзнание" - км. Изток

21 януари, 14,30 ч.

*"Лица, маски и други истории" - изложба-керамикана ученици от IX-то ОУ "Т.Ненков"***Галерия "При кмета"**

28 януари, 14,00 ч.

*"Магията на Сурва" - изложба от конкурс за детски рисунки***Регионален исторически музей**

22 януари 17,00 ч.

*"Маските на Сурва" - изложба***Vipgallery, НЧ "Нови хоризонти-2009 г."**

Перник, Бизнесцентър "Елена"

тел.: 0898/53 56 28 и 0898/63 72 90, www.vipgallery.eu

26 януари 10,00 ч. - 16,00 ч. - Арт център "Нови хоризонти"

*Фестивал: Творчески занимания за деца и любопитни възрастни, вдъхновени от МФМИ "Сурва"***БЛАГОЕВГРАД****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*Обща коледна изложба на художници от Благоевград*

15.01, 18.00 ч.

*Изложба "След Китай" на проф. Вихрони Попнеделев, проф. Десислава Минчева, Долорес Дилова, Любен Генов, Николай Янакиев, Свилен Блажев и проф. Станислав Памукчиев след участието им в пленер в град Дзиандъ в Китай през лятото на 2015 г.***Регионален исторически музей***Изложба на картини от български художници от фонда на отдел "Художествен" при РИМ-Благоевград***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 Югозападна България*

ДТ „Никола Вапцаров“ - Благоевград

<http://www.blagoevgradtheater.eu>

18 и 20 януари 19:00 часа Голяма сцена

“ЖЕНСКО ЦАРСТВО” по Ст. Л. Костов, режисьор - Румен Попкостадинов

19.01.16 г. 19:00ч. Благоевград/ Камерна сцена

“УМИРАЙ ЛЕСНО!” от Мате Матишич, постановка - Огнян Спиров,

асистент-режисьор - Биляна Дилкова

20.01.16 г. 19:00 ч. Благоевград/ Голяма сцена

“ЖЕНСКО ЦАРСТВО” по Ст. Л. Костов, режисьор - Румен Попкостадинов

22.01.16 г. 19:00 ч. Благоевград/ Голяма сцена

Гостува РДТ “Н.Хайтов” - Смолян

“ЛАЗАРИЦА” от Йордан Радичков, постановка - Крум Филипов

23.01.16 г. 11:00ч. Благоевград/ Голяма сцена

Програма “СЪБОТЕН ТЕАТЪР”

“Принцесата и свинарят” от Панчо Панчев и Юлиян Слабаков, постановка и хореография - Стефан Поляков

25.01.16 г. 19:00ч. Благоевград/ Голяма сцена

“ЖЕНСКО ЦАРСТВО” по Ст. Л. Костов

режисьор - Румен Попкостадинов

26.01.16 г. Благоевград/ Голяма сцена

“Принцесата и свинарят” от Панчо Панчев и Юлиян Слабаков, постановка и хореография - Стефан Поляков

28.01.16 г. Благоевград/ ЦДГ №1 “Ведрица”

“ПРИКАЗКА ЗА СНЕЖИНКАТА СЪС СИНЬОТО НОСЛЕ” по сценичен вариант на М. Стоилов, идея и постановка - Жанет Керанова 29.01.16 г. 19:00 ч. Благоевград/ Камерна сцена

“УМИРАЙ ЛЕСНО!” от Мате Матишич, постановка - Огнян Спиров, асистент-режисьор - Биляна Дилкова

ТЕАТЪРЪТ СИ ЗАПАЗВА ПРАВОТО ЗА ПРОМЯНА В ПРОГРАМАТА

КУКЛЕН ТЕАТЪР - БЛАГОЕВГРАД

30 януари 11.00 часа

“Как Мими срещна Кашльоосмрък”, постановка Куклен театър Благоевград

ОДТ “Боян Дановски” - Перник

<http://www.odt.pernik.org> 15 януари

17,00 ч. – Обединен детски комплекс

“Мечо Пух” – куклена постановка на ДЮТ “Мускетарите”

16 януари

11,00ч. – Театрален салон „Георги Русев“

Кино в театъра-анимация 2 D

17 януари

11,00ч. – Театрален салон „Георги Русев“

Кино в театъра-анимация 2D

ТЕАТЪР

20 януари

19,00ч.-Театрален салон „Георги Русев“

„Случайна среща“ от Ерик Чапъл, реж. Бойко Илиев, участват: Албена Павлова, Жанет Иванова, Кирил Ефремов, Кирил Бояджиев

Гостува Сатиричен театър „Алеко Константинов“ - София

22 януари

17,00 ч. – Обединен детски комплекс

“Мечо Пух” – куклена постановка на ДЮТ “Мускетарите”

23 януари

11,00ч. – Театрален салон

„Георги Русев“ Кино в театъра-анимация 2 D

11,00 ч. – Голям салон, Общински младежки дом“

Красавицата и звярът – куклен театър

24 януари

11,30 ч. – Театрален салон „Георги Русев“

Кино в театъра-анимация 2 D

27 януари

19,00 ч.-Театрален салон „Георги Русев“

„Опасно за живота“ от Пиер Шено, реж. Асен Блатечки, участват: Асен Лозанов, Стефан Иванов, Асен Блатечки, Милена Маркова, Невена Бозукова

ОбДТ Кюстенджил

27.01.2016 г.

19.00 часа Общински драматичен театър

Концерт-спектакъл на фолклорен ансамбъл „Пирин“

03.02., 19.00 часа

“Свалячи” от Елин Рахнев, постановка - Пламен Панев, с участието на: Малин Кръстев, Герасим Георгиев - Геро и Мариела Топалова. Гостува ДТ “Антон Страшимиров” - Разград.

ОбДТ „Невена Коканова“ - Дупница

20.01., 19.00 ч.

“Вересии”, постановка на Театър 199, по П.Р. Славейков, Йордан Радичков, Д. Донев и др. Режисьор Бойко Богданов, сценарий Вечеслав Парпанов, костюми Цвета Богданова. Участват: Мария Сапунджиева, Тончо Токмакчиев, Христо Андреев. 05.02., 19.00 ч.

За пръв път в Дупница гостува ДТ “Стоян Бъчваров” - Варна с постановката:

“Ретро” от Александър Галин, превод и постановка Пламен Марков, сценография и костюми Мира Каланова. Участват: Михаил Мутафов, Милена Кънева, Валентин Митев, Юлияна Чернева, Мери Вълчанова, Петя Янкова, Денка Радева.

Възпитаници на проф. Николай Майсторов се представят с изложба

Студентите от НБУ подредиха своя изложба в Перник. Експозицията е поредното събитие, организирано съвместно от университета и Галерия Перник.

Възпитаници на проф. Николай Майсторов се представят в сборна изложба в Перник. Студентите са от магистърската програма "Живопис" и бакалавърската програма "Пластични изкуства" на департамент "Изящни изкуства" на НБУ. Младите творци представят живопис. Сред работите има големи формати, както и изящни миниатюри. Картините изобразяват портрети, пейзажи, натюрморти, човешки фигури.

Радваме се, че за пореден път посрещаме в нашата галерия младите таланти от НБУ, каза при откриването на изложбата директорът на Галерия Перник Елена Темелкова. Проф. Николай Майсторов представи своите възпитаници и техните произведения.

Сред гостите на откриването бяха заместник-кметът Севдалина Ковачева и директорът на дирекция "Образование и култура" в Община Перник Юлияна Ефремова.

Настоящата изложба е четвърта поред и е част от инициативите, които традиционно се провеждат в рамките на споразумението между Нов български университет и Художествена галерия - Перник от 2012 г. до днес. Студенти и преподаватели представиха вече няколко поредни експозиции в галериите в града, които се приеха с голям интерес от публиката. Пернишките автори откриха сборна изложба в Центъра за изкуства в НБУ в София, която бе посветена на 85-годишнината от обявяването на Перник за град.

<http://gallery.pernik.org>

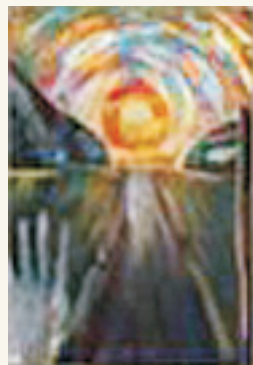


Студенти от НБУ, на откриването на изложбата.



Проф. Николай Майсторов

Вляво - откриване на изложбата в Галерия - Перник. Вдясно - картини на студенти.



Пернишкият Пикасо Стоядин Иванов откри изложба в Радомир

Картини на художника Стоядин Иванов украсиха интернет центъра в читалище „Напредък 1895“ в Радомир. Освен живописна изложба, там бе представен и новият брой на списание „Културна палитра“, издаван от поетесата Първолета Маджарска.

Художникът е наричан „Пернишкият Пикасо“, защото в живописните си пейзажи и композиции използва елементи на кубизма, пречупени през неговата душевност и преживявания.

По време на представянето на изложбата лицето на Стоядин Иванов бе сканирано с 3D скенера на читалището и малко преди края на срещата той получи свое умалено копие.

На събитието бе представен и новият брой на алманах-списание „Културна палитра“ от неговия основател и главен редактор Първолета Маджарска. Корицата на списанието е украсена с картина на Стоядин Иванов. За всички присъстващи тя бе подготвила по един брой от списанието. Библиотеката към Народно читалище „Напредък 1895“ в гр. Радомир получи всички броеве на алманах-списание „Културна палитра“ и няколко от стихосбирките на поетесата.

Първолета Маджарска е родена в гр. Радомир. Работила е като учител по изобразително изкуство и като журналист, а от 1997 г. е уредник в Художествена галерия - Перник. Автор е на стихосбирките „Ангел с ахилесова пета“, „Живей сега“, „Детето плаче като Бог“, „Ще се видим в Рая“, „Къде Икарите гнездят“ и „Мадоната и птиците“, която излезе в края на 2015 година. Има редица награди от национални и междуна-



Първолета Маджарска представи новия брой на алманаха „Културна палитра“ и раздаде на гостите от изданието

родни конкурси, а стиховете ѝ са превеждани на английски, сърбохърватски и руски език.

Първолета Маджарска е основател и главен редактор на алманах-списание „Културна палитра“ за литература, изкуство и креативност.

Художникът Стоядин Иванов и част от картините му от изложбата му, подредена в интернет центъра в читалище „Напредък 1895“ в гр. Радомир.



Михаил Калдъръмов спечели първа награда на литературния конкурс „Петър Ковачев“ в Плевен

Михаил Калдъръмов спечели една от големите награди на 6-ото издание на Националния литературен конкурс „Петър Ковачев“, проведен през 2015 година в Плевен. Той зае първо място в категорията „Поезия“ със стихотворението си „Последният жител“.

Конкурсът дава възможност за свободна изява на автори, които участват с непубликувани досега творби, разпределени в няколко жанра. В литературната изява се включиха около 100 автори от цялата страна, които мериха сили в категориите: поезия - стихотворение, проза - кратък разказ, есе и драма. Творбите бяха оценяване от авторитетно жури в състав: председател проф. Светлозар Игов и членове доц. Йордан Ефтимов и поетът и издател Марин Георгиев, при пълна анонимност на авторите им.

На церемонията в изложбена зала „Христо Бояджиев“ на Арт център – Плевен, проведена в средата на м. декември 2015 г., бяха връчени наградите на авторите на отличените творби.

В раздел „Поезия“ тази година наградата беше връчена на Михаил Калдъръмов за стихотворението „Последният жител“. Грамота и парична награда от 200 лв. бяха дадени от кмета Георг Спартански.

И тази година в категория „Проза“ бяха връчени две равностойни награди – на Пепа Вианова от София за разказа „Вудо магия“ и на Стефан Атанасов от гр. Червен бряг за разказа „Котката през погледа на човека“. Наградите – грамоти и парична премия от 200 лв., връчи доц. Йордан Ефтимов.

В категория „Драма“ отличена е Магдалена Борисова от град Елена за творбата си „Заседнали“. Миналата година тя спечели поощрителна награда в този раздел. Сега поощрителната награда журито присъди на Теодора Маргинова от София за „48“, която не присъства на церемонията.

Михаил Калдъръмов е роден в гр. Сапарева баня, дълги години живее и работи в Кюстендил. Преди пенсионирането си бе ди-



Михаил Калдъръмов

ректор на ХГ „Владимир Димитров - Майстора“. Той е автор на книгите „Поезия привечер“, 1987; „Запалената свещ напомня“, 1992; „Смъртоносен наркотик“, 1996; „Свободата на гладните“, 2001; „Бездна“, 2007; „Почит към Майстора“, 2011 г. Носител е на литературни награди и отличия от националните конкурси „България – древна и млада“, „Мелнишки вечери на поезията“, „Славейкови празници“, Трявна; Свищовски празници.

Кметът Георг Спартански връчва наградата на Михаил Калдъръмов. Долу - Светлозар Игов.



120 деца се състезаваха в националния турнир по спортни танци „Изгряващи звезди“ в Дупница

„Фантастик Данс“ - Дупница спечели най-много медали от състезанието - 33 деца с отличия

Около 120 състезатели от цялата страна взеха участие в последния за тази година кръг от Националния турнир „Изгряващи звезди“. Турнирът се проведе в залата на ОУ „Климент Охридски“ в гр. Дупница. За 5-а поредна година Спортен клуб „Фантастик Данс“ с ръководител и собственик на школата един от най-талантливите треньори и състезатели в страната - Димитър Георгиев. Състезанието се реализира на 19.10.2015 г. с подкрепата на община Дупница. В него участниците се състезаваха в различни категории: „Танцови двойки“, „Двойки момиче с момиче“ във възрастови групи от 9 до 13+ години. В турнира се включиха и солови изпълнения на момичетата в същата възрастова група. Журирането се извърши под зорките погледи на петима лицензирани съдии в клас „Стандарт“ и клас „Латино“. Децата на Дупница за пореден път демонстрираха завиден умения и изключителен професионализъм, за което бяха отличени с медали и купи. Това са:

- Валери Хаздай и Радослав Вучков станаха шампиони в категория „Танцови двойки“ – 13+ възрастова група;
- Виктор Павлов и Никол Ненова заеха 5 място в категория до 9 години;
- Божидар Георгиев и Габриела Вучкова – 2 място в категория до 9 г.;
- Марина Николова и Елица Кочева – 1 място в категория „Момиче с момиче“ – до 7-годишна възраст;
- Десислава Райчева – Моника Велинова, Амелия Атанасова - Елисавета Маринова – 1 и 2 място в категория „Момиче с мо-



миче“ до 11 години;

- Магдалена Иванова - Белослава Накова – 1 място до 11-годишна възраст, клас „Момиче с момиче“;

- Виктория Иванова в клас „Соло“ се класира на 2 място до 11 години;

- Стивън Иванов и Зарина Андонова първенци в категория „Танцови двойки“ до 11 г.;

- Стилияна Михайлова и Виктория Иванова-3 място във възрастова група 13+;

- Теодор Давидов и Катерина Николова – 2 място до 11 години, категория „Танцови двойки“;
- Масимо Ганчев и Жаклин Иванова- 3 място в същата категория и възрастова група;

- Георги Симеонов и Алек Единакова – 1 място до 13 години;

- Никола Александров - Лора Кирилова, Радослав Георгиев-Елеонора Андонова, Георги Георгиев - Мериан Костадинова, Кристиан Балтов – - Богомила Костадинова – от 2-о до 5-о място в категория „Танцови Двойки“

до 13 години.

„С всяка изминала година нивото на състезателите от Дупница става все по-високо. Независимо, че ние сме млад клуб на пет години, вече имаме страхотни танцови двойки, които по нищо не отстъпват на тези с по-богат опит. В града ни има много амбициозни и надарени деца. Те с пълни сили чепят познания от мен, а и от многобройните състезания, в които участват. В момента усилено тренираме за следващата състезателна 2016 г. и се надяваме да зарадваме хората на Дупница с призови места и много медали“ – сподели Димитър Георгиев – треньор на клуба.

Димитър Георгиев, Милена Георгиева, която е треньор и съдия по спортни танци и член на управителния съвет на Българската федерация по спортни танци, Юлиян Стойчев, Зорница Върбанова, Тодор Георгиев и Виктория Ангелова бяха съдийската комисия, която оценяваше талантите на конкурса.

Ротари клуб събраха 6300 лв. на коледния си бал в Дупница, със средствата ще се купят уреди за пречистване на въздуха в детските градини

На традиционния Коледен бал на Ротари клуб-Дупница постави началото на новият си проект, който е насочен към създаването на поздравословна среда за най-малките деца постъпващи в групите на детските градини. Цел на благотворителното събитие бе – събирането на средства за закупуването на специализирани уреди за пречистване на въздуха в помещенията където децата прекарват времето си.

Клубът събра 6300 лв. на традиционния си коледен бал. Сред разпродадените с благотворителна цел предмети бяха лампа, изработена от художника и общински съветник Николай Табаков, купена за 500 лв., старинни часовник и фотоапарат, картина, подарена от гостите от Ротари клуб – Куманово, Република Македония. Дарения направиха и председателят на Общинския съвет Ивайло Константинов, кметът Методи Чимев, депутатът от БСП Иван Ибришимов и общинският съветник социалист Станислав Павлов. Те платиха куверти от по 50 лв., без да присъстват на празника заради ангажименти. Сред присъстващите бяха общинските съветници Лорета Николова и Костадин Костадинов, лидерът на Народен съюз в общината Вергил Кацов.

„Тази година Ротари клуб – Дупница решихме усилията ни да бъдат насочени към един проблем, засягащ голяма част от най-малките в Дупница – децата, пос-



Славчо Павлов споделя пред гостите идеята на ротарианците. До него е президентът на клуба Тодор Георгиев и елект президентът Кольо Илиев.

тъпващи за първи път в детска градина. След консултация с медицинските лица стана ясно, че при постъпването си децата се сблъскват с нетипични за тях условия – нов дневен режим, хора, различни от семейството им. Също така в помещенията, където децата играят, количеството на праховите частици, алергени, изпарения от дезинфектанти и концентрацията на бактерии и вируси е много по-голяма отколкото в нормална семейна среда. Заради неизградеността на имунитета децата са с повишена склонност към заболявания, които оказват негативно влияние върху нормалното им развитие. Именно затова

ние избрахме да осигурим на всички първи групи специализирани уреди за филтриране и пречистване на въздуха, които чрез системата си от нанофилтри елиминират за кратко време всички прахови частици, полени, бактерии, вируси и неприятни миризми, създавайки по този начин една по-благоприятна и здравословна среда, съхраняваща здравето им”, сподели Славчо Павлов при представянето на проекта пред гостите.

Освен идеята за новия проект по време на коледния бал президентът на Ротари клуб Тодор Георгиев даде отчет за осъществените през изминалата година проекти. Беше отбелязана успешната реализация на проектите „Изграждане и оборудване на специализирана детска стая в Спешен център – Дупница”. Сред постиженията са организацията и провеждането на междоучилищен спортен турнир, велопоход, съчетан с исторически беседи за населените места от общината, през които минава, великденски празник, осигуряването на стипендии за даровити деца и много други активности, свързани с основната идея на Ротари клуб – служба на обществото.



Младежите от Ротаракт клуб – Дупница

Стоянка Мутафова ще играе в ОБДТ „Невена Коканова“ с дупнишките актьори в „Големанов“



„Големанов“ е новата пиеса, която ще подготви ОБДТ „Невена Коканова“ – Дупница, събщи Славчо Пеев – директор театъра. Голямата българска звезда Мутафова за пореден път ще се превъплати в една от култовите си роли „Баба Гица“, но този път с талантивите актьори от Дупница: Иван Иванов, Виктория Янева, Снежана Малковска,

Василка Сумева, Георги Бояджиев и Мария Миради. Ивайло Калоянчев ще влезе в образа на Големанов. Ролята, с която баща му – Георги Калоянчев, години наред, взривяваше от смях българската публиката. Участници ще бъдат още Ивайло Захариев, Славчо Пеев, а като гост-актьори са поканени Веселин Цанев, Николай Иванов – Дудата и Петя Хаздай от Дупница и журналистката с актьорско образование – Люба Пашова, в ролята на Илиева.

Постановката ще бъде изиграна в памет на великия Георги Калоянчев и незабравимия актьор, режисьор и съпруг на Мутафова- Неичо Попов. Предвижда се премиерата на „Големанов“ в Дупница да е през м. април.

Славчо Пеев информира още, че „Големанов“ ще гостува и в чужбина. Вече има отправени покани за Канада, САЩ и Европа, след успешното ни турне в чужбина, с постановката „Ганьо Балкански“.

„Благодаря на моите колеги за труда, на община Дупница за подкрепата. „Ганьо Балкански“ беше изиграна около 90 пъти в страната. Няма друг провинционален театър, който може да се похвали с толкова много представления. Убеден съм, че с помощта на подбрани актьорски колектив, с помощта на добрата режисура, която ще направим с Ивайло Калоянчев, ще се получи едно страхотно представление, събрало цялата сатирична и сериозна страна на произведението. За музиката в постановката поема грижата Юрий Ступел – най-добия български композитор, а за декорите – Георги Славков – художник към ДТ „Никола Вапцаров“ – Благоевград“, сподели Светослав Пеев.

„Ретро“ – забавна и тъжна история, която ще ни разсмее, но донякъде и ще ни натъжи

Пламен Марков посвещава своя прочит на „Ретро“ на първата си учителка по театрална педагогика, проф. Димитрина Гюрова, чиято легендарна постановка на същата пиеса от 1982 г. достигна невероятните 189 спектакъла и се играе в прочутия Театър на нациите в Балтимор.

Цялата тази предистория на постановката, допълнена с поканата за участие към актьори с дългогодишен опит във Варненския драматичен театър и личното познатство на режисьора с автора Александър Галин, създава емоционалната атмосфера около „Ретро“.

„Донякъде ще ни разсмеят, донякъде ще ни натъжат, ще предизвикат размисли и непременно ще ни накарат да съпреживеем личните човешки драми в тази едновременно забавна и сериозна история за възрастен вдовец, когото дъщерята и зетят сватосват – почти едновременно и неособено деликатно, за три самотни дами. Има защо пак да се огледаме за нещата, които са ни най-важни, но които най-често ни е трудно да постигнем“, отбелязва Пламен Марков.



В Дупница ДТ „Стоян Бъчваров“ представя „Ретро“ на 5 февруари от 19.00 ч., като в представлението ще се използват оригиналните декори, уверяват организаторите.

Мъжко хоро, кукери и знамена на Богоявление в Дупница



Уникален празник си направиха за Йордановден дупничани. Мъжко хоро се ви в реката под съпровод на гайди и тъпан на музиканти от Смолян, поканени от общината, а от двете страни на р. Джерман при Накония мост в центъра на града се събраха около 3000 човека. Ехтяха популярни патриотични песни, а статисти се хванаха на хорото преди отец Георги да хвърли кръста в реката.

След като излязоха от водата, мъжете извиха хора на моста, в които се включиха момичета и момчета от Танцовия ансамбъл „Актавис“ на Воин Войнов. До тях се наредиха и хора от публиката. Празника почетоха кметът на Дупница инж. Методи Чимев и зам.-кметът Крум Милев.

Кукерите от село Джерман с тежки маски и опасани около телата им хлопатари гониха злите сили.

Стефан Цеков извади богоявения кръст от река Джерман. Цеков има собствен бизнес и е един от организаторите на празника за Богоявление. Сред инициаторите са и Кирил Чакъров – треньорът и мениджър на СК „Патриот“, и Кирил Кирилов – студент по изобразително изкуство в Благоевград.

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 Arp 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/>

10 ВЪЛШЕБНИ ЗИМНИ ДЕСТИНАЦИИ В ЕВРОПА

Най-добрите зимни дестинации за ваканция

**Регистър на туристическите
атракции в България**

<http://www.bgchudesa.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



гр. 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 постоянни 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