

ЮГОЗАПАД

Театрални постановки • Изложби • Културен календар

Брой 7 (100)

М. ЮЛИ

15.07.-14.08.2016

Електронно издание на
Културно-информационен
гайд "Югозапад"



Изложба в галериите "Околийска къща" и "Джамията" в памет на Андрей Севдин

на стр. 11

Студенти от НХА за трети пореден път по стъпките на Майстора стр. 13

Откажете се от тези 11 неща, за да бъдете щастливи стр. 7

 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 4/5/6/10

Транспорт 10

Туризм 26

Услуги 5/26

КУЛТУРЕН КАЛЕНДАР

Перник 14

Благоевград 14

Кюстендил 14

Дупница 14

Театри 18

Галерии 17

Кино 25

Културни събития -
София и страната 25, 26

СЪБИТИЕН КАЛЕНДАР



... сверете си часовника!

**праховото
боядисване**

Линк към:

**Справочник за Дупница
и област Кюстендил**



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



VP
SECURITY

НАЦИОНАЛНАТА СОД
УСЛУГА
0700 14 000
www.vpsecurity.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
БЕЖИМОВИ
0701 5 30 30

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

6 начина, по които да облекчите работния си ден.....	6
Откажете се от тези 11 неща, за да бъдете щастливи.....	7
Свами Джотирмая: Болестите изчезват, ако дишаш правилно. С дишане може да се отслабне лесно и да се подмладите.....	8
Пет от най-полезните храни, които трябва да консумираме.....	9
5 фактора, които влошават паметта.....	9
Изложба в галериите „Околийска къща“ и „Джамията“ в памет на Андрей Севдин.....	11
Студенти от НХА за трети пореден път по стъпките на Майстора	13
Художници срещнаха лятото с 20 картини в галерия „Кракра“.....	16
Изложба в памет на блягоевградския художник Георги Ковачев.....	18
Майсторска годишна изложба на „Ателието“.....	19
Експозицията „Художниците на Стара Загора“ гостува в Кюстендил.....	20
Памет за Сашо: Изложба „Черно и цветно“ със 72 непоказвани творби на художника откриха в ХГ „Любен Гайдаров“.....	21
Отличени бяха участници в конкурса „Блягоевград през погледа на младия фотограф“.....	22
Изложба „Живопис“ откриха на Еньовден в Арт салона на Радио Блягоевград Емил Петров и Антон Мавродиев.....	22
Дупнишката формация „Ноктюрно“ със сребърен медал от V балкански шампионат по фолклор „Еврофолк Жива вода – 2016“.....	23
Включването на Община Дупница в МИГ „Разметаница“ в партньорство с Община Бобов дол получи одобрение от Министерство на земеделието.....	24
„Активно лято 2016“: Над 75 деца се включиха в „Млад художник“ под ръководството на Елена Марулевска.....	25

На корицата: Картина на художника Андрей Севдин от изложбата в негова памет в галериите „Околийска къща и „Джамията“ в гр. Дупница.

Д-р Любомир Малчев специалист акушеро-гинеколог

МДЦ "Рубидент-Медика"
ул" Трети март "42
Блягоевград
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

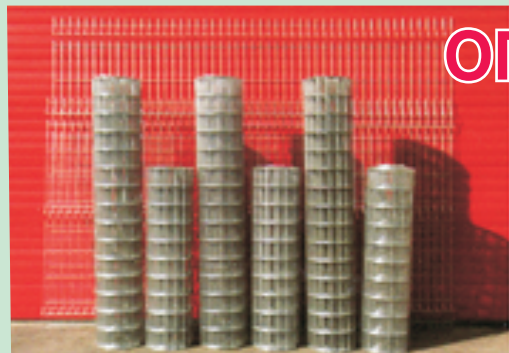
Моб.: 0884 584 434

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.

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.
Климатизи. 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/>

6 начина, по които да облекчите работния си ден

Не е изненада, че много от нас се задушават на работното си място. Толкова сме погълнати от работния си режим, че забравяме за другите важни неща в живота. И все пак прекарваме по-голямата част от времето си в труд, физически или интелектуален, и трябва да се постараяме да опростим работните ангажменти, за да имаме в края на деня сили и за личните си такива.

Винаги има начин да подходим по-рационално и да променим нещата към по-добро. Как? Ако не можем да сменим работната среда, то можем да променим нашето отношение към нея. Вижте съветите на Hongkiat.

1. Научете се да казвате „Не„. Ако приемате да вършите работата на колегите си, в един момента те ще започнат да си мислят, че техните задачи са станали ваша отговорност. Винаги премервайте обема на собствената си работа, преди да се нагърбите със задачите на колега. Не забравяйте, че най-важната ви задача за деня е да си свършите вашите задачи.

2. Приемането на несъвършенството не означава отричане на съвършенството. Всяка една работа има тънкости и трябва да покрива определени критерии, за да е свършена добре. И все пак има неща, които могат да се облекчат като процес на изпълнение и точно тук идва вашата възможност да улесните работния си ден. Ако се опитвате да сте перфекционисти във всяко отношение,

накрая ще бъдете съсипани от резултатите, имайки предвид невероятно високите очаквания, които сте си поставили в началото. Приоритизирайте задачите си и вложете повече усилия там, където наистина е нужно.



3. Делегирайте отговорност. Много редки са случаите, в които можете да свършите цялата работа сам. Хората са свикнали да вярват единствено на себе си, когато искат да постигнат най-добрите резултати, но това може да е много изтощавашо. Научете се да вярвате и на колегите си и да си разпределяте работните ангажменти. Това намалява стресът.

4. Бъдете социални, но не заемайте страна. Ние сме социални животни и добрата комуникация прави живота ни по-лесен и по-приятен. Опознайте колегите си, дори и в извън работна обстановка, ако имате такава възможност. Внимавайте само с малките социални групи в офи-

са. Такива има навсякъде, без значение дали са очевидни или не. Опитайте се да запазите неутрална позиция в такава ситуация.

5. Не мислете за работа, когато не сте на работа. Някой беше казал, че ако намериш работа, която да обичаш, няма да ти се наложи да работиш и един ден. Въпреки това е много важно да разграничаваме работния от личния си живот и колкото по-скоро се научим да го правим, толкова по-добре за нас. Абстрахирайте всяка своя мисъл от работните си ангажменти, когато не сте в офиса. Изключете служебния си телефон, не проверявайте служебната поща и не правете никое от нещата, които правите на работа, когато не сте там. Единствено така можете да се насладите на истински пълноценна почивка.

6. Взимайте си периодични почивки. Кой може да си позволи да мисли за почивка, когато имаме толкова много крайни срокове за гонене? Повечето от нас са толкова погълнати от работата си, че дори забравят за обяда, но истината е, че това увеличава многократно нивата на стрес и води до по-лоши резултати. Продуктивността намалява, вместо да се увеличи, както повечето от нас мислят, защото количеството е за сметка на качеството. Вмъкнете регулярни малки почивки в дневния си график, за да сте сигурни, че работата ви е ефективна. *expert.bg*

САЩ разполагат с повече петролни запаси от Саудитска Арабия и Русия
Siemens: Трябва да помислим какво образование и умения ще са ни нужни за професиите на бъдещето

Българин във Великобритания: Мои познати вече получиха писма, че ще бъдат съкратени

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

Тиодор Зелдин: Източноевропейците имат умения, които ние, британците, сме загубили

Българска търговско-промишлена палата

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

Агенция по заетостта Панаури и изложения

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

КАЛЕНДАР НА ПАНАИРИТЕ И ИЗЛОЖБИТЕ В БЪЛГАРИЯ

Откажете се от тези 11 неща, за да бъдете щастливи

Човек сам гради своето щастие. Разберете кои са навичките, които ви пречат да намерите спокойствието и позитивизма, от които се нуждаете

Без дори да го осъзнаваме много от нашите мисловни навици ни пречат да бъдем щастливи, вкарвайки ни в "негативни модели" на мислене. Ако обаче успеем да освободим ума си от лошите мисли и променим светогледа си, то много бързо ще почувстваме щастieto, което заслужаваме. За да получим резултата, който желаем, първо трябва да се научим да спазваме следните правила:

СПРЕТЕ ДА СЕ ОПЛАКВАТЕ

През целия ден вие може да намерите безброй неща, за които да се оплаквате □ времето, работата, трафика, обслужването в магазина/заведението. Това постоянно хленчене обаче по никакъв начин няма да ви накара да се чувствате по-добре. Камо ли ще ви направи по-щастливи! Всъщност вторачването в негативната страна на вашето ежедневие ще ви направи само по-депресирани и нещастни. Вие сте господари на своето настроение и макар че не може да контролирате времето или трафика, можете да изберете дали да реагирате положително или отрицателно на тези фактори.

Американският психолог и автор на книги за самопознание и самопомощ Мартин Селигман съветва: "Кажете на комисията по негативизъм, която управлява главата ви, да седне и да млъкне".

СПРЕТЕ ДА СЕ НАЛАГАТЕ И ДА МИСЛИТЕ, ЧЕ ВИНАГИ СТЕ ПРАВИ

Много хора влизат в постоянни конфликти със своите близки, приятели и колеги, само защото смятат, че тяхната гледна точка винаги е права. Ако вие сте от тях, значи трябва да се промените. Отказвайки се от идеята, че вие винаги сте прави, ще подобрите взаимоотношенията си с всички. Това ще ви донесе вътрешен мир и разбира се, щастие.

СПРЕТЕ ДА СЕ СТРАХУВАТЕ

Какво щяхте да опитате, ако знаехте, че със сигурност няма да се провалите? Вашите страхове са пречки, които



сами създавате и които възпират вашия потенциал и щастие. Представете си само, ако всички тези пречки изчезнат, как щяхте да се чувствате? Да бъдете добри със себе си в своите мисли, действия и думи е толкова важно, колкото да бъдете добри с другите хора.

ОТВРВАТЕ СЕ ОТ СВОИТЕ ПРИВЪРЗАНОСТИ

Колкото по-привързани сте към нещо, толкова по-зависими ставате от него. Това обаче не е здравословно за вас самите, затова трябва да се научите да живеете без привързаности.

СПРЕТЕ С КРИТИКАТА

Въздържайте се да критикувате нещата, което не разбирате. Всички хора сме различни и това всъщност прави живота толкова красив и интересен. Представете си колко скучно място би бил светът, ако всички бяхме еднакви! Не използвайте различията си с останалите като претекст за критика.

СПРЕТЕ С ОБВИНЕНИЯТА

Хората често обвиняват обстоятелствата или останалите за ситуациите, в които се провалят или които не им харесват. Щастieto обаче е в ръцете на всеки от нас, но за да го намерите, трябва да положите усилия. Спрете да обвинявате останалите за своя живот, а впрегнете силите си, за да го направите такъв, какъвто желаете.

СПРЕТЕ ДА СЕ ОПИТВАТЕ ДА ВПЕЧАТЛИТЕ ОСТАНАЛИТЕ

Има толкова по-важни неща от това какви са обувките ви, каква кола карате или в какво жилище живеете. Не се

стремете да имате по-хубави неща заради другите хора, а само заради себе си и своя комфорт. Това, което е важно във взаимоотношенията ви с останалите, е да бъдете лоялни и истински. Само по този начин може да изградите наистина силни връзки.

СПРЕТЕ ДА СЕ ОПИТВАТЕ ВИНАГИ ДА КОНТРОЛИРАТЕ ВСИЧКО

Има толкова много неща, които не можем да контролираме, ето защо за ваше добро - спрете да опитвате! Вие можете да контролирате само и единствено своя живот (дори не напълно). Не налагайте своите виждания нито на любимия си човек, нито на детето си. Давай-те съвети, но не се опитвайте да налагате мнението си. Само така вие и другите около вас ще бъдете по-щастливи.

ОСВОБОДЕТЕ СЕ ОТ МИНАЛОТО

Миналото не трябва да ръководи нито вашето настояще, нито бъдещето ви. Миналите събития и грешките могат да ви дадат само полезен опит. Съсредоточавайте се само в днешния ден, защото вчера вече е минало, а утре може да се случи всичко.

СПРЕТЕ ДА СЕ СЪПРОТИВЛЯВАТЕ СРЕЩУ ПРОМЕНИТЕ

Както се казва - промяната е единствената константа в живота. Нищо не трае вечно и вие трябва да се научите да приемате това. Трябва да бъдете готови за промяна и да не се страхувате от нея. Приемайте я като нова възможност и бъдете щастливи.

СПРЕТЕ ДА ЖИВЕЕТЕ СПРЯМО ОЧАКВАНИЯТА НА ДРУГИТЕ

Твърде много хора все още се опитват да живеят така, че да се впишат в "социалните архетипи". Те позволяват на очакванията на другите да определят тяхната работа, това, което правят, дрехите, които носят и още много други неща! Колко по-щастливи биха били всички, ако правеха това, което им подсказва сърцето? Не позволявайте на никого, дори на вашите роднини и близки, да определят живота ви. Вие имате право да бъдете щастливи, не се отказвайте доброволно от него. <http://zdrave.rozali.com>

НИВОТО НА ФИНАНSOVA ГРАМОТНОСТ НА БЪЛГАРСКИТЕ УЧЕНИЦИ Е ПЛАШЕЩО НИСКО

Американски компании от Силициевата долина търсят български партньори

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 ч**Д-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 Скандеров" ЕООД**, гр. Гоце Делчев, ул. Стара планина, 54, тел. 0741/602 41

Свами Джотирмая: Болестите изчезват, ако дишаш правилно

С дишане може да се отслабне лесно и да се подмладите

Нашите емоции са свързани с дишането ни. Ако се ядосаш, дишането става много бързо. Ако си тъжен, дишането става плитко. Ако искаш да контролираш гнева и страха си, трябва да дадеш внимание на дишането си. Щом веднъж започнеш да дишаш правилно, всички болести изчезват, без да ходиш на лекар. Хората пият лекарства, а това още повече ги разболява по друг начин, казва за zdrave.to Свами Джотирмая.



Правилното дишане е ритмичното дишане, да използваш пълния капацитет на белите си дробове. За целта се използват дихателни упражнения, които са древно ведическо знание. Практикувайки това дишане, можеш да отслабнеш лесно, ставаш по-млад - подмладяваш се умствено и физически.

Дишането е връзката между тялото, ума и емоциите ти. Ако осъзнаеш дишането си, няма да има гняв и депресия. Хората могат да првят сутрин, когато станат от сън, поне 20 дълбоки дишания. Изпълни белите си дробове с въздух и издишай бавно. Това дава енергия. Вечер, като си легнеш в леглото по гръб, отново направи 15-20 дълбоки дишания. След обяд 5 минути седни със затворени очи и наблюдавай една минута дишането си. Това е добра техника за отпускане.

Страданието е въпрос на избор в живота. Болката някъде по тялото е неизбежна, но страданието е въпрос на избор. Ако си щастлив вътре в теб, ако си спокоен, в мир, всичко около теб е хубаво. Ние не живеем в настоящия момент, но дишането може да доведе ума в настоящето. Умът ни има тенденцията винаги да мисли за бъдещето или да се връща в миналото. Животът е тук и сега, в този момент. Трябва да си в настоящия момент, това е изкуството да живееш.

Цялото интервю тук

**Хималайската сол - неприятел
на крампите и възпалените синуси**

**ПРОФ. Д-Р БОЖИДАР ПОПОВ:
ВЕГЕТАРИАНСТВОТО НЕ Е ЗДРАВΟΣЛОВНО**
*Младите момичета, които гладуват, увреждат
генома си. То е още по-опасно за децата!*

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, Vivacomm)
услуги - 11 800;	повреди - 13 000
Електроснабдяване	070010010

Пет от най-полезните храни, които трябва да консумираме

Няма стандартни критерии за определянето на най-полезните храни. Но факт е, че някои от тях са пълни с витамини, антиоксиданти и други полезни хранителни вещества. Ако заместим някои от вредните храни, които сме свикнали да ядем ежедневно, с тези полезни продукти, съвсем скоро ще забележим разлика в това колко по-добре се чувствате, а и изглеждаме.

Гъби

Освен че са богати на протеини, фибри, витамин С, витамини от групата В, калций и минерали, гъбите са отлични източници на антиоксиданти. В допълнение, някои от най-мощните имуностимулиращи агенти идват от гъбите и това е една от причините, поради които те са толкова полезни за превенция и лечение на рак.

Кълнове от броколи

Кълновете от броколи имат много по-големи здравословни ползи, отколкото зрялото броколи. Освен това можете да консумирате



мирате по-големи количества от тях. Изследванията показват, че тридневни кълнове броколи съдържат от 10 до 100 пъти повече от съединението глюкорафанин, отколкото зрялото броколи.

Чесън

Чесънът е богат на манган, калций, фосфор, селен и витамини В6 и С, така че е от полза както за вашите кости, така и за цитовидната жлеза.

Швейцарско къдраво зеле

То е отличен източник на витамин С, Е и А (под формата на бетакаротин), съчетани с минерали, манган и цинк. Когато ядете този тип зеле, си набавяте много антиоксиданти, които имат противо-

възпалителни ползи. Пигментът беталаин пък помага на процесиите на детоксикация на организма.

Авокадо

Авокадото, което всъщност е класифицирано като плод, а не зеленчук, е с ниско съдържание на фруктоза и богато на здравословни мононенаситени мазнини и ка-



лий. Благодарение на тях то подобрява съдовата функция на организма и здравето на сърцето. Авокадото също така осигурява още близо 20 основни здравословни хранителни вещества, включително фибри, витамин Е, витамини от групата В, както и фолиева киселина. dariknews.bg

5 фактора, които влошават паметта

в упражненията по запаметяване, отколкото останалите хора.

Никотинът наистина може да подобри временно краткосрочната памет, но при продължително наличие на вредния навик дългосрочната памет постепенно изпада в истински нокдаун.

2. Недояждането

Също както един автомобил, нашият мозък се нуждае от гориво с високо октаново число. Именно такова гориво е глюкозата, която на практика представлява чиста енергия. Затова, ако тя не достига, мозъкът преминава в режим на сън, т.е. висшите му функции намаляват.

3. Херпесът

Става дума за изключително сериозни форми на заболяването, които въздействат крайно негативно на мозъчни-

те функции.

4. Алкохолът

Да, алкохолът в малки дози (и най-вече червеното вино) вече се смята за безспорно полезен за здравето. Но злоупотребата с него, независимо от възрастта, има силно негативно влияние и значително влошава паметта.

5. Стресът

Всекидневните стресови ситуации също влошават мозъчната дейност и способността да се запаметява. Кратката почивка е достатъчна да се възстанови нормалната работа на паметта. Неслучайно човек подсъзнателно забравя най-бързо именно дните, изпълнени с отрицателни емоции и преживявания - паметта има способността избирателно да „изхвърля“ именно натоварващите го с негативизъм спомени. zdrave.to



Макар природата на паметта все още да не е достатъчно проучена, има доста доказателства за това кои са основните фактори, които я влошават, и какъв е механизмът на тяхното действие.

1. Пушенето

Цигарите въздействат отрицателно на цялата нервна система и в частност на работата на главния мозък. Резултатите от различни изследвания сочат, че пушачите показват по-лоши резултати

Пълното въздържание или прекаляването с алкохол вредят на съвото вещество

**СЕЗОНЪТ НА ДИНТЕ НАСОС
ЗДРАВЕ И ДОБРО НАСТРОЕНИЕ**

**7 сигнала за помощ,
които тялото ни изпраща**

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



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
УБЕДИТЕЛНИ И ЦЕЛНИ НА

Книги и рекламни материали

0878 959 960

Изложба в галериите „Околийска къща“ и „Джамията“ в памет на Андрей Севдин

Изложба под наслов „Изкуството е вечно, животът е кратък“ и концерт в памет на заминалия си преди няколко месеца от този свят художник Андрей Севдин организира на рождената дата на бившия уредник галерия „Околийска къща“. На 25 юни той трябваше да навърши 56 години.

В галериите „Околийска къща“ и „Джамията“ бяха експонирани над 150 произведения на художника. Между тях имаше не толкова познати на широката публика картини, колажи и дърворезби, които показват в по-пълна степен неговия талант и творчество. Негови приятели посочи-

ха, че Андрей има още творби, които не са намерили място в изложбата. Свои картини, скици и графики той раздаваше често на близки и приятели. Междувременно бе показан филм с него в ателието му в с. Самораново, направен от местната кабелна телевизия, като интервюто се води от журналистката Маргарита Петрова.

Десетки близки и приятели на художника дойдоха на откриването на изложбата и изгледаха филма. Между тях бяха много негови колеги като Калин Балев, Ивайло Попов, Цветанка Христова, Елена Марулевска, Георги Кацарски – Дон Кези, Лора Делибалтова, Борислав Георгиев, младият художник и ученик на Андрей Атанас Борисов с майка си и баба си.

Паметта на художника уважиха и директорът на общинския исторически музей Анелия Геренска, директорът на Дирекция „Социални дейности и Духовно развитие“ при община Дупница Таня Петрова, актьорът Сашо Диков и съпругата му Снежана Дикова, Мария Занева, Ани и Мариан Тасеви и много други. Най-близките на Андрей - синът му Александър, брат му Михаил и



Андрей Севдин



Десетки близки и приятели изпълниха „Околийската къща“ с почит на Андрей Севдин. Горестни картини от изложбата.





*Цигуларят
Владимир
Тасев изпъл-
ни три сонати
за соло цигу-
лка от Йо-
хан Себас-
тиан Бах,
в дясно
резба - пано.*



майка му, развълнувани и със сълзи на очи изгледаха филма, посветен на техния най-близък човек

В галерия „Джамията“ малко след това известният цигулар Владимир Тасев, роден в Кюстендил, изпълни три сонати за соло цигулка от Йохан Себастиан Бах. В Джамията бяха представени дърворезби, колажи и картини – живопис, по-малко известни на широката публика.

Изложбата ще остане експонирана в двете изложбени зали до края на месец август.

Андрей Севдин е завършил през 1980 г. Националното училище за изящни изкуства „Илия Петров“. Над 15 г. е уредник в Общинската художествена галерия „Околийска къща“, като постави началото на поредица от изложби, в които събра не са-

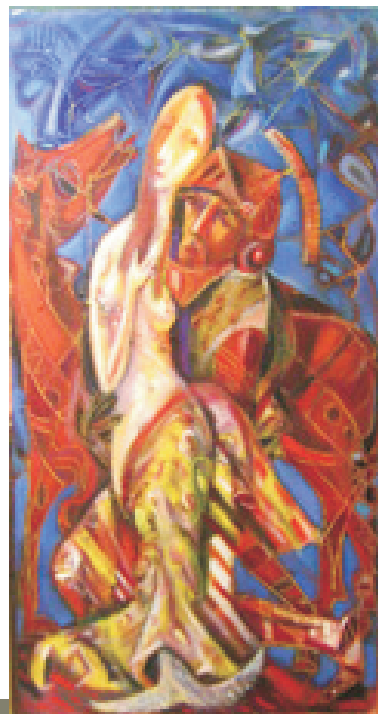
мо местни творци, но и художници от цялата страна. Ще го запомним не само като даровит художник, чието творчество те-

ца след смъртта на Андрей Севдин е Катя Йоцова.



първа ще преоткриваме и оценяваме, но и като човек с будна съвест, непримирим към кича и пошлостта във всичките й измерения.

Уредник на галерията в Дупни-



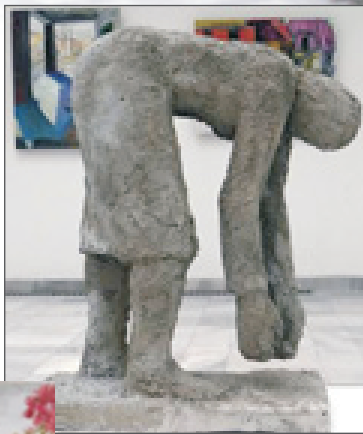
Студенти от НХА за трети пореден път по стъпките на Майстора

За пореден път Художествена галерия „Владимир Димитров - Майстора“ в Кюстендил събра творби на студенти от Художествената академия в София, които твориха в продължение на седмица в село Шишковци. В проекта участваха 16 студенти – 7 от специалност „Скулптура“ и 9 от специалност „Живопис“.

Младите художници успяха да влязат в духа на Майстора и да създадат оригинални творби. Освен това те се опознаха с местните жители, чува разказите им за големия художник. Студентите бяха посрещнати от кмета на селото Климент Терзийски, който и през тази година се погрижи за гостите да не липсва нищо. Идеята се осъществява за трета поредна година, като творците този път се вдъхновяваха от кра-



Всеки един от участниците получи грамота и букет цветя.



от Валентин Господинов, директор на ХГ „Владимир Димитров - Майстора“.

Събитието съвпадна с откриването на Празника на черешата и бе уважено от множество жители и гости на града.

Част от културната политика на Галерията е да подпомага изяви на млади артисти. Студентският пленер „В духа на Майстора“ дава поле за изява на начинаещи творци и им предоставя възможност да заявят таланта си.

сивата природа на Земенското дефиле, Скакавишкия водопад и Кюстендилското поле.

След усиления труд те изпълниха с творбите си залите на галерията в Кюстендил с най-различни творби.

Всеки един от участниците получи грамота, връчени



ПЕРНИК <http://www.pernik.bg>

Културна програма за м. юли

ДЕТСКА ЗАБАВНА ПРОГРАМА - ЛЯТО 2016

БЛАГОЕВГРАД

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

Програма за м. юли

КЮСТЕНДИЛ

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

www.kultura-kg.info

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

Културна програма на гр. Кюстендил

БАНСКО

<http://bansko.bg/>

4 и 14 юли

Младежки скулптурен симпозиум по дървопластика.

10-15 юли читалище "Никола Вапцаров"

Концерт „Банска младост“

15-16 юли централен площад „Н. Вапцаров“/стадион „Св. Петър“

Музикален Фестивал „Банско БИЙТ“

23 юли централен площад „Н. Вапцаров“

74 години от разстрела на Никола Вапцаров

20-23 юли централен площад „Н. Вапцаров“

Лятна киномания под звездите - издание на „Банско филм фест“, кинофестивалът за документални филми, разкриващи красотата на природата и екстремните спортове

22 юли Дом на изкуствата

74 години от разстрела на Никола Вапцаров

1-3 август Парк Пирин

Честване 113 години от Илинденско - Преображенското въстание и Деня на Пирин

6 -13 август централен площад „Н. Вапцаров“

Международен Джаз фестивал Банско

БРЕЗНИК

<http://www.breznik.info/>

БОБОВ ДОЛ

<http://www.bobovdol.eu/>

БОБОШЕВО

<http://obshtina-boboshevo.com/>

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

БЕЛИЦА

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

18.07. Пред паметника на Васил Левски ул. "Владимир Поптомов"

179 години от рождението на Васил Левски

- Полагане на венци и цветя пред паметника на Васил Левски в

Белица с рецитал

15.08. м. „Богородица“ на 4 км от Белица

Народен събор „Света Богородица“

- Културна програма с участие на художествено

- творчески колективи от Белицаески колективи от Белица

ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ

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

Юли

Концерт по повод завършване-то на учебната година на школите при НЧ "Просвета-1865".

18 юли

Тържествено честване 179 години от рождението на Васил Левски.

Юли

Хип-хоп фестивал

3 Август

Тържествено честване 113 години от Илинденско-Преображенското въстание в местността "Попови ливади". Празнична програма.

Август

Две седмици през месеца - фолклорна вечер пред беседката в Градски парк.

ГЪРМЕН

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

02.08.2016 с. Балдево

Събор

15.08.2016 с. Огняново

Събор

ДУПНИЦА

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

Месец юли, всеки делничен ден от 10.00 ч.

Място: Панорамна зала, Кръгла зала, Партерна зала при Община Дупница, Исторически музей, Спортна зала и др.

"Активно лято 2016" за деца от 8 до 15 години (Виж пълната програма на стр. 16)

Записване на тел.: 0701/5 92 38.

25.06-31.08. Галерия "Околийска къща"

Изложба под наслов "In memoriam Андрей Севдин Vita brevis ars longa"

14 юли

17.00 часа Пространството между Галерия "Околийска къща" и ОбДТ "Невена Коканова"

Пърформанс "Италианска романтика на открито" на художника Здравко Анев, под аккомпанимент на китара на Деметра Минкова и на цигулка на Владимир Тасев от балкона на Изложбена зала "Околийска къща"

ЗЕМЕН

<http://zemen-bg.com/>

01.08. с. Дивля

Традиционен събор в с. Дивля

09.08. гр. Земен

Традиционен събор „Пантеле“ в гр. Земен

КОВАЧЕВЦИ

<http://kovachevtsi.com/>

18.07. с. Лобош - площад

Честване рождението на Васил Левски

02.08. с. Чепино

Землячески събор с. Чепино

27.08. с. Светля - площад

Землячески събор с. Светля

КОЧЕРИНОВО

<http://www.ob-kocherinovo.bg/>

КРЕСНА

<http://kresna-bg.com/>

16.07. м. Върбите
„Приатели на Пирин” - туристически събор в м. Върбите
20.07.

Събор с.Влахи
02.08.

Събор с.Горна Брезница
15.08. Площад „Кресненско въстание”

„Мой роден край” - земляческа среща

НЕВЕСТИНО

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

13 и 14 август 2016 г.

XI Фолклорен фестивал - „Струма пее”
15.08.

Ден на Община Невестино

ПЕТРИЧ

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

20.07.2016 гр.Петрич, населени места в общината

Илинден – празник

29.07.2016 НПМ “Самуилова крепост”

1001 г. от битката при Самуилова крепост – тържество

02.08.2016 гр.Петрич, населени места в общината

113 години от Илинденско-Преображенското въстание – празник

РАЗЛОГ

<http://razlog.bg/>

м. юли 2016 г.

Гр. Разлог

Купа Разлог –спринт и средна дистанция

22-24 юли

10-ти Национален Мото Рок фест “Предел”

<http://razlog.bg/sabitia/item/4348-10-ti-natzionalen-moto-rok-fest-predel-22-24-yuli-2016>

м. август 2016 г. с. Елешница

Национален фолклорен фестивал „Фолклорна среща”ог –спринт и средна дистанция

РАДОМИР

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

м.юли, м. август

гр.Радомир, селата в община Радомир

Летни занимални, летни лаге-

ри, спортни игри, туристически походи, дискотеки, посещения на плажове, училища по народни танци

18.07. гр.Радомир

Ритуал по поднасяне цветя и венци на паметника на Васил Левски по повод 179 години от рождението му

12.08. р.Радомир

Отбелязване международния ден на младежта

14.08. с.Прибой

Ден на селото

15.08. с.Д.Диканя, с.Прибой

Традиционен събор с курбан по повод празника на черква „Успение на Пресвета Св.Богородица“

НЧ „НАПРЕДЪК-1895”

www.napredak.hit.bg

РИЛА

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

20 юли Смочево площада

Селищен събор “Илинден” -

Концертна програма и родови срещи

20 юли с. Пастра

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

Празник на селището – “Илинден”

- църковна служба, курбан, празнична програма

САНДАНСКИ

<http://sandanskibg.com/>

М. август

XXI Балкански младежки фестивал „Младостта на Балканите”

Кръгла маса „Партньорство сега и за в бъдеще”, кампания на ЕС „Различията ни събират срещу дискриминацията”, сцена на съвременните улични изкуства, надпяване и надиграване, еко хепънинг

НЧ “Отец Паисий-1919”

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

САМОКОВ

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

21 август

Празник на град Самоков

САПАРЕВА БАНЯ

<http://saparevabanya.bg/>

15 август

Събор на св.Богородица
- празнуване в местността Св.Богородица
- Събор на с.Сапарево
- Събор на с.Овчарци

СИМИТЛИ

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

14.07.2016 г. местност Синаница

Дни на Пирин

20.07.2016 г. Гр.Симитли, с.Градево, с. Железница, с. Ракитна, с.Брежани

ПРАЗНИЦИ, ПОСВЕТЕНИ НА ИЛИНДЕН

САТОВЧА

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

м. юли (средата на месеца)

Традиционен събор на община Сатовча /с участието на всички самодейни състави, сборни групи от детски градини/

СОФИЯ

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

СТРУМЯНИ

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

20.07.2016 г. с.Никудин

Народен събор в с. Никудин на Илинден

ТРЪН

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

15 юли гр.Трън

ПРЕЗ ОКОТО НА ОБЕКТИВА – фотоизложба

ХАДЖИДИМОВО

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

11.07.2016 г. с.Ваклиново

Събор на тютюнопроизводителите

20.07.2016 г. с. Ново Ловча

Илинден ден – църковен и селски празник

15.08.2016 г. с.Лъки и с. Илинден, гр.Хаджидимово

Успение на Света Богородица - църковен и селски празник

ЯКОРУДА

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

** Възможни са промени в програмите на общините и културните институции*

Художници срещнаха лятото с 20 картини в галерия „Кракра“

Астрономическото лято настъпи в изложбена зала „Кракра“ с вернисажа на пернишки художници „Лято 2016“. Двадесет живописни творби, изпълнени с маслени бои, акрил и пастел изобразяват морето, жегата, лятното слънцестоене, изгрева на слънчогледите, пейзажи и композиции от пленери...

В камерната зала на галерията лятото нахлу с пълна сила с картините на художниците Здравко Стойнев, Ангел Атанасов, Дончо Захариев, Елена Темелкова, Мариела Ивайлова, Васил Добренев, Емил Младенов, Светослав Тодоров, Евтим Пестолов, Боян Ангелов, Мария Златкова, Снежана Велинова, Боян Александров и Валентин Делийски.

Живописните картини, вдъхновени от формите, хармонията и цветовете на природата, са послания за едно красиво лято, изпълнено със слънце, любов и светлина.

През летните месеци Художествена Галерия Перник е подготвила „Пленер“ за рисуване с деца пред галерия „Арт-салон“ на 24 юли и 7 август, както и традиционната рубрика „Познай автора на картината“ на 18 юли и 7 август в галерия „Кракра“.

gallery.pernik.org



Картина от Ангел Атанасов

04.07.2016г. понеделник	10.00 ч.	Панорамна зала IV етаж, ОБА Дупница	„Детска работилница“ с г-жа Анастасова – арт терапевт при ЦОП – Дупница
05.07.2016г. вторник	10.00 ч.	Кръгла зала IV етаж, ОБА Дупница	„Театрална академия“ с г-жа Иванка Благоева и г-жа Маргарита Владимирова
06.07.2016г. сряда	10.00 ч.	Спортна зала	Тенис на маса Демонстрация и тренировка
07.07.2016г. четвъртък	10.00 ч.	Панорамна зала IV етаж, ОБА Дупница	„Работилница за идеи“ – с г-жа Мария Анастасова – ЦОП „За да има щастие в детските очи“
08.07.2016г. петък	10.00 ч.	Панорамна зала IV етаж, ОБА Дупница	Уъркшоп „Млад художник“ с г-жа Елена Марулева - арт ателие „Дон Кези“
11.07.2016г. понеделник	10.00 ч.	Градобиблиотека при читалище „Зора 1858“	„Топлямото четене“ Интерактивно занятие
12.07.2016г. вторник	10.00 ч.	ПГОСУ- Дупница (танцова зала)	„Първи стъпки в латиното“ с г-н Димитър Шопов - хореограф
13.07.2016г. сряда	10.00 ч.	Спортна зала	„Шахмат за начинаещи“ с г-н Георги Бедников – Шахматен клуб „Капабланка“
14.07.2016г. четвъртък	10.00 ч.	Кръгла зала IV етаж, ОБА Дупница	„Животът е математика“ Интерактивно занятие
15.07.2016г. петък	10.00 ч.	Панорамна зала IV етаж, ОБА Дупница	Уъркшоп „Техники за рисуване на комикси“ с г-жа Мария Анастасова – ЦОП „За да има щастие в детските очи“
18.07.2016г. понеделник	10.00 ч.	Исторически музей - Дупница	„Седмица в музея“ „Като на баба куклата“ – етнографско ателие
19.07.2016г. вторник	10.00 ч.	Исторически музей - Дупница	„Седмица в музея“ – „Малки археолози“ – Ателие по археология
20.07.2016г. сряда	10.00 ч.	Исторически музей - Дупница	„Седмица в музея“ – „Следи от миналото“ – Пленер по археология
21.07.2016г. четвъртък	10.00 ч.	Исторически музей - Дупница	„Седмица в музея“ – „Как да изглеждаме страшни, за да изгоним злите сили“ – Ателие приложно изкуство
22.07.2016г. петък	10.00 ч.	Исторически музей - Дупница	„Седмица в музея“ – „Млади родолюбци“ – Историческо състезание
22.07.2016г. петък	14.00 ч.	Кабелна телевизия	„В кухнята на телевизията“ – Още нещо за работата на журналиста
25.07.2016г. понеделник	10.00 ч.	Панорамна зала IV етаж, ОБА Дупница	Уъркшоп „Млад художник“ Изясни изкуства с г-жа Елена Марулева - арт ателие „Дон Кези“
26.07.2016г. вторник	10.00 ч.	Кръгла зала IV етаж, ОБА Дупница	„Театрална академия“ с г-жа Иванка Благоева и г-жа Маргарита Владимирова
27.07.2016г. сряда	10.00 ч.	ПГОСУ- Дупница (танцова зала)	„Първи стъпки в латиното“ с г-н Димитър Шопов - хореограф
28.07.2016г. четвъртък	10.00 ч.	Кръгла зала IV етаж, ОБА Дупница	„Животът е математика“ Интерактивно занятие
29.07.2016г. петък	10.00 ч.	Партерна зала ОБА Дупница	Закриване на „Активно лято 2016“

ГАЛЕРИИ

ДУПНИЦА

Галерия "Джамията"

пл. "Свобода" 1

Галерия Околийска къща - Дупница

25.06-30.08.

In memoriam

Андрей Севдин

*Vita brevis ars longa***САПАРЕВА БАНЯ**

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

Изложба на проф. Емил Попов

15.07., 17.30 ч.

Художествена галерия - Перник гостува със свои творби

(Възможна е промяна на датата на откриване на изложбата)

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 „Юбилари“ - 110 години от рождение-то на Драган Лозенски;

Изложба на дипломанти от катедра „Скулптура“ при НХА;

Изложба с творби на студенти от специалности „Живопис“ и „Скулптура“ При НХА – София, от пленера в с. Шишковци;

Изложба от фонда на ХГ - Стара Загора

20.07., 18:00 ч.

Изложба мозайки на Иван Пенев

Галерии ПЕРНИК

http://gallery.pernik.org/

e-mail: pk4art@yahoo.com

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

"Непознато" - изложба на Александър Неговански

21 юли, 17.30 ч.

„110 години от рождението на Любен Гайдаров“ изложба от фонда на ХГ - Перник

Арт Салон, тел.: 076/60 03 63

14 юли 17.30 ч.

„Енергийни заряди“ - изложба живопис на Мая Бисеркова

Галерия "Кракра", тел.: 076/ 60 25 18

„Лято“ - изложба от фонда на ХГ - Перник

13 септември, 17.30 ч.

Изложба на Марияна Райнова

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

„Юлско утро – преживени мигове“ - фотоизложба на Андон Тацев

Регионален исторически музей - Перник

1-30 юли 09,00-17,00 ч.

Изложби:

- „Пътят на времето“

- „Дарове за боговете“

- „Въоръжение и снаряжение от фонда на РИМ – Перник“

- „Спортът е моят живот“

Vipgallery, НЧ "Нови хоризонти-2009 г."

Перник, Бизнесцентър "Елена"

тел.: 0898/53 56 28, www.vipgallery.eu

Изложба "7+" по повод 10-годишнината от откриването на галерията

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, galleryblg.com

Изложба на Георги Ковачев с последните му работи и с най-доброто, което е правил

21 юли, 18.00 ч. малка зала

ВАЛЕНТИНА ВАСИЛЕВА самостоятелна изложба

22 юли, 18.00 ч. голяма зала

ЦВЕТАНКА ГРЪНЧАРОВА - юбилейна изложба

6 август, 18.00 ч.

Изложба от традиционния пленер по живопис - Благоевград (27 юли-5 август)

АРТ САЛОН на Радио БЛАГОЕВГРАД

Изложба на Емил Петров и Антон Мавродиев

САНДАНСКИ 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

Изложба в памет на благоевградския художник Георги Ковачев

Изложба в памет на благоевградския художник Георги Ковачев беше открита на 1 юли в Градската художествена галерия в Благоевград. Датата съвпада с навършването на 1 година от смъртта на твореца. Експозицията се състои от 48 платна и шест пластики, които обхващат творчеството на художника от 80-те години на XX век до 2015 г. Изложбата се организира от семейството и близките на покойния творец с подкрепа на Община Благоевград.

Георги Ковачев е сред най-изявените художници на Благоевград и е носител на множество награди. Неговото творчество е колоритно и променящо се

във времето. Картините на художника са тясно свързани с родното му място – Благоевград.

Изложбата беше открита от директора на галерията Иван Милушев и изкуствоведа доц. Борис Данаилов в присъствие на съпругата на Георги Ковачев Александра и синовете му Александър и Пламен, който е художник като баща си. Творбите са изложени в двете зали на галерията, като в малката са нарисуваните от художника малко преди смъртта му.

“Изложбата в памет на благоевградския художник Георги Ковачев обхваща две паметни дати – смъртта и рождението”, каза на откриването директорът на Градската галерия Иван Милушев. Доц. Данаилов припомни, че Ковачев е участвал активно в дейността на благоевградската група художници, а неговите творби заемат достойно място в историята на изобразителното изкуство. Той посочи, че художникът е бил един от двигателите



Георги Ковачев

на групата, която проповядва свобода на изразните средства. Доц. Борис Данаилов даде много висока оценка на изложените в малката зала на галерията картини, като подчерта, че паралелно с физическото отпадане на тялото на твореца се наблюдава и възвисяване на духа – т.е. творчеството му става все по-издържано художествено. „Ако трябва да се говори метафорично за изкуството – това е морето, което притежава характеристика безкрайност. Жоро се сля



Изложбата беше открита от директора на галерията Иван Милушев, а изкуствоведът доц. Борис Данаилов представи автора.

във физическия смисъл с морето и той вече подпомага тези вечни движения на света. Той бе повикан, той отиде при него, той е в нас, и е в изкуството...”, завърши словото си за големия творец доц. Данаилов.

Изложбата ще остане в Градската художествена галерия до 20 юли.

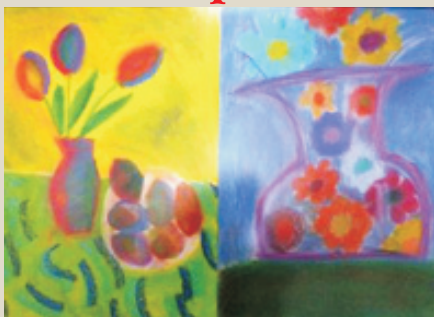


Георги Ковачев завършва Художествената гимназия в София през 1975 година. От 1989 е член на СБХ, секция „Живопис“. Участва в множество общи, национални и регионални изложби у нас, както и в представителни прояви в чужбина. Работи в областта на живописа, скулптурата, приложен чертеж и оформление на книгата. Творчеството му се свързва с родния му Благоевград, където до последно участва в колективни изложби със свои колеги.



Георги Ковачев дълги години е член на ръководството на групата на художниците от Благоевград. Печелил първа награда от окръжна изложба Благоевград (1987) и награда за живопис от „Южна пролет“, Хасково (1988).

Майсторска годишна изложба на „Ателието“



Тридесет рисунки представят малките художници от школата по изобразително изкуство „Ателието“ към Художествена галерия – Перник, в годишната си изложба. Възпитаниците на художничката Снежана Велинова са показали своя вълшебен детски свят в предпочитаната от тях уютна зала на АРТ салона.

Младите творци са разделени в шест възрастови групи, като най-малките – майсторите, „които всичко могат и всичко знаят“ – са на 5-6 години. Те рисуват и се забавляват в ХГ „Любен Гайдаров“, в артистична атмосфера, заобиколени от картини-

те на утвърдени пернишки художници и гостуващи автори.

Всяка година малките рисуващи работят по нова програма и научават нови техники. Тази година те са усвоили тънкостите на сухия пастел. Младежката програма към Художествената галерия е с по-големи ученици, без практически занимания.

Този път възпитаниците на школата са представили пиршенство от багри и емоции в изложените пейзажи, натюрморти и фигурални композиции. Освен със сух пастел техните рисунки са изпълнени и със смесена техника, темпера, маслени бои и акварел.

Някои от децата са отличени с медали в различни конкурси като Ивайло Любенов, Соня Пламенова, Мартин Христов, Ева Добромирова, Стоян Наумов и други.

gallery.pernik.org

Рисунки на младите художници. Изложбата е последната творческа изява за сезона на школата по изобразително изкуство „Ателието“.



Експозицията „Художниците на Стара Загора“ гостува в Кюстендил

Старозагорската художествена галерия откри своя изложба в Художествена галерия „Владимир Димитров - Майстора“ в гр. Кюстендил.

Експозицията „Художниците на Стара Загора“ представиха директорът на кюстендилската галерия Валентин Господинов и Марин Добрев – изкуствовед и директор на Художествената галерия в Стара Загора.

На проявата присъстваха десетки ценители на изкуството в Кюстендил

от фонда на Старозагорската галерия. Те са дело на 34 автори, сред които Антон Митов, Васил Маринов и Атанас Михов през Димитър Гюдженев, Никола Кожухаров и Марио Жеков, поколението на Петър Славов, Димитър Караджов, Петър Русков и. Това са основната част от творците, определящи облика на художествените процеси в културния живот на Стара Загора от края на XIX до края на XX век. Самата изложба е своеобразен реверанс към паметта и



Валентин Господинов и Марин Добрев



Десетки ценители на изкуството присъстваха на откриването на изложбата в Кюстендил

Всички те имаха възможността да се насладят на експозицията, която е съставена от 45 живописни произведения

та таланта на четирите поколения художници, утвърдили своя град сред духовните центрове на страната ни”, споделят орга-

низаторите на изложбата.

В началото на м. август т.г. Художествена галерия „Владимир Димитров - Майстора“ ще гостува със своя експозиция от фонда на галерията в Стара Загора.



Картини от представената от старозагорската художествена галерия изложба.

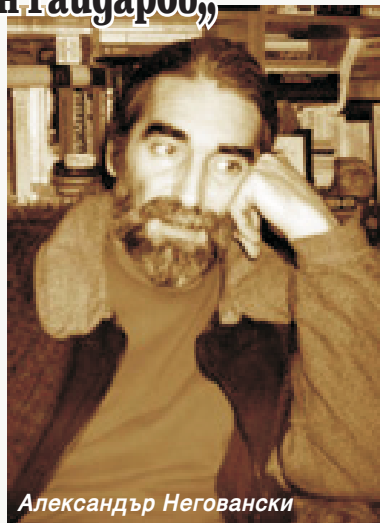
Памет за Сашо: Изложба „Черно и цветно„ със 72 непоказвани творби на художника откриха в ХГ „Любен Гайдаров,,

Изложба „Черно и цветно“ с 72 непоказвани творби на художника Александър Неговански бе представена в ХГ „Любен Гайдаров“ в Перник. Творбите са от различни творчески периоди на художника и са обобщени в няколко цикъла: „За правата на човека“, „По светите места“ и „Старинни игри“. Почитателите на изкуството на Сашо Неговански няма да бъдат изненадани от присъствието на двата емоционални полюса, белязали творчеството му. Погледът ще изпита удоволствие от красивото, чрез акварелните пейзажи, ще помръкне от щрихите на нелеката понякога действителност и от дълбоките и не цветни душевни забои на автора.

Наскоро творчеството на художника бе показано за първи път на „Шипка“ 6 - в изложбената зала на Съюза на българските художници. Мотото тогава и сега е: „Никой не продава мечтата на своя живот“. Това са и последните изписани думи - послание в бележка от Сашо Неговански, преди да се сбогува с този свят. Почитащ изкуството на Ван Гог, той се определяше като „черноработник, прекарващ по 15 часа в забоите на душата си“. Рисуваше до последните си дни и ни ос-

тави едно завидно творчество. Поредната изложба показва един автор с гражданска позиция, всеотдаен художник с ярка обреченост.

Александър Неговански е роден през 1949 година в Перник. Псевдонимът му идва от родното село на баща му - Негованци, а улицата, на която живя, сега носи неговото име. Селото става неговото място, там живя, обичаше скромните му и отрудени жители, там е и ателието му. Улицата отпред е наречена на него



Александър Неговански

след ранната му смърт. В паметта на тези, които го познаваха, той ще остане завинаги човекът, който не предаде мечтата на своя живот.

Темите, които вълнуват художника, са проблемни и сега – изолацията на индивида, самотата на детето и урбанизираната среда, пустотата пред възрастните хора, заплахата от екологичната катастрофа... Героите му са сами със своите нерадостни мисли, всеки пред своята непреодолима, окървавена стена.

Изложбата може да се види в галерията до 20 юли.



Карти-
ни на ху-
джника

Отличени бяха участници в конкурса „Благоевград през погледа на младия фотограф“

Благоевградски фотографи отличиха участници в конкурса „Благоевград през погледа на младия фотограф“, който се проведе през месец юни и част от националния фестивал „Месец на фотографията“. Те бяха наградени на специална церемония, която се състоя във фойето на Община Благоевград. Конкурсът се провежда за трета поредна година и е под патронажа на кмета на община Благоевград д-р Атанас Камбитов.

Участниците тази година са над 80, журиро е разгледало над 400 фотографии, като част от тях не са от Благоевград, но са представили своя поглед към града. Конкурсът се проведе в две категории - за „черно бяла“ и „цветна фотография“. Церемонията бе открита от Елена Арнаудова от отдел „Култура“ в Община Благоевград, а наградите бяха връчени от Юлиян Механджийски и

Крум Иванов представители на Сдружението на благоевградските фотографи.

Първа награда в категория „цветна фотография“ бе присъдена на Юлия Грозданова, второто място е за Владимир Василев, а третото за Кристиа Механджийска. В раздел „чернобяла фотография“ на първо място пък бе награден Атанас Махлелиев, втора награда получи Атанас Багашев и третата е за Александър Василев. Специалната награда на Сдружението на благоевградските фотографи отиде при Халдун Уанли. Фотографиите от конкурса са изложени във фойето на община Благоевград и ще са достъпни за жителите и гостите на града в продължение на месец.

Конкурсът „Благоевград през погледа на младия фотограф“ има за цел да насърчи фотографското търсене и популяризиране на фотографското изкуство сред младите хора.

blgmun.com



Наградени фотографи

Изложба „Живопис“ откриха на Еньовден в Арт салона на Радио Благоевград Емил Петров и Антон Мавродиев

Благоевградските творци Емил Петров и Антон Мавродиев събраха проиятели и колеги в Арт салона на Радио Благоевград на откриването на третата си съвместна изложба.

Авторите показват свои произведения от последната една година. „Братови къщи“, „Влашка чука“, „Дувари“, родното „Марулево“, „Нашата улица“, „Бащин дом“ са част от картините на Антон Мавродиев, с което той показва една носталгия към родния дом. Изборът му на теми и сюжети е един своеобразен реверанс към изконните ценности - любов и почит към родното място. Произведенията на Емил Петров са предимно пейзажи, в които също преобладават стари къщи.

Изборът на ден за откриването на изложбата - Еньовден - не е случаен - Антон Мавродиев е озеленител и се грижи за оформянето на цветните пространства в Благоевград, Емил Петров има специално отношение към билките и цветята. Всички гости на откриването на изложбата получиха и стръкче кантарион, набрано рано сутринта на Еньовден, както повялява традицията. bnr.bg/blagoevgrad



Дупнишката формация „Ноктюрно“ със сребърен медал от V балкански шампионат по фолклор „Еврофолк Жива вода - 2016“

Формацията за стари градски песни „Ноктюрно“ завоюва сребърен медал на V балкански шампионат по фолклор „Еврофолк Жива вода – 2016“, проведен се от 10 до 12 юни в гр. Хисаря. Групата от Дупница с ръководител Василка Борисова изпълни 4 песни, като две от тях – „Ако някога се преродя“ и „Останах сам“ са нови и са подготвени специално за представянето им на фестивала, което бе прието много добре от домакините. Първата е на Николай Ваклинов, а втората е издирена от тях и не е изпълнявана досега.

Освен сребърния медал, дупнишките майстори на старата градска песен получават и званието „Балкански вицешампион“, както и препоръка за участие в други фестивали; обявени са за лауреати на V балкански шампионат и

грамота за съхраняване и развитие на традиционните народни изкуства.

„Имаме създадени прекрасни взаимоотношения с организаторите и те винаги ни приемат с радост и въодушевление. Знаят, че винаги подготвяме нови песни“, заяви Василка Борисова и допълни, че са направили записи на песните си от участието си там.

Освен ръководителката другите членове, които представят достойно старата градска песен от Дупница, са корепетиторът Иван Гочев, Васил Костадинов – китара, Цветанка Попова, Христо Христов и Елена Паризова.

Фестивалът в Хисаря е в рамките на Музикални празници „Евро фолк“, които се състоят от 45 музикални фестивала и се провеждат под егидата на Европейска асоциация на фол-

клорните фестивали - EAFF в различни европейски градове.

Характерна особеност на Музикалните празници „Евро фолк“ е, че всички изпълнения се записват с професионална аудио- и телевизионна техника и най-добрите от тях се излъчват многократно по повече от 50 кабелни и сателитни телевизии, както и по световната интернет телевизия EuroFolkTV.

Шампионатът преминава под мотото „Зад нас е паметта на предците ни, пред нас са очите на децата ни!“. В него мерят сили повече от 180 фолклорни колектива както от страната, така и от чужбина с над 2 000 участници. Основните цели са опазването и съхраняването на балканските културни ценности и запазване за поколенията на съкровището от самобитния фолклор.



Формацията за стари градски песни „Ноктюрно“ се представи достойно в Хисаря

Включването на Община Дупница в МИГ „Разметаница“ в партньорство с Община Бобов дол получи одобрение от Министерство на земеделието

Включването на Община Дупница в МИГ „Разметаница“ в партньорство с Община Бобов дол получи одобрение от Министерство на земеделието. Сагата около присъединяването се точи повече от година и бе пред провал. Миналата година докладната бе гледана два пъти от стария Общински съвет и в крайна сметка бе гласувано присъединяването. „Миналата седмица получихме писмо за одобрение, което означава и финансиране за написването на задълбочена стратегия за развитие на селата в двете общини. Специално за община Дупница абсолютно всички инвестиции, които ще бъдат одобрени, ще бъдат само за селата, като това бе и причината да се борим през миналата година за присъединяването. Не е тайна, че сме длъжници в селата и това сега е идеална възможност да се насочат не малко средства там. Предвиждаме в началото на септември да започне същинската работа с общоселски събрания във всички села, а до тогава да използваме този период за административните дейности по подготовката. Още повече, че юли и август са месеци, в които хората по селата са ангажирани на полето, отпускарски период е... Именно идеята е на тези общоселски

събрания да присъстват максимално голям брой жители, които да изкажат мнения, предложения, да кажат какви са проблемите по селата. Това е най-важното, защото трябва да бъде заложено в тази стратегия и да имаме готовност да кандидатстваме за допустимите за финансиране дейности. Право на финансиране ще имат читалищата, за ремонт и оборудване, самодейните състави за носии и облекла, предприемачи, неправителствени организации, земеделски производители и други. В първите месеци на 2017 година трябва да започнат конкретните дейности. Основно бих казал, че към настоящия момент съм наясно за три вида финансиране в селата, както казах за читалищата и самодейните групи, другата възможност е Община Дупница

съвместно със съответното кметство за инфраструктура и земеделските производители и желаещите да развият бизнес в селото. Разбира се, на всяко общоселско събрание ще има експерти, които са наясно с тематиката и ще могат да съдействат на хората за реализиране на идеите и при подготовката на документите“, обясни зам.кметът по европроектите Красимир Георгиев.

Както е известно още от миналата година, чрез МИГ „Разметаница“ се очаква да влязат общо над 4 млн. евро по тези дейности в селата на двете общини. „Точна сума няма как да бъде цитирана, тъй като зависи от обема дейности. Но колкото повече, толкова повече. Отворена е програмата, така че ние ще се стремим максимално повече да успеем да привлечем за селата“, заключи Георгиев.



З и ам.кметът по европроектите Красимир Георгиев и кметът на Дупница инж. Методи Чимев.

„Активно лято 2016“: Над 75 деца се включиха в „Млад художник“ под ръководството на Елена Марулевска

Панорамната зала в сградата на администрацията едва успя да събере всички деца, които искаха да се включат в поредното лятно занимание, организирано от Местната комисия за борба срещу противообществените прояви на малолетни и непълнолетни към Община Дупница. Над 75 деца се включиха в „Млад художник“ под ръководството на Елена Марулевска от арт-ателие „Дон Кези“. Децата, разделени на групи, трябваше да рисуват една обща картина „Плаж, море, небе“. Изключително голям е интересът та-

зи година. Да си призная, това всъщност е проблемът ни, тъй като на някои занимания идват по над 100 деца, но и това е обяснимо с оглед на заниманията, които сме заложили. Конкретното днешното занимание бе да създадем и провокираме навици у децата да работят в екип. Общата картина бе разделена на отделни части, за които отговаряха групите. Освен да се забавляват с рисуване, по този начин децата имаха възможност сами да си разпределят задачите, да си помагат, както трябва да бъде в живота“, обясни секретарят на Комисията Ценка Стоянова.

За всяко мероприятие от „Активно лято 2016“, което стартира в началото на



месеца, всички необходими материали, както и разхладителни течности се осигуряват от Община Дупница.

Заниманията продължават всеки делничен ден от 10 часа. Всички участия са напълно безплатни за децата от 8 до 14 години.

Пълната програма на летните занимания в Дупница можете да намерите на стр. 16.

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 Art 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/>

МАЙОРКА СЕ УМОРИ ОТ ТУРИСТИТЕ

Най-смъртоносните плажове на света

Регистър на туристическите
атракции в България

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

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

Календар за туристически събития

Полезни
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

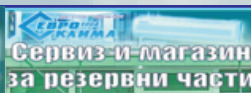
enterprise
europe
network

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



Сервиз и магазин
за резервни части
на бяла техника
Оторизиран гаранционен
сервиз на марките:
„Панасоник“, „Самсунг“, „Нео“,
AEG, „Електролюкс“ и др.

<http://www.euroklima-bg.com/>

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/>

<http://sofia-art-galleries.com/>

● 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 0707/23 232

● 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 ПРИБОР

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