



ЮГОЗАПАД

Театрални постановки • Изложби • Културен календар

Брой 12 (105)
м. декември
15.12.2016-14.01.2017

Електронно издание на
Културно-информационен
гайд "Югозапад"

Пернишкият Пикасо подреди изложба в галерия "Кракра"

на стр. 20

Шестима млади художници от Кюстендил за
втори път събраха творби в обща изложба

стр. 13

Арт терапевтът Мария Анастасова представи
21 икони в Изложбена зала „Джамията“ в Дупница

стр. 11

 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 28
Услуги 5/26

КУЛТУРЕН КАЛЕНДАР

Перник 14
Благоевград 14
Кюстендил 14
Дупница 14
Театри 16
Галерии 17
Кино 25

Културни събития -
София и страната 25, 26

СЪБИТИЕН КАЛЕНДАР



... сверете си часовника!

**праховото
бойдисване**

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



VIP
SECURITY

НАЦИОНАЛНАТА СЪД
УСЛУГА
0700 14 000
www.vipsecurity.bg



Пазарувай онлайн

Стил.
Стил. Какво повече!

www.chanti-obuvki.com



БИЗНЕС СПРАВОЧНИК

на Дупница и
област Кюстендил

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

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

stad
БЕЛГИЯ БЕЛГИЯ
БЕЛГИЯ БЕЛГИЯ

СПЕЦИАЛИЗИРАН МАГАЗИН ЗА
МАЗИЛКИ
И АНТИБАКТЕРИАЛЕН ЛАТЕКС

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

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

0701/ 5 15 11 078/ 55 30 30

CSW
КАБЕЛ САТ ЗАПАД

ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ
КАБЕЛНА ТЕЛЕВИЗИЯ
ИНТЕРНЕТ

Вашата връзка със света!

www.cable-sw.net

ИЗДАТЕЛ **Art Медиа+**

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



Весели коледни и новогодишни празници!
Щастлива, мирна и успешна

Нова 2017 година!

На всички наши читатели,
сътрудници и партньори желаем
много щастие и късмет!
Бъдете здрави!



Животът се създава всеки ден, всеки миг. Демокрацията не е последна спирка на метрото, а процес...

“Откакто свят светува, хората търсят магическо решение на проблема. Обаче такова няма. То и на Хари Потър му трябва и пръстен, и наметало, и пръчка. Само с пръчката не може. Историята за добрия цар от Ивайло насам е най-позорният мит в България. Идва някакъв, изведнъж израства от зелето и ни оправя. Не, няма такова нещо. Животът се създава всеки ден, всеки миг. Демокрацията не е последна спирка на метрото, а процес.”

Емил Кошлуков в интервю за в. “24 часа”

Цялото интервю

На корицата: Картина на Стоядин Иванов от изложбата му в галерия “Кракра” в Перник.

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: *mdionisiev@stad.bg*



АРМАТУРНИ РЕШЕНИЯ



АРМАТУРНИ МРЕЖИ

АРМАТУРНИ МРЕЖИ

Фирмата разполага с високопроизводителна машина за изработване на арматурни мрежи.

Предназначение – за подложен бетон, плочи и др.

Дебелина от ф 4.0 мм до ф 12.00 мм.

Размери на карето от 100x100 до 300x300 мм.

Габаритни размери 2200 мм до 6000 мм.

АРМАТУРНИ ЗАГОТОВКИ

Производството е оборудвано с високопроизводителни роботизирани машини за изработване на арматурни заготовки с капацитет до 100 тона на ден. Разполагаме с машина за изработване на кръгли колони (пилоти) с диаметър от ф 350 мм до ф 1500 мм и дължина до 12 м.

Изработваме армопакети по заявка.

Фирмата ни е сертифицирана като производител на арматурни заготовки. Гарантирано качество, срок и коректност.

Услуги, магазини

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

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

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

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

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

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

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

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

DUPNITSA.NET
ВАШИЯТ ИНТЕРНЕТ ПОРТАЛ
www.dupnitsa.net

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

ЕВРОКЛИМА

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

Магазин ТЕО

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

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

СОЛАР КОНСОЛ ЕООД
СПЪНЧЕВИ СИСТЕМИ.

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

„Добел“

Алкохолни напитки. Консумативи за
кафе-автомати. Кафе. Цигари.

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

Поръчка на пица: 0898 82 23 23

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

VIP SEKURITY

Системи за сигурност, техническа
охрана на обекти, физическа охрана
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

Бездомникът милионер: Невъзможно е само неизпробваното



Американският предприемач и автор на книгата „Забравих да умра“ Халил Рафати за това дали хората могат да се променят

- Ако можеш да миксираш перфектния коктейл от най-добрите съвети за хора, които се чувстват на дъното, какви биха били нужните съставки? Защо хората да се изправят в момента?

- Нямам представа защо хората би трябвало да се изправят сега или да се променят. Повечето хора казват, че искат да се променят, но всъщност не искат. Повечето хора искат обратно играчките си, гаджетата или съпрузите си. Повечето хора всъщност не ис-

кат да се променят. Така че не знам дали те трябва да се променят. Това е личен избор. И както един известен писател е казал някога: „Повечето хора прекарват живота си в тихо отчаяние“ (бел. ред.: Хенри Дейвид Торо). Ако хората са преживели достатъчно болка и са честни със себе си, то тогава те биха могли и вероятно биха се променили. Но не е моя работа да ги призовавам да се променят. Аз съм тук единствено, за да танцувам моя танц. Другите също трябва да танцуват своя собствен танц. Аз съм тук, за да танцувам моя танц и ако това ви харесва, тогава добре, ако не ви харесва, също е добре. Аз съм тук само заради моя танц.

- А кой беше миксът, който те превърна от бездомен наркозависим в милионер предприемач?

- Определено 90% беше да се изчистят от наркотиците и алкохола, защото ако не бях, сега щеше да съм мъртъв. Даже бих казал,

че това е 99% от съставката. Ако оставим наркотиците и алкохола настрана и предположим, че човек е на правилния път, останалата част от уравнението е проста: създадох си дребни навици, които следвах и повтарях всеки ден за дълъг период от време. Тези малки, простички всекидневни навици доведоха до значителни резултати. Аз си лягам рано вечер и ставам рано сутрин. Опитвам се да спестявам толкова пари, колкото е възможно. Инвестирах толкова пари, колкото е възможно. Работех по 7 дни в седмицата. В началото работех на четири места, обикновено по 18-20 часа на ден. Хората казват, че съм късметлия. Аз им отговарям, че съм благодарен. Разбира се, ако искате да ме наречете късметлия, моля първо разберете как съм станал късметлия. Станах късметлия, като работех по 18-20 часа на ден дълги години наред. *Economy.bg*

Цялото интервю:

Спрете да си задавате тези 4 въпроса, за да сте щастливи

Не успявате да откриете щастието? Може би си задавате погрешните въпроси и се тормозите излишно. Блогът marsangel съветва да спрете да се питате следните 4 неща, за да вървите уверено напред.

1. Защо не ме харесват?

Най-лошото нещастие, най-тежката самота се състоят в това да се чувствате несигурни в себе си. Да си мислим, че всеки друг е по-напред от нас самите по някакъв начин. Когато сме в това състояние, не забелязваме стотиците хора наоколо, които ни приемат каквито сме. Виждаме само тези няколко, които не го правят. Не позволявайте на вътрешната несигурност да ви тормози.

2. Какво ще си помислят всички?

Всъщност, когато си задавате този

въпрос, се тревожим не какво ще си помислят другите за нас, а какво ние самите ще си помислим за себе си. А в 99,9% от времето хората, които ни познават, изобщо не мислят за недостатъците и силните ни черти. Не сме в ума им толкова, колкото си представяме. Със заблудата, че хорското мнение е концентрирано в нас, в някаква степен се ласкаем. И си вредим.

3. Какво ми липсва?

Понякога най-големият източник на нещастие в живота ни идва от факта, че продължаваме да си мислим къде другаде можем да бъдем или кой друг бихме искали да бъдем, вместо да оценяваме къде сме и кои сме сега. С други думи, голяма част от това, което наричаме нещастие, е просто недоволство, ко-



ето произхожда от пренебрегването на красивите аспекти на живота ни, които съществуват всеки ден.

4. Ами ако не съм достатъчно добър?

Страхът, че ще ни победят, е това, което гарантира поражението ни. Когато мислим, че не сме достатъчно добри, наистина ставаме такива. Помнете, поражението не е най-лошият провал. Най-лошият е да не опиташ.

7 въпроса, които могат да променят живота ви

В критични ситуации всичко, от което се нуждаете, е да се вслушате в своя вътрешен глас. Именно той ще ви помогне да промените живота си и да получите отговорите, които търсите.

Промяната, от която се нуждаете, може да направите сами. Не е нужно да разчитате на някой друг, който да промени вашия живот и да го направи по-хубав. Всичко е във вашите ръце – достатъчно е да се вслушате във вътрешния си глас, който може да ви даде най-ценните съвети, с чиято помощ да тръгнете в посоката, която желаете.

Лесно бихте могли да промените живота си и да започнете да живеете по-пълноценно, щом намерите вашата цел и започнете да правите това, което ви радва. Следващите 7 въпроса ще ви помогнат да промените живота си по начина, който желаете:

1. Какво в живота ми вече не ме кара да се чувствам добре?

Това може да бъде неподходящият партньор, грешната работа или дори мястото, където живеете. Помислете кое е нещото, което преди сте обичали, но вече не ви кара да се чувствате добре и го променете. Разбира се, понякога промяната няма как да бъде радикална и в рамките на няколко дни, но важното е да бъдете последователни, защото понякога с малки, но безспирни стъпки човек може да постигне много.

2. Какво избягвам да направя, защото ме е страх?

Може би се притеснявате да напуснете работата, която не харесвате, само защото се страхувате за своите доходи? Това е напълно разбираемо – всеки от нас се нуждае от пари. Обмислете обаче възможността да смените

работата си с такава, която повече би ви удовлетворявала. Колкото по-често преодолявате страховете си, толкова по-силни духом ще ставате и ще промените живота си в положителна насока.

3. Коя е мечтата, която игнорирам?

Разбира се, става въпрос за постижима мечта, а не такава като летене до Марс, например. Всъщност хората имат много мечти – част, от които преследват и друга част, която игнорират. Вероятно отново заради страх от провал. Бъдете честни със себе си и се замислете за онази голяма мечта, която пазите в съзнанието си от години, но умишлено игнорирате. Може би именно тя е “инструментът”, с чиято помощ може да промените живота си.

4. Какви умения и таланти имам, които не използвам?

Може би сте нещастни и “заседнали” в собственото си неудовлетворяващо ежедневие, тъй като чувствате, че не използвате уменията, с които разполагате. А вероятно именно те биха ви помогнали да промените живота си по начина, който желаете. Помислете за какви умения и таланти разполагате, които все още не сте показали на света и дали те няма да ви бъдат от полза? Ако намерите ново поле за работна изява или просто хоби, това определено би променило вашия живот.

5. От какво се страхувам?

Всеки човек се страхува от нещо или дори от няколко неща. От тъмното, от малки пространства, от височини, от смъртта, от отхвърляне и т.н. Кой са нещата, които ви плашат най-много и откъде според вас се поражда тези страхове? Ако успеете да си отговорите на тези въпроси и работите върху преодо-



ляването на страховете си, това определено би променило живота ви с положителна насока.

6. Какво мога да премахна от живота си?

“Приятел”, който всъщност само се възползва от вас? Партньор, който ви ревнува толкова много, че ви задушават? Работа, на която не ви оценяват достатъчно? Размишлявайте върху нещата, които ви правят нещастни и премахнете тези, които можете. Това е стъпка към промяната и живота, за който мечтаете.

7. Какво ми носи невероятна радост?

Дори в момента да се чувствате апатични, все има нещо, което може да ви накара да се усмихнете и да почувствате невероятна радост. Ако сте семейни, вероятно това е вашето дете/деца. Може би половинката ви, вашият домашен любимец или дори любимата песен? Съсредоточавайте съзнанието си върху нещата, които ви радват, защото клишетото: “Щастието е малките неща” наистина е вярно. Отделяйте повече време и бъдете с хората, които ви правят щастливи или пък правете по-често това, което ви кара да се усмихвате. Това е лесно, а и много приятен начин да промените живота си и да го направите по-хубав.

zdrave.rozali.com

Как може да се подобри ефективността на компанията? **Лукс по руски: Експресът Москва - Берлин**

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

Как корпоративната култура влияе на мотивацията на служителите
Четири споразумения, които ще променят
живота ти, според културата Толтек

Българските служители 15-и в света по лоялност към работодателите

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

ЗДРАВНИ ЗАВЕДЕНИЯ И КАБИНЕТИ

Аптека "Мария Попова"

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

ОЧЕН КАБИНЕТ

Д-р Тания Димитрова

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

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

МБАЛ "СВ. ИВ. РИЛСКИ" ЕООД

Доболнична и болнична помощ, физиотерапия, специализиран транспорт

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

Медицински център

Предлага доболнична лекарска помощ

Д-Р ИЛКА ИВАНОВА

Психиатър. Невролог. Работи със РЗОК

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

Центрове за Спешна Медицинска Помощ
в Югозападна България (ЦСМП)

Благоевград, ул. „Бр. Миладинови“ 21, 073/881 442

Кюстендил, ул. „Яворов“ 2,

078/550 150 и 0878/524 041

Дупница, ул. „Св. Георги“ 2, 0701/52 001

Перник, ул. „Брезник“ 2, 076/601 132

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

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

„Пирогов“, 02/915 43 33

БОЛНИЦИ

МБАЛ - Благоевград, ул. "Славянска" №60 ет. 5,

тел.: 073/82 92 329, факс: 073/88 41 29

МБАЛ "Рахила Ангелова" - Перник, ул. "Брезник" 2,

тел.: 076/601360; 076/68821

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

МБАЛ „Св. Иван Рилски 2003“ ООД -

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

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

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

МБАЛ СВ. ВРАЧ ЕООД Сандански,

м. МЕСТНОСТ ПАРКА тел.: 0746 30608

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

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

ПО-ВАЖНИ ТЕЛЕФОННИ НОМЕРА

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

Пет мита за мазнините

Със замаяната на вредни с полезни мазнини е възможно да се избегне риска от преждевременна смърт с 25%, съобщава CNN.

Ново проучване на Харвард показва, че някои мазнини са по-здоровословни от други и те могат да ни предпазят от специфични заболявания. За разлика от 80-те и 90-те години, днес експертите съветват да се приемат високомаслени продукти като мляко, авокадо и кокосово масло. Те директно се нареждат сред редиците на суперхраните. Ето и някои от развенчаните митове относно мазнините:



Приемът на мазнини е препоръчителен

1. Мазнините в яденето означават мазнини в тялото ни.

Този мит произлиза от диетите с ограничен прием на мазнини, но всъщност е далеч от истината. Хапвайки мазнинни продукти, това не означава, че ще натрупаме веднага същите в организма ни, дори напротив. При абсолютното отрицание на подобни храни, съществува възможност за наддаване на тегло, защото тялото ни се чувства лишено от тях. Освен това нискомазнинните диети могат да забавят метаболизма ни.

2. Наситените мазнини мигновено се превръщат във вредители.

Представяни като най-големите врагове на здравето ни в миналото, днес наситените мазнини не са чак дотам отричани. Ако се приемат такива от време на време, това не би довело до влошаване на здравословното ни състояние или увеличаване на талията ни. Специалисти дори ги признават за по-полезни от всякакви техни растителни заместители.

3. Всички видове мазнини причиняват здравословни проблеми.

Приемът на различни източници на мазнини може дори да окаже положително влияние върху здравето. Омега-3 мастните киселини могат да спомогнат за укрепване на сърцето и психичното ни здраве. Мононаситените мазнини, съдържащи се в зехтина, ядките и авокадото, също могат да предотвратят сърдечно-съдови заболявания.

4. Храните, които съдържат високо ниво на холестерол, задължително повишават лошия холестерол.

Всъщност този вид храни могат да имат положителен ефект и върху нивото на добрия холестерол в тялото ни. Действително трансмазнините вредят на здравето. Те могат да се срещнат в пакетирани стоки като бонбони с пълнеж от крем, замразени пици и маргарин. Понякога етикетът на стоките не показва този вид мазнини, затова трябва да бъдем внимателни с подобни покупки.

5. Мазнините ще попречат на нашите фитнес цели.

В действителност много от активните атлети спазват хранителни режими, в които от 70 до 75% участие взимат именно мазнините. Това е препоръчителен източник на енергия пред въглехидратите. Препоръчителните представители на тези вещества не са бургерите и мазните пържени картофи, а по-скоро риба, авокадо, фъстъчено масло, месо и яйца. 24zdrave.bg

Кислородната вода върши неподозирани чудеса!

Езикът издава болно сърце, гроб или жлъчка

Осем храни и напитки, които погубват стомаха

Дюлята чери и подмагдява

6 знака, че не получавате достатъчно калций

Калций е важен за поддържането на здрави кости. Ако имате недостиг на калций, може да се разболеете от остеопороза.

Ако някой от тези признаци ви звучи познат, може би трябва да си обърнете внимание:

1. Наскоро сте си счутили кост при лек инцидент

Ако сте си счутили китката от леко падане, това може да е знак, че имате липса на калций и костите ви са станали крехки. Костната маса започва да се губи след определена възраст и затова трябва да приемате достатъчно калций, за да имате здрави кости. Костните фрактури са особено чести при жените след менопауза.

2. Имате мускулни крампи

Мускулните крампи могат да са признак за недостиг на калций, тъй като този минерал помага на мускулите да се движат. Става въпрос за мускулна слабост, свиване или общ дискомфорт в мускулите, особено тези

на краката.

3. Не ядете разнообразни салати

Ако не ядете разнообразни салати от листни зеленчуци, като къдраво зеле, ряпа и други е възможно да не приемате достатъчно калций.

4. Имате високо кръвно налягане

Учените са установили, че препоръчителният прием на калций може да намали риска от развитие на високо кръвно налягане. Хранете се с богати на калций храни, като млечни продукти, бадеми, бразилски орехи и зеленчуци като броколи и зеле.

5. Не получавате достатъчно витамин D

Калций се нуждае от витамин D, за да се абсорбира в тялото. Така че липсата на едното означава липса и на другото. Приемайте повече зърнени храни, мляко и пресни плодови сокове и стойте повече на слънчева



Обърнете ли внимание

светлина в хубавите зимни дни.

6. Имате непоносимост към лактозата

Ако не приемате млечни продукти, възможно е да имате недостиг на калций. Опитайте да добавите други богати на калций храни в диетата си, като бирена мая, сушени смокини, лешници, соя или оризово мляко. tialoto.bg

Разкрива какво трябва да ханваме, за да живеем по-дълго

Британски учени доказаха, че хората, които консумират поне 20 грама ядки на ден, са по-малко застрашени от сърдечни болести или рак. Шепя ядки на ден намалява риска от сърдечни болести с близо 30 процента, от рак - до 15 процента и от внезапна смърт - до 22 на сто. Същото количество изядени ядки намалява наполовина риска от смърт, причинена от дихателни заболявания, а от диабет - с до 40 на сто.

„В хранителните изследвания повече внимание се отделя на опасните убийци като болести на сърцето, инфарктите и рака, но сега започваме да анализираме информацията и за други заболявания“, каза съавторът на изс-



ледването Дагфин Аун от Имперския колеж в Лондон.

„Открихме последователно намаляване на риска от много различни болести. Това е силна индикация, че има истинска връзка между консумацията на ядки и различни полезни за здравето резултати. Ефектът от такова малко

количество храна е доста значителен“, добави той.

Екипът анализира публикувани изследвания, обхванали над 800 000 участници от цял свят. Включени са всички видове ядки - лешници, орехи, фъстъци.

„Ядките и фъстъците са с високо съдържание на фибри, магнезий и ненаситени мазнини - основни хранителни съставки за понижаване на риска от сърдечносъдови заболявания, които намаляват нивата на холестерола. Някои ядки, в частност орехите и pekanите, съдържат и много антиоксиданти, което помага при борба с оксидативния стрес и е възможно да намали риска от рак“, каза още Аун. dariknews.bg

Храните, които държат вирусите далеч от детето ни
Десет дни без захар стимулират имунитета на детето

Коледния пост е от полза, ако устоите на изкушенията и на тялото, и на духа

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

Арт терапевтът Мария Анастасова представи 21 икони в Изложбена зала „Джамията“ в Дупница



да грабне четката и да направи нещо. Преди това съм рисувала и други неща, може би това е цел по-висока, затова започнах. Не че имах представа как се правят икони и не че имах представа за всички тия канони.”

Мария Анастасова има досега множество участия в общи изложби, а тази ѝ е първа самостоятелна. С иконопис се занимава от 30 години, като през този период е нарисувала над 800 икони. Те са притежание на частни колекционери от България, Италия, Англия, Люксембург, Франция, Гърция, Германия, Австрия и др. Голяма част от иконите са изцяло авторски, пречупени през творческия поглед на



Първа самостоятелна изложба на икони под наслов “Съвременно християнско изкуство” представи в Изложбена зала “Джамията” в Дупница художничката арт терапевт Мария Анастасова.

Изложбата откри уредникът на галерия „Околийска къща“ Катя Йоцова. Тя връчи и два поздравителни адреса към авторката на експозицията – от Жени ГЕРБ – гр. Дупница и от кмета на общината инж. Методи Чимев. И двете институции имат основен принос за осъществяване на изложбата. Главен инициатор обаче, призна художничката, е уредникът на галерията Катя Йоцова. Десетки колеги и приятели на Анастасова и всички те я отрупаха с много и пъстри букети с цветя.

Мария Анастасова е родена в гр. Попово, завършила Училищния институт в Дупница през 1983 г, със специалност “Изоб-

разително изкуство и трудово обучение”. Омъжила се е в Дупница и остава да живее в града. Има две деца и както се изразява – е горда баба на внуче. Работи в детски център „Николито”, открит наскоро в Дупница и разкри, че в момента започва кампания за набиране на деца за изучаване на приложно изкуство. За работата си като художник на икони тя каза: “Съвсем естествен порив на всеки човек, който е имал смелостта

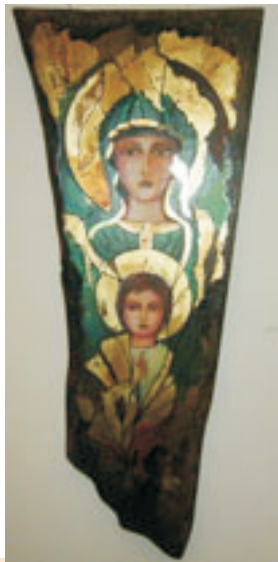


Десетки приятели и колежки на авторката уважиха изложбата

художничката. Самата изложба включва общо 21 творби, като повечето са рисувани върху късчета дърво, като авторката е оползот-

ворила по оригинален начин формата и размера им. Няколко са направени върху опъната в рамка кожа, а една от тях е копие на известна чудотворна икона от Асеновград. Цените им варират от 100 до 300 лв.

Събитието е част от събитията посветени на светлия християнски празник "Коледа". Затова и Катя Йоцова се обърна към присъстващите с пожелание да преодолеем трите бича на омразата, които управляват света – сексизмът, ейджизмът и расизмът и да се обединим в един общ коледен дух.



Дупнишките театрали посвещаваат представлението на "Тигър и Машинописци" в понеделник на Невена Коканова, входът е свободен

На 12 декември от 19.00 ч. дупнишките театрали ще представят на сцената на ОБДТ "Невена Коканова" за трети пореден път "Тигър и машинописци" по Мърей Шизгал. Представлението е посветено на 78-ата година от рождението на великата дупнишка актриса Невена Коканова, която е родена на тази дата. По-рано, от 11.00 ч., актьорският състав ще поднесе цветя на барелефната паметна плоча на голямата актриса, разположена на фасадата на читалище "Зора". Входът за преставлението е свободен.

Невена Коканова е родена на 12 декември 1938 г. в Дупница. Майка ѝ е от известна австрийска аристократична фамилия, а баща ѝ е бил политически затворник в Белене. Започва кариерата си като стажант-актриса на 18 години в средата на 50-те години в Ямболския театър, без да има спе-



циално образование. Изиграва над 50 роли в киното. Снима се за пръв път в ролята на Ема във филма „Години за любов“ (1957) на режисьора Янко Янков. Изпълнява ролята на Ирина от екранизацията на романа „Тютюн“ (1962), Жана от „Инспекторът и нощта“

(1963) (реж. Рангел Вълчанов), Лиза от „Крадецът на праскови“ (1964) (реж. Вълко Радев), Ана от „Карамбол“ (1966) (реж. Любомир Шарланджиев), Неда от „Отклонение“ (1967), Тинка от „Момчето си отива“ (1972) и много други. През 1969 г. се снима във филма на голямата италианска кинорежисьорка Пилиана Кавани „Галилео Галилей“. Блага Димитрова написва „Отклонение“ специално за нея. Неин съпруг е известният български режисьор Любомир Шарланджиев, а брат ѝ Димитър Коканов също е актьор. Умира през 2000 г.

В нейна чест Министерство на културата и „Бояна Филм“ учредяват филмова награда, т. нар. „Награда на името на Невена Коканова“ за обещаващ филмов дебют на актриса. В Ямболи има Театрални празници и Драматичен театър „Невена Коканова“. Нейното име носи и театърът в гр. Дупница.

Шестима млади художници от Кюстендил за втори път събраха творби в обща изложба

За втори път шест художници от Кюстендил събраха свои творби в обща изложба. Експозицията включва най-новите творби на родените през 70-те и началото на 80-те години на миналия век Бисер Лапев, Десислава Лапева, Евелина Орлова, Евгени Серафимов, Иво Йорданов и Пирин Македонски. И шестимата са с художествено образование и са част от културния живот на града още от ученическите си години.

Изложбата „Шест посоки“ събра десетки ценители на изкуството в Художествена галерия „Владимир Димитров - Майстора“. Истинска възхита предизвикаха творенията на участниците. Те получиха множество поздравления от присъстващите, а екипът на Галерията им поднесе букети.

Това е второто самостоятелно



Участниците в изложбата заедно с бившия директор на галерията Илона Захариева



представяне на групата в Художествена галерия „Владимир Димитров – Майстора“. Всеки един от художниците има свои предпочитания към тематиката и изразните средства, изградил е собствен стил.

Всеки от тях притежава ярка индивидуалност, заявена и в самото наименование на изложбата. Но в тези „шест посоки“ е осезаемо и присъствието на отправната точка или може би на притегателния център – град Кюстендил, в който те се завръщат след международните си изяви и където продължават да живеят и творят... за радост на съгражданите си!

ПЕРНИК <http://www.pernik.bg>

Културна програма за м. декември

БЛАГОЕВГРАД

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

Програма за м. декември

БАНСКО

<http://bansko.bg/>

м. декември пл. "Н. Вапцаров"
Откриване на Коледен базар
20-31 декември площад "Н.
Вапцаров" и НЧ "Н. Вапцаров"

Коледно-новогодишни прояви
31 декември пл. "Н. Вапцаров"
Празничен концерт в Нового-
дишната вечер

1 януари, 2017 г.

11.00 ч пл. "Н. Вапцаров"

Новогодишен кукерски праз-
ник

5 до 10 януари 2017 г. салона
на НЧ "Н. Вапцаров"

[III издание на Международния
балетен фестивал "Банско 2017"](#)

БРЕЗНИК

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

23.12.2016 г. НЧ „Просвещение
1870"

Коледно тържество

м. декември пл. „9-и септемв-
ри"

Тържествено посрещане на
Новата 2016 г.

Гоце Делчев

29 декември

Празник на с. Брезница

31.12./събота/

23.00 - 02.00 ч пл. „Македония"

Тържествено посрещане на
Нова година

БОБОВ ДОЛ

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

01.01.2017 г.

Кукерски празник

БОБОШЕВО

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

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

25 декември

Коледно шоу

Слатино

Пресъздаване обичаите „Ко-
ледуване" и „Коледари"

КЮСТЕНДИЛ

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

www.kultura-kn.info

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

Културна програма - Кюстендил

БЕЛИЦА

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

25-30.12

Коледни и новогодишни праз-
ници, концерт, изложба-базар
на сурвачки,

Сувенири и местни кулинарни
специалитети

- Пресъздаване на обичай "Ко-
ледуване", конкурси: за най-
добра коледно-новогодишна ук-
раса за „Моето вино е най-
доброто"

ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ

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

7 декември

Празнично запалване на ко-
ледната елха и концерт на деца-
та от детските градини.

Декември

Коледни и новогодишни праз-
ници.

6 декември

Празник на с. Мусомище

29 декември

Празник на с. Брезница

ГЪРМЕН

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

м. декември

Коледен концерт

ДУПНИЦА

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

12.12. 19.00 ч. ОБДТ „Невена
Коканова"

„Тигър и Машинописци"

13.12. 17.30 ч. Изложбена зала
„Околийска къща"

Изложба на „Българско ико-
нографско сдружение" с творби
на художниците Георги Чимев и
Ангел Илчев (в голямата зала),
„Обща коледна изложба" на Еле-

на Кацарска, Георги Чараклиев,
Иван Попов и Здравко Анев (в
малката зала)

16.12. 19.00 ч. ОБДТ „Невена
Коканова"

Коледен концерт - Мъжки хор
„Св. Иван Рилски"

17.12. Изложбена зала „Око-
лийска къща"

13.00 ч. Коледен концерт пиано
с ученици от класа на Яна Чинова
17.12.2016 г.

18.00 ч. ОБДТ „Н. Коканова"
Коледен концерт на ФТА „Акта-
вис" с ръководител Воин Воинов
22.12.2016 г.

18.00 ч. ОБДТ „Н. Коканова"

Коледен благотворителен кон-
церт с участието на Диман Пан-
чев, Арон Аронов, Георги Петров,
Петър Петров и др., организатор -
депутатът Иван Ибришимов

21.12. Изложбена зала „Око-
лийска къща"

18.00 ч. Коледен концерт –
Т.Камбурова

22.12.2016 г. Изложбена зала
„Околийска къща"

17.30 ч. Концерт „Децата на га-
лерията" - Катя Йоцова и Елена
Ракиджийска

22.12.10:00 ч. зала ОБДТ

Дядо Коледа пристига със
„Снежинката със синьото носле",
по сцен. вариант на М. Стоилов,
постановка - Жанет Керанова
23.12.2016

18.00 ч.

Коледен концерт на Владко
Евтимов - Танцова школа "Терп-
сихора"

31.12. пл. "Свобода"
Посрещане на Новата 2017 г.
02.01.

Отбелязване 139 години от ос-
вобождението на Дупница

ЗЕМЕН

[http://zemen-bg.com/23- 30.12.](http://zemen-bg.com/23-30.12.)

читалищата в с.Дивля, с.Горна
Глоговица, с.Долна Врабча,
с.Горна Врабча, с.Мурено,
с.Елов дол, с.Габровдол, .Бе-
ренде, с. Калотинци, с.Пещера,
с.Жабляно, с.Блатешница, с.
Враня стена, гр.Земен

Коледни и Новогодишни тържества

КОВАЧЕВЦИ

<http://kovachevtsi.com/>

М. декември Всички населени места от общината

Коледни и новогодишни празници

КОЧЕРИНОВО

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

14.12. НЧ "Пробуда"

"Бременските музиканти" по приказката на Братя Грим, постановка - Костадин Бандутов

14.12. 19:00 ч. НЧ "Пробуда"

"Секс по английски" по Р. Галтън и Д. Антропс, сценичен вариант и постановка Костадин Бандутов

КРЕСНА

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

21.12.16 г.

14:00 ч. и 15:30 ч НЧ "Култура"

ДЯДО КОЛЕДА ПРИСТИГА със "Снежинката със синьото носле" по сценичен вариант на М.Стоилов, постановка - Жанет Керанова

25.12. Коледен концерт

НЕВЕСТИНО

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

Изложба на етнографско наследство

<http://www.obshtinanevestino.kncity.info/index.php/kultura>

ПЕТРИЧ

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

24-26.12.2016 г.р.Петрич, населени места в общината

Рождество Христово.

Коледни празници

31.12.2016 г.р.Петрич, населени места в общината

Нова година-празник

01.01 - Станчинарски игри

Провежда се ежегоден конкурс за станчинарски групи в гр.Петрич. Включен е също така конкурс на маски и костюми

06.01. населените места в региона

Йордановден. Ритуално хвърляне на кръста във водоеми.

РАЗЛОГ

<http://razlog.bg/>

м. декември

Новогодишни празници

31.12., централен площад

Посрещане на Нова година

01.01. 10:30 часа, централен площад

Традиционен кукерски карнавал „Старчевата“

РАДОМИР

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

16.12 гр.Радомир

Празник под елхата с участие-то на школите и клубовете към читалището

20.12. с.Кондофрей

Игнажден –пресъздаване на народния обичай

м. декември Общински исторически музей гр.Радомир

„За вярата, църквата и тайнствата“ изложба на икони и църковна утвар от Рождество до Възнесение Христово

22.12. гр.Радомир

Коледен концерт на самодейните състави

22.12-30.12 селата на община Радомир

Коледно-Новогодишни тържества

31.12. гр. Радомир

Новогодишна нощ под звездите

01.01. с.Д.Раковец

Сурвакарски празник

НЧ „НАПРЕДЪК-1895“

www.napredak.hit.bg

РИЛА

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

15.12.16 г.

16:00 ч. читалище "Христо Ботев"

"Бременските музиканти" по приказката на Братя Грим, постановка - Костадин Бандутов

22.12.2016 г. ЦГЧ - гр. Рила

Коледни тържества – Изложба-базар на коледни и новогодишни картички, сурвачки, играчки и др.

Коледно-новогодишен празник

22.12.2016 г. с. Пастра

Коледно-новогодишен празник с участието на потребители от ЦСРП - гр. Рила

29.12.2016 г. с. Смочево, клуб на хората с увреждания

Коледно-новогодишни тържества

м. декември- м. февруари

Кратун месец

с. Пастра <http://pastra.selo.bg/>

САНДАНСКИ

<http://sandanskibg.com/>

14-25 декември пл. „България“

Коледно-новогодишни празници. Коледен базар. Запалване на новогодишната елха. Концерти

29.12. пл. „България“

Празник на младото вино

Дегустация на вината на частни винопроизводители от община Сандански и връчване на награди за най-добро вино. Художествена програма

31.12.. пл. „България“

Тържествено посрещане на Новата година

НЧ "Отец Паисий-1919"

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

САМОКОВ

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

САПАРЕВА БАНЯ

<http://saparevabanya.bg/>

1 януари 12.00 ч центъра

Традиционен кукерски празник

СИМИТЛИ

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

Декември селищата от общината

Коледни и новогодишни празници

Втората неделя на януари

Фестивал на кукерските игри "Симитлия - древната земя на кукерите" в гр.Симитли

САТОВЧА

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

м. декември община Сатовча

Благотворителна кампания за набирање на средства за децата сираци (абитуриенти) и за деца с увреждания и провеждане на Но-

гоодишен благотворителен бал.
м. декември НЧ – с. Туховища
Провеждане на шах-турнир
31 декември
Новогодишна програма.
Посрещане на Новата 2017-а
година.

СОФИЯ

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

СТРУМЯНИ

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

16.12. 11:00 ч. НЧ "Будител"
"Бременските музиканти" по приказката на Братя Грим, постановка - Костадин Бандутов
17:30 ч. НЧ "Будител - 1997"
"Секс по английски" по Р.Галтън и Д. Антропс, сцен. вариант и постановка Костадин Бандутов
31.12.2016 г. с. Микрево, с. Струмьяни, с. Илинденци
Посрещане на Нова Година.
Народно празнично увеселение за всички жители на общината

ТРЪН

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

16 декември
Зимен празник Снежни фигури
21 декември
Питката и баницата на баба Кулинарна изложба
ХАДЖИДИМОВО
<http://www.hadzhidimovo.com/>
22-24.12. гр. Хаджидимово, с. Копривлен, с. Абланица
Коледно новогодишни празници и концерти.
29.12.2016 г.

Провеждане на юбилеен празник на село Абланица - 22 г. демократични промени
01.01.2016. гр. Хаджидимово
Народно веселие, кукерски игри
07.01.2016 г. с. Копривлен
Кукерски игри по повод Иванденов

ЯКОРУДА

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

Дядо Коледа пристига със "Снежинката със синьото носле"

* Възможни са промени в програмите на общините и културните институции

ТЕАТЪР



ДТ „Никола Вапцаров“

Благоевград
blagoevgradtheater.eu
13.12. 19:00 ч. Голяма сцена
"ВАМПИР" от Антон Страширов, постановка - Маргарита Мачева

15.12.19:00 ч. Голяма сцена
"СЕКС ПО АНГЛИЙСКИ" по Р.Галтън и Д. Антропс, сценичен вариант и постановка Костадин Бандутов

17.12.. 17:30 ч. Голяма сцена
ДЯДО КОЛЕДА ПРИСТИГА В ТЕАТЪРА със "Снежинката със синьото носле" по сценичен вариант на М.Стоилов, постановка - Жанет Керанова

20.12. 10:00 ч. Голяма сцена
ДЯДО КОЛЕДА ПРИСТИГА В ТЕАТЪРА със "Снежинката със синьото носле" по сценичен вариант на М.Стоилов, постановка - Жанет Керанова

22.12.10:00 ч. Голяма сцена
ДЯДО КОЛЕДА ПРИСТИГА В ТЕАТЪРА със "Снежинката със синьото носле" по сценичен вариант на М.Стоилов, постановка - Жанет Керанова

23.12.10:00 ч. Голяма сцена
ДЯДО КОЛЕДА ПРИСТИГА със "Снежинката със синьото носле" по сценичен вариант на М.Стоилов, постановка - Жанет Керанова

ОДТ „Боян Дановски“ - Перник
<http://www.odt.pernik.org.vg>, 14 декември

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

"Църква за вълци" от Петър Анастасов

Режисьор: Цвятко Стоилов
Участват: Ленко Гурков, Слава Георгиева, Петър Стойчев, Златина Никифорова, Софроний Рацов, Силвия Чобанова/Нина Суwandжиева, Цвятко Стоилов, Явор Костов и Богомила Николова. Гостува Драматичен театър гр. Ловеч

21.12.

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

„Приказка за калпаците“ – от Панчо Панчев, театрална постановка на ОБДТ „Боян Дановски“
15,00 ч. -Театрален салон „Георги Русев“, Дворец на културата

„Вълшебна Коледа“ – спектакъл на формациите на ЦПЛР-ОДК Перник

ОБДТ Кюстенгил

16.12.2016 г. 18:00 часа

„Очи от небето ни гледат“

Коледен мюзикъл на ОУ „Паисий Хилендарски“, с участието на ВГ „Калпазани“

19-23.12.2016 г.

Куклен спектакъл „Пинокио“

Общински драматичен театър

19.12. 19:00 часа

„Любовна нощ“. Постановка на театър „Искри и сезони“

21.12.19:00 часа

Коледен концерт на Васил Петров

23.12.19:00 часа

„Стоян и Биляна“ Благотворителен юбилеен спектакъл, по случай 10 години ТФ „Партньори“

ОБДТ „Невена Коканова“ - Дупница

12.12., 19.00 ч.

„Тигър и машинописци“ от Мърей Шизгал. Режисьор: Валентин Балабанов, участват: Иван Иванов, Виктория Караянева, Мария Мирази и Ивайло Захариев. Художник: Георги Славков, музика: Юри Ступел. Постановка на ОБДТ „Невена Коканова“ **(ВХОД СВОБОДЕН)**

22.12.16 г.

10:00 ч.

ДЯДО КОЛЕДА ПРИСТИГА със "Снежинката със синьото носле", по сценичен вариант на М. Стоилов, постановка - Жанет Керанова

ГАЛЕРИИ

ДУПНИЦА

Галерия "Джамията" пл. "Свобода" 1

Изложба "Чудотворни икони" на Мария Атанасова

Галерия Околийска къща - Дупница

Изложба живопис и скулптура на Момчил Мирчев
13.12.17.30 ч.

Изложба на "Българско иконографско сдружение" с творби на художниците Георги Чимев и Ангел Илчев (в голямата зала), "Обща коледна изложба" на Елена Кацарска, Георги Чараклиев, Иван Попов и Здравко Анев (в малката зала)

17.12. 13.00 ч. Коледен концерт пиано на ученици от класа на Яна Чинова

САПАРЕВА БАНЯ

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

Изложба на Георги Кьосев

20 декември Изложба на представителството на СБХ в Сапарева баня

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 (на първия етаж, в редуциран вид - след 14.12. възстановяване в предишния ѝ вид)

Графична зала

Изложба с графики на Владимир Димитров – Майстора (новорамкирани с дарението на Свилен Блажев от наградата му)

Вторият етаж на ХГ „Вл. Димитров-Майстора“

Изложба на Стефан Десподов (до 14.12.)

„Шест посоки“ – изложба живопис на Бисер Лепев, Десислава Лапева, Евгени Серафимов, Елена Орлова, Иво Йорданов, Пирин Македонски
15.12. 18.30 ч. Празничен коледен концерт

„Зимни импресии по ноти“

16.12. 17.30 ч. „Кристо на светло“ – фото изложба

23.12. 17.30 ч. Годишна изложба на кюстендилските художници

6.12. Представяне на изложбата "МАЙСТОРА И КЮСТЕНДИЛСКА ИЗОБРАЗИТЕЛНА ШКОЛА"

Фоайе на Общински драматичен театър

Изложба на Ивайло Дичев

20.12. 17:30 часа

„Партньори в обектива“ - фотографска изложба на Елка Николчева, по повод 10 г. ТФ „Партньори“

Регионален исторически музей, зала „Стримон“

Изложба „От Киноцентъра до музейната витрина. Реквизит от филма „Капитан Петко войвода“

Галерии **ПЕРНИК** <http://gallery.pernik.org/>
e-mail: pk4art@yahoo.com

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

Зонална изложба "Струма"

Арт Салон, тел.: 076/60 03 63

Изложба живопис, рисунки и инсталации на Методи Петков (до 13.12.)

Галерия "Кракра", тел.: 076/ 60 25 18

Изложба живопис на Стоядин Иванов

15.12. 17,30 ч. - Галерии "Кракра" и "Артсалон"

Традиционна Коледна изложба

06.01.2017 г., 17.30 ч.

Изложба живопис на Данаил Атанасов, носител на голямата награда на Зонална изложба "Струма" за 2016 г.

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

16.12. 17, 30 ч. „Честита Коледа!“ - обща изложба на пернишки художници

Галерия "При кмета"

Изложба от пленера "Арт студио Рударци", 2007 г.

Vip Gallery, ул. "Св. св. Кирил и Методий" №23, тел.: 0898/53 56 28, www.vipgallery.eu

Бизнес център "Елена"

20.12. 18.00 ч. Изложба живопис на Румен Тошев

1-25 декември Регионален исторически музей

„Средновековният Перник и Кракра“ – изложба

1-30 ноември

„Въоръжение и снаряжение от фонда на РИМ – Перник“, „Дарове за боговете“ – находки от свещилището в махала Арбанас, гр. Радомир

БЛАГОЕВГРАДХГ "Любимо", ул. "Хр. Татарчев" 24 (срещу книж. "Перун"), тел.: 0888/325211, 0884/974 007, e-mail: lubimo@abv.bg, <http://www.lubimo.com>Градска художествена галерия - Благоевград, ул. "Крали Марко" №8, galleryblg.comРетроспективна изложба на Сашо Стоицов
13-16.12. 14.00 ч. КОЛЕДНА СУМАТОХА - зимна академия за изкуство

20.12.18.00 ч. Обща художествена изложба на художници от Благоевград

Регионален исторически музей-Благоевград

„Македония в образи“ - изложба

„60 години организиран художествен живот в Благоевград“ - юбилейна изложба

АРТ САЛОН на Радио БЛАГОЕВГРАД

Фотоизложба на Иво Михайлов

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

Худ. сдружение "Ликин", изсл. зали - ул. "Македония" №53 и ул. "Банска" №2, изсл. зала - гр. Мелник

Постоянна експозиция на художници от Югозападна България

Методи Петков в “СЪДБОВЕН КРЪГ”

Живопис, рисунки и инсталации в една изложба

Настоящата изложба на Методи Петков, организирана в Галерия АРТ Салон, обединява в себе си живопис, графика, колажи, апликации и инсталации, които са изработени и вдъхновени от природни материали. „Обкръжени сме от пера, вълна, текстил, камък, дърво или кожа. От всяко докосване на художника до тези късчета природа с четка, перо или пръсти, се ражда нов език или символ. Език и символ, които стават медиатори между земното и небесното, между вътрешното и външното, между тук и отатък. Или казано по друг начин – намираме се сред изобилие от енергия, любов, мисловни и емоционални вибрации, които разказват за живота на духа.

Въпреки камерното звучене на изложбата, до голяма степен тя има своето и физическо, и астрално продължение. Физическото ѝ продължение е в много частни колекции в страната и по света. А астралното – в непрекъснатото, почти мистично-религиозно търсене на хармонията, понякога с преклонение, понякога с намигване и закачлива усмивка.

Винаги асоциирам картините на Методи с нюансите на синьото и охрата. Охрата като звук от вътрешната човешка пустиня (или прерия, може би,) и синьото като идея за свобода и полет. Картини, като поетични миниатюри, като коани или материализиране на духовни послания, като стихове, уловени в полет и превърнати в изображение. С тях художникът не просто рисува, а изрича пейзажа, отключва интуицията и приближава мистичното значение на света към теб.

Изложбата провокира не само зрителни възприятия. В картините може да заровиш пръсти, да усетиш собствените си стъпки

Методи Петков



по пясъка, по червената глина и суха трева, да чуеш звука на индианска флейта или да се почувстваш част от ритуал, в който има мирис на слънце, водна пара, пляск на криле, вой на вълк или зов на елен. Сякаш виждаш тотема на душата си върху дървесна кора или еленова кожа и се потапяш в палитрата от митове, легенди и приказки, ритуални химни и преклонение пред простотата и съвършенството. Затваряш кръга и потъваш в хармонията на целостта.

Методи е толкова вътре в индианската стилистика, че с всяко свое произведение превежда видимото на езика на духа. Обикновените предмети придобиват необикновени значения. Стават талисмани за добро, обгорени от вътрешен огън.

Ключът, перото, животинският череп, птиците, елените, конете, луната, вратите, които водят наникъде или навътре; конецът, вграден в пейзажа като контур, като стрела, като път или душа, като посока или струна.

Интересен и съзвучен с идеята за кръга символ е този на змията. Тя означава от една страна смъртта и подземното царство, а

от друга мъдростта и живота. Змията, която в същото време показва, че ти си център на живота си. Център в центъра на кръга. Кръгът – не само като хармония, но и като начало, захапало опашката на друго начало, като продължение на края, като безкрайност.

Пространството разговаря само със себе си. Веднъж в синьо, друг път в червеникаво-кафяв нюанс - вътрешните ни цветове и геометрии, емоционалните ни и мисловни скали, кактусите, вълците и орлите – силата и мъдростта на Онзи, който гледа отвътре. Говорене, а може би мълчание чрез символи е творчеството на Методи Петков. Но то е и грижа за душата.

Методи едновременно е изтанцувал и изпял този подвижен дух от дълбините, завъртайки се в съдбовен кръг, не само като правят индианците, но и както танцуват дервишите в танца сема, както поклонниците на Дънов образуват кръг в Паневритмията. Защото кръгът е човешка съдба. Само пътищата, през които ще стигне душата до идеята за неговото предназначение, носят различна стилистика.

Методи Петков сякаш казва с

картините си: "Ела, ела! Сега ще ти покажа една приказка! Също като говорещите камъни от приказките на индианците, съберете цялото село, защото тази приказка ще се предава от уста на уста, от ухо на ухо... В нея се раждаш от орлов нокът или от кактус. Растеш и запълваш живота си с лип-

си, копнеж, отчаяния и надежди, с крехки радости и подземни ветрове. Но духът бди над рамото ти като крило на птица, като око на вълк, като грива на кон, развята от прериен вятър. Той отваря очите ти за да видиш, че камъкът е твой приятел, че земята и небето са твои телесни измерения, че

сърцето ти е чан, на който свири любовта и ти казва: - Ела при мен, стани камък, заоблен от речните води, стани кръг от светлините и сенките си! Дай им да изпуснат заедно лулата на мира, за да ги смириш и приласкаеш! Защото отвътре иде тази светлина, „и вятърът ме носи през небето“*, а животът в

душата ми звъни. Сми-сълът намира себе си и се оглежда в мен. И азорявам в слънцето. Хванете ръцете си, приятели мои! Защото няма кръг без свое отражение! И всеки от нас е роден като лъч от слънцето. И бъдете, бъдете в светлината, която носите, защото тя иде от вас!

Росица Ангелова
gallery.pernik.org



Изложба показва част от историята на Перник и крепостта "Кракра"

В импровизирана средновековна обстановка музеят показва малка част от историята на Перник и крепостта „Кракра“. В уникална експозиция в залата на културната институция, всеки перничанин може да се докосне

до нещата, които са намерени по време на археологически разкопки на средновековната крепост. Една част от експонатите се съхраняват във фонда на Регионалния исторически музей, а друга в Националния археологически музей (НАМ) в столицата.

Гости на откриването на ценната експозиция бяха зам.-кметовете Севделина Ковачева и Денислав Захариев, историци и приятели на музея. Авторът на изложбата - археологът Орли Рачев сподели, че това, което е подбрал, е една малка част от богатството на пернишкия край, но е тематично свързано с годишнината, която се отбелязва през тази година - 1000 години от втората обсада на средновековна крепост.

„Искам да ви акцентирам вниманието върху една находка, която е намерена при едни от първите разкопки, провеждани на крепостта, през 20-те години. Това е меч на цар Петър, който се съхранява в НАМ и е инкрусти-

ран със сребърни букви. Те имат две тълкувания: единият прочит на написаното е: „Исус Христос закрилник наш и Господ наш“, а другият прочит на посланието на меча гласи: „Аз самия вътре на времето чакам, аз самия времето съм“, разказа пред гостите директорът на музея Венцислава Крумова.

В експозицията перничани ще могат да се докоснат до посребрената ризница, която е намерена в с. Михайлово, Старозагорско, както и до единствения известен сребърен печат.

В приятната обстановка, която върна гостите назад във времето беше поздравен и краеведът Иван Ерулски, който навършва пенсионна възраст. Той получи красив букет от колегите си и пожелания да е много здрав, да продължи да събира сведения за Перник и да ги издава в книги. Той от своя страна изказа благодарност и развълнувано сподели, че е много приятно изненадан.



Пернишкият Пикасо с изложба в галерия "Кракра"

На 17 ноември ученикът на бай Любен Стоядин Иванов откри изложба в галерия "Кракра". Това е неговата единадесета по ред самостоятелна изложба и включва 21 живописни платна. Художникът показва чисто нови творби, рисувани през това лято.

Творецът не е дал надслов за своята изложба, защото както картините му, така и хората са различни, както са различни и техните настроения, мечтите им. Стоядин Иванов обаче иска да ни внуши, че красотата е тая, която доминира над всичко. Той заяви, че посвещава изложбата си на перничани, на всички добри хора

За него колегите му казват, че е известен със своята пословична скромност. Той не ни натрапва картините си, те сами говорят за таланта му.

„Много интересна, много цветна, пълна с много настроение, казва за настоящата му изложба директорът на пернишката галерия Елена Темелкова

Експозицията бе отворена за посетители до 13 декември.



Директорът на галерията в Перник Елена Темелкова поздравя автора на изложбата.

Художникът Стоядин Иванов е роден през 1955 г. Учил е в Икономическия техникум – Перник и в Химико-технологичния институт – София. Ученик е на известния български художник Любен Гайдаров (1906-2004). Има общо единадесет самостоятелни изложби в пернишките гале-

рии: ОБМД, „КИЦ“, „Марин Гевев“, „VIP Gallery“, „При кмета“, „Атриум“, в гр. Радомир и в ХГ „Витоша“ – София. Участвал е в множество общи, зонални и национални изложби на Представителството на СБХ – Перник.

Видео от изложбата



Заглавията на картините в изложбата на Стоядин Иванов носят имена като: „Абстрактно“, „Жена и куче“, „Емоция“, „Сама“, „Пейзаж“ и други.

Фотоизложбата на Иво Михайлов „От Горно Уйно до Глазгоу“ в Арт салона на Радио Благоевград

На 8 декември в Арт салона на Радио Благоевград бе открита фотографската изложба на Иво Михайлов „От Горно Уйно до Глазгоу“. Много приятели, колеги от различни медии, студенти от Факултета по изкуствата на ЮЗУ дойдоха в Арт салона навръх 8 декември на откриването на първата самостоятелна изложба на Иво Михайлов.

От името на ректора на ЮЗУ доц.Борислав Юруков и на всички от Катедра „Театрално, телевизионно и киноизкуство“ д-р Крум Иванов поздрави Иво Михайлов, който е докторант във Факултета по изкуствата. Топли поздравления за изложбата Иво Михайлов получи и от директора на Радио Благоевград Елисавета Каменичка. Изложбата се посвещава на 43-тия рожден ден на Радио Благоевград.

Фотоизложбата дава отговор на въпроса има ли общи не-



Д-р Крум Иванов, директорът на Радио Благоевград Елисавета Каменичка и авторът на изложбата Иво Михайлов.

ща между малкото кюстендилско село и най-големия град в Шотландия. Авторът Иво Михайлов е роден в Кюстендил, работил е като телевизионен оператор в БНТ - Регионален телевизионен център - Благоевград, настоящем е старши инспектор към Съвета за електронни медии и преподавател във Факултета по изкуствата на ЮЗУ „Неофит Рилски“.

С фотоапарат в ръка Иво Михайлов пътешества от Горно Уйно до Глазгоу не само като географски ширини, но и из дебритата на човешката душа, на нейните стремления, разочарования, надежди...Това не е изложба за контрастите и противоположностите, това е изложба за приликите. Когато разгледате изложбата „От Горно Уйно до Глазгоу“ може би ще се изненадате, защото на пръв поглед ще откриете колко е различен светът в

двете точки, но при по-задълбочен прочит на историята във всяка фотография, ще откриете, че всъщност дълбоко в себе си хората имат еднакви стремления, независимо в коя географска ширина живеят...Това е една майсторска изложба на един изкусен разказвач за паралела между световите и контрастите вътре в нас, а не извън нас.

Съорганизатор на изложбата е и Катедра „Телевизионно, театрално и киноизкуство“ във Факултета по изкуствата на ЮЗУ.

Изложбата се открива в навечерието на 43-тата годишнина на Радио Благоевград и понеже един от отговорите на въпроса кое е общото между Горно Уйно и Глазгоу е това, че и на двете места слушат Радио Благоевград, изложбата се посвещава на 43-тия рожден ден на медията.

Изложбата „От Горно Уйно до Глазгоу“ на Иво Михайлов ще остане в Арт салона на Радио Благоевград до 8 януари 2017 г.

*Силвия Домозетска
bnr.bg/blagoevgrad*



Фотоси от изложбата на Иво Михайлов

Изложбата „Майстора и Кюстендилска изобразителна школа“

На 6 януари 2017 г. Художествена галерия „Владимир Димитров – Майстора“ в гр. Кюстендил ще представи изложбата „Майстора и Кюстендилска изобразителна школа“.

В празник на духа се превръща всяко представяне на творби на Владимир Димитров – Майстора и неговите следовници от Кюстендилската изобразителна школа в галерии на страната и света. Чувството на гордост, което тези изложби предизвикват, завладява всяко българско сърце.

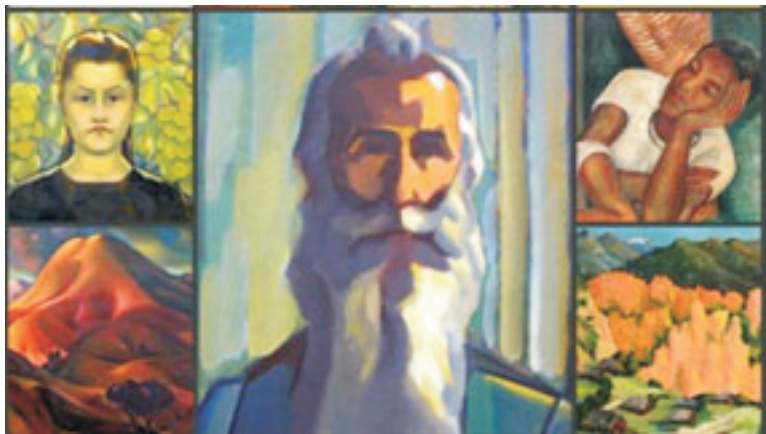
През 1924 г. Владимир Димитров – Майстора се установява в с. Шишковци и около него спонтанно и естествено се обособява група от също така вдъхновени художници. Около Майстора се сплотяват всички кюстендилски творци. Те често му гостуват, работят заедно, беседват, учат се от него. По този начин въз основа на общи идейни и творчески принципи с тези на Майстора, без художниците да губят своята индивидуалност, израстват значими творци, които заедно с други наши художници определят националните измерения на изобразителното ни изкуство. По инициа-

тива на Кирил Цонев през 1930 г. се създава Дружество на кюстендилските художници. Укрепена вече и организационно, тази група става известна в страната със свой творчески облик, а Кюстендил – като Град на художници. От началото на XX в. до днес Кюстендилската изобразителна школа наброява близо 200 автори, чието изкуство е близко по дух и с обща идейно-пластична насоченост. Произведенията на такива майстори като Стоян Венев, Никола Мирчев, Кирил Цонев, Асен Василиев, Мориц Бенционов, Богомир Лазов, Борис

Колев, Борис Елисеев, Николай Дюлгеров, Райна Евтимова и др. допринасят за неповторимостта и ценността на колекцията на Художествена галерия „Владимир Димитров – Майстора“.

Експозицията „Майстора и Кюстендилска изобразителна школа“ включва както емблематични, така и по-рядко показвани творби на Майстора, произведения на поколения художници, издигнали родната ни култура до най-добрите световни образци.

Изложбата бе представена това лято в Художествена галерия – Стара Загора.



КОЛЕДА

Декември – двадесет и петивървят коледари напети. Увити в яморлуци бели, вървят през проспите дебели.

Те пеят за здраве и радост, за бекет и вечна младост с червено вино и кравай – принасят тъй народен обичай.

А у дома край коледна елха – надарени сякаш със крила – веселят се и малки, и големи и редят коледни поеми...

в очакване на коледната нощ, когато ще пристигне с пълен кош Дядо Коледа с елени - при дечицата засмени.

С това стихотворение детската поетеса Ира Димитрова поздравява нашите най-малки читатели и им желае здраве и успех в пъстрата приказка на живота.

Ира Димитрова издаде в дните преди Коледа първата си стихосбирка за деца, озаглавена „Какво се случи“. В нея малчуганите ще намерят отговори на много въпроси за гората, за животните и за себе си. Редактор на книжката е поетесата Мариана Александрова, а рисунките са от младата художничка Мария Евлогиева от Школата по изобразително изкуство при НЧ „Зора 1858“, с ръководител Лора Делибалтова.



11 причини защо не успявате

На въпроса „Как да стана по-успешен?“ има най-различни отговори

Вече дълго време не напредвате в работата? Не се задават нито издигане, нито повишение на заплатата? Къде се отклонявате от правилната посока?

На въпроса „Как да стана по-успешен?“ има най-различни отговори. Във всеки случай трябва да се концентрирате върху собствено-то си поведение. Често собствените навици са причина за изоставащия успех, пише „Шпигел“.

1. Чакате твърде много.

Ако чакате, нещата да се развият в определен посока от само себе си, те няма да се случат. Вашата отговорност е да постигнете целите си. Щастие и успехът падат от небето в много редки случаи. По принцип трябва здрава работа и ангажираност, за да реализирате собствените си цели. Вместо да чакате и да мечтаете за успех, трябва да го осъществите. Колкото по-рано започнете, толкова по-скоро ще постигнете целите си.

2. Не вярвате в себе си.

Понякога си пожелаваме успех, но самите ние не вярваме в него. Последствията са положителен опит, който води до разочарование. Ако вие самите не вярвате в успеха си, никой друг няма да повярва. Развийте необходимото самочувствие, за да се справите.

3. Искате да сте перфектни.

Много хора правят грешката да се поставят в прекалено голям мащаб. Ако не успеят да отговорят на собствените си изисквания, желанието за перфекционизъм води бързо до фрустрация и демотивация. Да признаете, че не сте перфектни е важна стъпка към успеха. Този, който познава силните и слабите си страни, дългосрочно постига успех.

4. Убягват ви целите ви.

Какъв смисъл имат високите цели, ако не бъдат достигнати? Има

много отклонения, но човек трябва да се придържа към собствените си първоначални идеи. Какво искате да постигнете? Какво е необходимо за това? Каква е мотивацията, която ви движи? Прибързването често води до празнота, постоянството води към успех. Не се отклонявайте от целите си, само защото не могат да се реализират в кратки срокове. Продължавайте.

5. Съжалявате за грешките си.

Много хора съжаляват за грешките, които са допуснали в миналото. Тази нагласа е неправилна. Грешки трябва да се правят, за да отворят път на развитието. Този, който се хванал за статуквото и не е готов да се учи от грешките си, няма да може да промени нищо. Често успехът минава през малки пътечки. Бъдете готови за това.

6. Оставяте други да решават.

Винаги се взимат решения. Ако не го правите, друг ще го направи вместо вас. Не бива да оставяте друг да решава, какво вие можете. Ако искате да сте успешни, винаги ще срещате критики и песимисти по пътя си. Не се оставяйте да ви разколебят. Вярвайте в способностите си и следвайте мотото: Това, че някой не е успял да направи нещо, не означава, че вие няма да успеете.

7. Поемате по най-лесния път.

Успехът е лесен само в редки случаи. За повечето означава здрава работа, риск и удари под кръста. Който върви по лесния път, остава зад собствените си възможности. Това коства преодоляване на себе си. Ако не ви се удава, потърсете приятели и колеги, които да ви помогнат.

8. Култивирате лоши навици.

Закъснявате ли? Изоставяте ли неприятните задачи? Да се изправите срещу лошите навици е първата стъпка. Самодисципли-



ната може да ви помогне. И този, който има нужната воля, да изостави лошите навици, може да преследва дългосрочно целите си.

9. Концентрирате се върху страховете си.

Всички имаме страхове. Това парализиращо чувство пречи да се реализираме. Често страховете не могат да бъдат игнорирани, но не бива да им се обръща голямо внимание. Използвайте ги като сигнал за възможните рискове, но не и като знак „Стоп“. Опитайте се да гледате напред. Ще забележите, че много от първоначалните страхове са били необосновани.

10. Винаги се уповавате на другите.

Една известна поговорка гласи: Защо му е дебел на вълка вратът? Защото сам си върши работата. Това важи и в професионалния живот. Една добре функционираща система може да помогне на всяка кариера. Но не разчитайте, че някой друг ще извърви целия път. Вземете нещата в свои ръце.

11. Обвинявате другите.

Само този, който поема отговорност, държи живота си в ръце. Грешка е да търсим вината за неуспеха си в другите. По-добре си задайте въпроса: Какво можех да направя по друг или по-добър начин? Мога ли да избегна подобна грешка за в бъдеще, за да постигна желания резултат? Този, който търси проблема в другите, си търси извинения, вместо да го реши. Ако не разчупите стереотипите си, няма да можете да прогресирате.

От Община Дупница уверяват: Няма да има промяна в данъците на леките автомобили

26 468 са общо регистрираните МПС-та на територията на община Дупница до сега. Близо 11 хиляди от тях ползват и ще продължат да ползват до 50 процента от преференциите, които дава Община Дупница при плащане на годишния данък. От такива облекчения се възползват собствениците на МПС-та, които са с ТЕЛК-решение, с катализиращо устройство и такива които са Евро 3,4,5 и 6.

„Няма промяна в данъците на всички леки автомобили. Налозите остават същите, така че Дупница отново е с най-ниските такива в България. Трябва да е ясно, че данъците на всички леки автомобили не само, че не се вдигат, но и не са били обект на коментари. Объркването у мнозина, че повишаваме данъците за леките автомобили, очевидно дойде от факта, че всички превозни средства попадат в едно опре-

деление МПС. Но така е по закон. Измененията касаят най-вече специализираните МПС-та, като подтекста е един – да има равнопоставеност. Ще ви дам пример. Ако един среден клас автомобил на 10 години плаща 120 лева, то един товарен автомобил плаща 50 лева. Несравними са нещата. Още повече, че този товарен автомобил носи и приходи на собственика си.

Пример за специализирани автомобили са – кранове и автовози. Така, че хората трябва да бъдат спокойни, че нямат и стотинка увеличение на данъците за леките си автомобили“, коментира зам.кметът по икономическите дейности Олга Китанова.

Тя уточни, че се и запазват преференциите и за местните авто-



Олга Китанова

бусни фирми, които имат сключени договори с Община Дупница за извършване на обществен транспорт на територията на града и селата. „Ползват сериозно облекчение заплащайки едва 10% от дължимите суми за годината. Решихме да запазим това облекчение за местния бизнес“, допълни Китанова.

Община Дупница готви Общ устройствен план (ОУП), бизнес и институции могат да дават предложения до 20 декември т.г.

Община Дупница сключи договор за изготвяне на Общ устройствен план (ОУП) на общината, като той ще бъде финансиран от Министерство на регионалното развитие. Стратегическият документ е изключително важен, предвид и неговия дългосрочен характер от 20 години. Това налага всички фирми, развиващи бизнес на територията на общината, институциите и всички заинтересовани, които искат да реализират мероприятия, свързани с промяна предназначението на територията, да подадат в писмен вид в деловодството сво-

ите мотивирани предложения най-късно до 20 декември тази година.

С изготвянето на Общия устройствен план на общината ще се определят общата структура на територията и преобладаващото предназначение, местоположението и границите на урбанизираните територии, земеделските земи, горските територии, защитените зони, санитарно-охранителните зони на водоизточници, нарушените територии за възстановяване, разположението на мрежите и съоръженията на

техническата инфраструктура и сервитутните им зони на територията на общината и връзките им със съседните общини и инфраструктурни мрежи, съоръжения и обекти от национално значение. Също така с изготвянето на ОУП ще се определят и териториите за активно прилагане на ландшафтноустройствени мероприятия и естетическо оформяне. След изготвянето на предварителния проект на ОУП, ще бъде проведено обществено обсъждане на дата, която ще бъде определена на следващ етап.

Община Дупница получи разрешение за ремонт на архитектурния паметник "Джамията"

Община Дупница най-сетне получи разрешение и право да започне процедура за последващи ремонт на един от архитектурните си паметници в града - "Джамията". Това става ясно от писмо от главна дирекция "Инспекторат за опазване на културното наследство" при Министерство на културата до кмета на Община Дупница инж. Методи Чимев, получено в края на миналата седмица. Припомняме, че националните паметници на културата подлежат на сериозен контрол и реставрации или каквито и да било ремонтни дейности се извършват само с изрично-

то съгласие на културното министерство и то само от специализирани и лицензирани за таква дейности фирми.

"Знаете, че още преди 3 години започнах със сигналите до министерството за предприемане на незабавни мерки по реставрацията на сградата и нееднократно сигнализирахме като последното писмо, което изпратихме, бе от 11 октомври. Най-радостното е, че вече имаме конкретен резултат, тъй

като досега нямаше право на никакви действия. Идеята ни е да бъде ремонтирана вътрешно и външно, за да може да бъде съхранена за поколенията и след нас. Това е емблематична сграда в самия център на града и едва ли на някой му е било



Инж. Методи Чимев

приятно да гледа как тя се руши. Съгласно писмото, което получих, ще трябва да изготвим нови количествено-стойностни сметки и проекти за ремонтните дейности, които искаме да бъдат извършени. Вече съм възложил на служителите да започнат работа по изготвяне на необходимите сметки, за да преценим впоследствие дали ще финансираме дейността с пари от нашия бюджет или ще търсим друг вид финансиране", коментира инж. Чимев.



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

<http://literaturensviat.com/>

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

<http://bgbileti.com/>

<http://www.kulturbench.com>

<http://bulgariaart.wordpress.com>

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

Образователни сайтове: всичко - безплатно!

Най-топлите места в Европа през зимата

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/>



БИКЦ - Сандански

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



ЕВРО
КАИМА

ОТОРИЗИРАН МОНТАЖЕН ЦЕНТЪР

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



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

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@banско.bg www.bansko.bg

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

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

● Туристически информационен център -
Невестино, 07915/ 22 71

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

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

<http://www.touristmedia.info>

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

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

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

<http://selo.bg/>



Супер оферта от Кабел Сат-Запад
Аналогова ТВ + Цифрова ТВ + Интернет
Еднакви условия за нови и настоящи абонати
на територията на общините:
Дупница, Сапарева баня, Бобош дол

Сензационна
цена от
29⁹⁹
лв. на месец

За пакетна услуга
- Аналогова телевизия
- Цифрова телевизия с над 110
програми
- 10 Мб/с 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

ПРЕДПЕЧАТ И ПЕЧАТ НА

КНИГИ

РЕКЛАМНИ
МАТЕРИАЛИ

фотография

0899 34 20 20