



ЮГОЗАПАД

Театрални постановки • Изложби • Културен календар

Брой 12 (153)

м. декември

15.12.2020-14.01.2021

Електронно издание на
Културно-информационен
гид "Югозапад"



Иван Милушев с награда от "Митове и легенди на моя народ" - Стара Загора '2020

стр. 13

Мая Бисеркова и изложбата "Настроения" стр. 17

Дупница със свой виртуален музей На стр. 20

Как да работим успешно от вкъщи, когато семейството е у дома стр. 6

Дупница
Он-лайн Бизнес Указател
DUPNITSA.NET

РЕГИСТРИРАЙТЕ СЕ СЕГА И ПОЛУЧАВАТЕ

1 ГОДИНА БЕЗПЛАТНО!

ФИРМЕНО ПРИСЪСТВИЕ В ОН-ЛАЙН
КАТАЛОГА НА ГРАД ДУПНИЦА

**Най-важните
хранителни
вещества, които
подпомагат
имунната
система**
— стр. 8 —

АПТЕКА
"Анита Занков"
Аптеката притежава лиценз за
приготвяне на лекарства и
лекарствени продукти, съдържащи
наркотични вещества.
Дупница, пл. "Свобода" №1,
тел./факс: 0701/5 10 65

Работно време:
понеделник-неделя
8.00-22.00 ч.

stad ВСИЧКО ЗА
МОДЕРНОТО
СТРОИТЕЛСТВО
www.stad.bg

Фейсбук страница
за всички от
гр. Дупница
<http://www.facebook.com/dupnitsa>

СПРАВОЧНИК

Здравеопазване	8
Обзавеждане	5
Магазини	5
Строителство, ремонти	4/5/10
Транспорт	10
Туризм	25, 26
Услуги	5/26

КУЛТУРЕН КАЛЕНДАР

Перник	12
Благоевград	12
Кюстендил	12
Галерии	11
Театри	12
Кино	26
Културни събития - София и страната	25

VP SECURITY
НАЦИОНАЛНАТА СЪД
УСЛУГА
0700 14 000
www.vpsecurity.bg

сайта на **Дупница**
17 ГОДИНИ
 Он-лайн Бизнес Указател
DUPNITSA.NET

РЕГИСТРИРАЙТЕ СЕ СЕГА И ПОЛУЧАВАТЕ 1 ГОДИНА БЕЗПЛАТНО УЧАСТИЕ В КАТАЛОГА

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 (мокр ефект) и дърво

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

Картини и сувенири **Арт**
 Изделия от плъст



0899 34 20 20

Дизайн, предпечат и печат
 на рекламни материали,
 брошури, книги
 0875 323 949



За реклами
 и публикации:

0878 959 960

artmedia_2014@abv.bg

Dupnitsa.NET

Предлага услуга
 към фирмите в
 гр.Дупница
 Изработка на
 фирмен уеб сайт

Цена: **300 лв.**



ИЗДАТЕЛ

Арт Медиа

ISSN 13 13 - 3209

гр. Дупница, ул. "Цар Освободител" 25,

тел.: 0701/393 38, 0878 959 960

e-mail: ugozarad_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

На корицата: Картина от изложбата "Отвъд прозореца" в Перник на Снежана Велинова

20 закона на Мърфи за живота

Няма значение колко много правите, никога не правите достатъчно

Не може да не сте чували израза „законите на Мърфи“, а и често, когато ни се случи нещо неприятно, споменаваме, че то е напълно по закона на Мърфи. Нещо, което върви с пълна сила тази година не само у нас, а и в повечето страни по света. Този израз се е превърнал в нарицателен за лош късмет, а може би и за оправдание за неблагоприятия резултат.

Едуард Мърфи е американски аерокосмически инженер, който става известен с формулирането на закона на Мърфи. Според него между две, на теория еднакво вероятни събития, в крайна сметка по-вероятно се оказва онова, което довежда до неблагоприятен резултат.

Припомняме ви няколко забавни закона на Мърфи за живота.

1. Ако нещо може да се обърка, то наистина ще се обърка.

2. Кажете на човек, че във Вселената има 300 милиарда звезди и той ще ви повярва. Кажете му, че върху пейката има мокра боя и той ще трябва да я докосне, за да е сигурен.

3. Първите 90% от проекта заемат 10% от времето, а последните 10% заемат 90% от времето.

4. Ако изхвърлите нещо, ще ви потрябва веднага щом вече не е на разположение.

5. Когато самолетът, в който се намирате, закъснява, свързващият ви полет е навреме.

6. Мъжът може да е щастлив с всяка жена, стига да не я обича.



Всяко решение поражда нови проблеми

7. Зъбоболът има склонност да започне в петък вечер.

8. Няма значение какво правите, има значение само това, което казвате, че сте направили и какво казвате, че ще направите.

9. След всяко повишение на заплатата ще имате по-малко пари в края на месеца, отколкото преди.

10. Когато шефовете говорят за подобряване на производителността, те никога не говорят за себе си.

11. Всичко, което може да се обърка, ще се обърка и то в най-лошия момент.

12. Ако отначало не успеете, опитайте отново. След това се откажете. Безполезно е да си проклет глупак.

13. Шефът винаги е прав.

14. Всичко отнема повече време, отколкото си мислите.

15. Ако сте добри, ще ви бъде възложена цялата работа. Ако наистина сте добри, ще се измъкнете от нея.

16. Завършването на работата не е извинение за неспазването на правилата.

17. Няма значение колко много правите, никога не правите достатъчно.

18. Всички ваканции и почивки създават проблеми, с изключение на собствените.

19. Стойността на всяка задача е обратно пропорционална на крайния срок.

20. В йерархията всеки служител има тенденция да се издигне до нивото си на некомпетентност. Работата се извършва от онези, които все още не са достигнали това ниво.

Във връзка с настъпващите коледни и новогодишни празници

На нашите читатели, сътрудници и рекламодатели, на всички наши приятели, желаем здраве, щастие и просперитет и най-вече вяра в силите си за преодоляване на трудностите и препятствията в живота, независимо какви са!



Весели празници!
Светла, здрава и успешна
Нова 2021 година!

От екипа на
гайд "ЮГОЗАПАД"



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

Магазин "Стил"
Пазарувай онлайн
www.chanti-obuvki.com

ВАСКО ПЛАСТ

Изработка и ремонт на ТИР
брезенти, тенти, навеси и ветро-
опори от кристал

Ремонт на автоброни, радиа-
тори и пластмасви изделия

Петрич, ул. "Места", Консерв-
ната фабрика

Тел.: +359 879 55 09 00
+359 878 16 18 22

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

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

Цифрово фото- и видеозаснема-
не. Презаписва заснет видеома-
териал (сватби, кръщенки и др.

0888 310 176, 0888 865 177, 0895 197 492

МОБИЛВЕС

Разкодиране, продажба, замя-
на и изкупуване на GSM апарати
и компютри

Дупница, "Николаевска" 14
(срещу съда), GSM: 0896 660
640, 0893 332 231.

"ХАОС КЛИМА" ЕООД гр. Дупница,
ул. "Орлинска" 69, тел.: 0877 456 103
e-mail: haosclima@mail.bg
Климатична и вентилационна
техника - ДОСТАВКА, МОНТАЖ
И СЕРВИЗ

Магазин ТЕО

В подлеза на ГУМ - Дупница
Перилни и почистващи препарати,
козметика. 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
кооперация "Колош"), 0898/32 90 35,
0878/32 90 35

СОЛАР КОНСОЛ ЕООД
СЛЪНЧЕВИ СИСТЕМИ.

Доставка Монтаж Сервиз. Газови котли
TESY. Висококачествени бойлери с 1 и 2 сер-
пентини; буферни съдове и слънчеви панели.
Климатични. Алуминиеви радиатори

Дупница, ул. "Орлинска" 42, тел. 0878 94 53
59, 0894 34 79 68 www.solarkonsol.eu

VIP SEKURITY

Системи за сигурност, техническа
охрана на обекти, физическа охрана

Офис Дупница, ул. "Христо Ботев"
5, 0701/5 04 51.

Торти, пасти: пл. "Свобода" (зад
хотела), тел.: 0897 83 10 89

Обзавеждане

ПИРАНЕЛ МЕБЕЛ

Проектиране, производство, дос-
тавка и монтаж на нестандартни и
стандартни мебели.

гр. 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, ла-
миниран паркет, обзавеждане за
баня, санитарна керамика, Вик-
материали.

гр. Дупница, магазин-склад,
ул. "Христо Ботев" №36,
тел.: 0884 000 681, 0888 946 443
www.esen96.com

СТАД

Производствена база в Дупница
ул. "Никола Малашевски" № 20,
тел.: 087 958 7831

„ГЕОДОН“

СТЪКЛАРСКИ УСЛУГИ, СТЪК-
ЛОПАКЕТ, ОГЛЕДАЛА

Гр. Петрич, ул. „Цар Борис III“
43, тел.: 0898 521 520

МЕРКУРИЙ 2006 ЕООД
ПОЛИЕТИЛЕНОВИ ИЗДЕЛИЯ

* торбички и чували;
* прибори за еднократна
употреба.



Транспорт
до всеки магазин!

гр. Дупница, жк "Дупница", до бл.2
(м/у бл.2 и бл.3), тел.: 0701 490 22,
0878 78 54 83

Европейски
спешен телефон
116 000

Национален

горещ телефон
за деца в риск

116 111

Д-р Камелия Иванова
**ВЕТЕРИНАРЕН
ЛЕКАР**
гр. Дупница,
ул. "Хаджи Димитър" 7А,
тел.: 0898 67 88 23

17

ГОДИНИ

DUPNITSA.NET

Винаги близо до Вас!

Как да работим успешно от вкъщи, когато семейството е у дома

В условията на пандемия много от нас са принудени да работят от вкъщи, което изисква гъвкавост и способност за ефективно организиране на работата при всякакви условия. Но как да съчетаем успешния работен процес, домакинските задължения, а също и да обръщаме внимание на децата? Рецептата дава Светлана Даренских, психолог в семейния център "Хорошевский" към Московското управление на труда и социалната защита, предава агенция РИА Новости.

Семейството и работа от дома е въпрос на работа в екип. Както можете да си пречитате помежду си, така можете да си бъдете и голяма подкрепа и помощ. За да можете лесно да работите у дома и да се върнете в офиса без големи сътресения, психологът съветва да спазвате редица прости правила.

На първо място, препоръчително е да се придържате към обичайното ежедневие и да не го промените, дори ако възникне такава възможност. "Ставане с будилник, закуска, обяд, ходене до магази-

на - всичко е същото като по време на нормален работен ден. Психиката ни е устроена по такъв начин, че в предвидима и ясна ситуация сме по-спокойни и продуктивни", обяснява специалистът.

След това трябва да създадете комфортното работно място и да го оборудвате по такъв начин, че да предразполага към желаното работно настроение. Психологът смята, че най-лесният начин е да носите дрехи като тези, с които ходите на работа. За служителите с малки деца специалистът съветва да им разкажат за причините да работят от вкъщи и да създадат определен график за игра, към който да се придържат.

"Винаги е по-лесно да организирате децата, ако те видят от вашия пример - че действат по определена схема. Обсъдете с детето и му съставете режим за деня. Можете да измислите игра, в която всички сте колеги, които работят от дома. Определете правила и бонуси за всяко изпълнено правило", съветва Даренских. Според нея възможността да се договориш с членовете на семейството за вре-



ме, в което не трябва да те безпокоят, също е изкуство. Ако успеете от първия път, това е победа. Важна работа може да бъде планирана, докато детето е на разходка или спи. Освен това психологът припомня за почивката, от която един служител се нуждае при самоизолация.

"Дори на работа имаме малки почивки, в които можем да отидем да пушим или да си поговорим с колеги. Тези почивки са ограничени във времето: 5 до 10 минути. У дома може да има същото правило. Важно е да го спазвате. Обяд със семейството без телефон и компютър ще помогне да укрепите връзката си, да се сближите един с друг", обобщава Даренских. expert.bg



0898 705 809



cpo_atlas@abv.bg



atlas1972

Езиков и професионален център „Атлас 1972“ записва за езиково обучение: групово и индивидуално; професионално обучение и за целогодишна частна занималня с начален учител (по всички предмети) на две смени: сутрин от 8 до 12.30 ч. и следобед от 13.30 до 18.00 ч.

Повече информация на тел.:

0898 705 809 и <http://ezikovcentar-atlas.eu/>

Езиков център „Атлас 1972“ извършва индивидуално и групово обучение по английски, немски и руски език

Езиков и професионален център „Атлас 1972“ ЕООД обучава ученици от 1. до 12. клас и подготвя зрелостниците за матура. По системата Excellent на издателство Longman обучава деца 1.-4. клас, а по Challenges - тийнейджъри 5.-7. клас.

Excellent е изключително нова и интересна система, която дава на децата познания за света, доразвива речевите им умения и създава първи навици за четене на английски език. Дават се задълбочени познания по езика и се механизират граматичните умения чрез много упражнения. Упражненията, песните и снимките развиват въображението на децата и ги подтихват към говорене. Освен чисто езикови познания, учебниците имат образователен характер, като обогатяват знанията на тийнейджърите за света.



гр. Дунища, ул. "Христо Ботев" №1, ет. 2, (бившето еврейско училище)

Как изглежда “прегарянето” на работното място и как можем да се предпазим?

Промени в поведението, навиците, отлагане на задачи, промяна във външния вид, липса на енергия, апатия, нарушен сън може да са симптоми на прегаряне на работното място. Това заяви Велина Гетова, психолог с дългогодишен опит в IT сферата в предаването Money.bg по Bulgaria On Air.

“В началото на извънредното положение имаше ентузиазъм, но сега няколко месеца покъсно, особено в IT сектора, се забелязва едно сливане на работния ден с почивката и почти няма граници. Вероятно е да започнем да работим до късно, да свършваме нещо през нощта или това да е първото нещо, което правим сутрин. Границите се размиват и е нужна самодисциплина и да наложим граници”, казва Гетова. По думите друг признак е апатията по време на работните срещи. Ако някой преди това е бил по-активен, а сега се затваря, може да е сигнал.

КАКВО ДА НАПРАВИМ ЗА ДА СИ ПОМОГНЕМ?

Първата стъпка по думите на експерта е самоосъзнаването. “Трябва да си зададем въпроса как се чувстваме, дали си почиваме достатъчно. Ако усетим, че имаме част от симптомите, първото, което бихме могли да направим е да разберем от какво имаме нужда - повече почивка или да променим навиците си, да сложим границите”, казва тя.

Експертът съветва да се обърнем към мениджърите и ръководителите в компанията, в която работим, за да разберем какви да очакванията в работата.



“Трябва да сме наясно дали сме на прав път, да получим обратна връзка, да видим дали се справяме добре и след това да разберем имаме ли нужда от граници, почивка или да приоритизираме задачите за работа въкъщи.

КОЛКО ОПАСНО Е ПРЕГАРЯНЕТО?

Според експерта когато прегарянето стигне до крайност човек не е в състояние да работи, да върши ежедневните ангажменти и дори се налага принудителен отпуск от месеци наред. “Можем да си представим какви загуби са това за семейния бюджет, но и за фирмите”, казва тя.

ИМА ЛИ ПО-ЗАСТРАШЕНИ ПРОФЕСИИ И КОИ СА?

По думите на експерта професиите може да се категоризират според естеството на работа и с какво се занимава човек. “Професии, които са свързани с абстрактна работа, разрешаване на проблеми, вземане на решения, управление на хора, на проекти - в тях са забелязват случаи на прегаряне. Увеличен стрес, липса на почивка и бавни резултати са факторите, които могат да доведат до състояние.”

казва Гетова. По думите ѝ трябва да има редовна комуникация с мениджърите и служителите - какво е реалистично да се свърши за седмица или месец.

“Трябва да се изясняват очакванията, може да се организират седмични ритуали за отбелязване на успехите, кой какво е свършил и какво е минало добре, да се отчете колективно прогресът”, казва Гетова. Според експерта има добри практики, в които някои компании дават допълнително 2-3 отпуск, които да се вземат, без да се дава обяснения за какво се ползват.

“Добре да помислим дали уменията, които имаме могат да се пренесат в друга сфера и ако ни липсва квалификация да се възползваме от курсове, които в момента някои университети предлагат дори безплатно”, казва тя.

КАК ДА ПОИСКАМЕ ПО-ВИСОКА ЗАПЛАТА?

По думите на Гетова това свързано с комуникативните ни умения, с оценката за нас. “Хубаво е човек да си даде сметка за неговите квалификации и опит, да направи проверка на реалността на пазара, колко струва той като кадър и къде е спрямо това. След това трябва да се построи конкретен аргумент, с който да се представим пред ръководителя си. Често имаме усещане, че взимаме по-малко от колегите си, но първо трябва да проверим реалността. Ако искаме да минем на по-горна позиция, е добре да демонстрираме уменията и да взимаме задачи, за да трупаме опит и да покажем, че сме способни да поемем подобна отговорност. money.bg

**Новите ограничения след Брекзит
Какво ще се промени от 1 януари?
КАКЩЕ ИЗГЛЕЖДА ОФИСЪТ В БЪДЕЩЕ?
6 големи грешки при работа от въкъщи**

**Борис Колев: За да си успешен, не трябва да се страхуваш от провала
Как 15 минути на ден могат да ни помогнат да сменим кариерата си?
Как да разкрием истинския потенциал на хората в процеса на наемане - препоръка на психолога и предприемача Гил Уинч**

ПОЛЕЗНИ САЙТОВЕ

<http://www.investor.bg/>
<https://www.expert.bg/>
<http://finance.dir.bg/>
<http://www.pariteni.bg/>
<http://www.econ.bg/>
<http://www.capital.bg/>

ПОЛЕЗНИ САЙТОВЕ

Българката Петя, проектирала скъпи коли, сега прави цял китайски град
Доларът не е това, което беше: Какво може да се купи с \$1 преди 120 години и сега

<http://www.manager.bg> <http://www.money.bg>
Българска търговско-промишлена палата

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

Агенция по заетостта Панаури и изложения

КАЛЕНДАР НА ПАНАИРИТЕ И ИЗЛОЖБИТЕ В БЪЛГАРИЯ

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ

Най-важните хранителни вещества, които подпомагат имунната система

Сега повече от всякога се нуждаем от здрава имунна система, която да се бори с COVID-19 и междувременно да не рухне от целия този стрес, с който живеем. Това определено е сложна задача, затова се нуждаем и от сериозна подкрепа. А нея е найдобре да търсим не по рафтовете на аптеките, а в хладилника и в чинията си.

В новата си книга, посветена на имунитета, американският учен в областта на сърдечно-съдовата система д-р Джеймс Ди Николантонио отново изтъква колко са важни сънят, упражненията и минимизирането на стреса за добри защитни сили на организма. Но и храната е от същото ключово значение. Хранителните вещества, които приемаме, имат съществена роля за редица процеси. Така производството на имунни клетки например изисква конкретни витамини и минерали. А препоръката на лекаря включва определени хранителни вещества, които задължително трябва да присъстват в менюто ни, за да се борим успешно с вирусите и възпаленията.

СЕЛЕН

Може да не е толкова популярно, но дефицитът му се свързва с по-слаби защитни сили на организма, а в последните месеци - и с повече усложнения и риск от смърт при заразяване с COVID-19. Това важи в пълна сила и за други РНК вируси, които могат да ни атакуват.

Недостигът на селен, ако разчитаме да си го набавяме само чрез храната, е все по-често срещан по целия свят. Той се съдържа с месото, яйцата, бобовите култури, ракообразните и бразилския орех.

ВИТАМИН D

За него се каза много в пос-

ледно време и просто няма как да не го наредим сред хранителните вещества, които подпомагат имунитета. В почти всички наши имунни клетки има детектори за този витамин. Когато в организма има инфекция, имунната система освобождава протеини, наречени цитокини.

Когато рецепторите за витамин D се активират, те помагат за намаляване на "възпалителните" цитокини, като в същото време увеличават противовъзпалителните цитокини, които спомагат за намаляване на общото възпаление. Така се избягва и опасният ефект на цитокиновата буря, който може да доведе до сепсис или смърт.

Освен това, "слънчевият" витамин е необходим за производството на антимикробни протеини. Неговият дефицит пък става все по-често срещано явление. Приема се предимно като хранителна добавка, но се съдържа и в мазните риби и в яйцата. Разбира се, не бива да забравяме и редовните разходки на слънце.

СОЛ

Свикнали сме да я приемаме като вредна, но тя е основен минерал и има своите ползи за нашия организъм. Липсата на сол води до лош метаболизъм и проблеми като инсулинова резистентност и увеличаване на лошия холестерол. Освен това, влияе зле на съня и може да доведе до умора.

Солта помага на имунната система за унищожаването на нахлуващите патогени. Хлоридът, намиращ се в нея, се секретира от имунните клетки под формата на хлороводородна киселина, която унищожава вредните бактерии, вируси и гъбички. Образува се и таурин хлорамин, който помага за



борба с възпалението по време на вирусни инфекции. Неслучайно солените гаргари и инхалации са доказан метод за лечение на възпаленията на горните дихателни пътища. В розовата хималайска сол пък се съдържа и йод, който е така важен за щитовидната жлеза и имунната система.

ЦИНК

Той се съдържа в месо, раци, омари, бобови растения, ядки и семена, а почти половината население на планетата страда от неговия недостиг. Цинкът увеличава значително чувствителността към различни патогени. Редовният му прием като хранителна добавка пък намалява продължителността на настинките със седем дни, предава Daily Mail.

ВИТАМИН C

Всички знаем, че е много важен за нас, но вероятно не знаем как точно ни помага. За разлика от повечето животни, ние, хората, не го произвеждаме. А той стимулира образуването и разпространението на имунни клетки и спомага за повишаване на способността им да се борят с инфекциите. Необходим е и за образуването на колаген, който не само прави кожата ни красива, но и подобрява белодробната функция. Може да намали и продължителността и тежестта на настинките. А най-хубавото е, че можем лесно да си го набавим с храната – като консумираме много плодове и зеленчуци. lifestyle.bg

Лечителят Георги Петков: Активирайте организма си и не се страхувайте от коронавируса
ТИКВАТА – ВКУСНА И ЛЕКОВИТА

Паста от хума, зехтин и карамфил
не само чисти зъбите, но и лекува
ПОЛЕЗЕН ЛИ Е КАРТОФЕНИЯТ СОК?

Внимавайте с приема на витамин С

Портокалите и другите citrusови плодове са известни като вкусен и здравословен източник на витамин С, но те трябва да се консумират с повишено внимание, каза пред радио „Спутник“ Наталия Нефедова, диетолог и член на Асоциацията на диетолозите в Канада.



През студения сезон, по време на респираторните вирусни заболявания и като цяло, когато трябва да ободрите и укрепите тялото си, е напълно възможно да го направите без лекарства от аптеката. Адекватни количества витамин С могат да се получат от храната. Сутрин е добре да пиете сок от citrusови плодове. Помнете, че е по-добре да разреждате сока с вода, съветва диетологът.

„Факт е, че през нощта губим течности и заедно с влагата губим електролити. Когато ядете citrusови плодове веднага се чувствате по-бодри. Препоръчително е сутрин да консумирате чаша вода с лимон или портокалов сок. Прясно изцеденият сок трябва задължително да се разрежда с вода. Така ще има по-малко калории и повече течности и ще получите добро количество електролити“, обясни Наталия Нефедова.

„Единствената добавка, която трябва да приемаме, е витамин D, тъй като през зимата има малко слънце. Що се отнася до витамин С, получавате го не само от портокали, мандарини или грейпфрути. Той се съдържа в зеленчуците като червените чушки и доматите“, каза Нефедова.

Диетологът предупреди, че е необходимо да се следи приемът на витамин С. Например, един портокал съдържа 60-80 милиграма, а дневната норма е 75-90 милиграма, обясни тя. С продукти, които съдържат витамин С, не бива да се злоупотребява, в противен случай можете да получите обратен ефект – витаминът ще започне да действа не като антиоксидант, а като окислител.

ОТКРИХА ПРОДУКТ, КОЙТО УНИЩОЖАВА НА 97% К-19 ЗА 5 МИНУТИ
Всички може да си набавим с лекота убиецът на коронавируса

Защо Финландия се справя по-добре от всички в Европа с пандемията: разказ от първо лице

ХРАНИ, ПОЛЕЗНИ ЗА БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ

Кората на портокала бори корона вируса

Д-Р АСПАРУХ ИЛИЕВ ОТ БЕРН ОБЯСНИ КАКВИ СА СТРАНИЧНИТЕ ЕФЕКТИ НА РНК ВАКСИНАТА

Имам познати, които имат антитела 8 месеца след боледуването си и такива, които се разболяват повторно само месец след преболуването на вируса, разказа лекарят

ЗДРАВНИ ЗАВЕДЕНИЯ И КАБИНЕТИ

Аптека „Анита Занков“

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 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

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, 089 700 0150

Кюстендил, ул. „Яворов“ 2, 078 550 151

Дупница, ул. „Св. Георги“ 2

Перник, ул. „Брезник“ 2, 076/601 132

София, бул. „В. Левски“ 12, 02/9327221, централа: 02 9357

„Пирогов“, 02/9154 213, централа: 02/9154 411

БОЛНИЦИ

МБАЛ - Благоевград, ул. „Славянска“ № 60 ет. 5, тел.: 073/82 92 329

МБАЛ „Рахила Ангелова“ - Перник, ул. „Брезник“ 2, 076/601360

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

МБАЛ „СВ. ИВ. РИЛСКИ“ ЕООД - Дупница, ул. „Св. Георги“ 2, управител: 0701/518 26, регистратура: 5 18 27, 0896 819 243, клинична лаборатория: 0892 095 731 ТЕЛК: 0892 274 157, информационен център: 0892 274 153, спешна помощ: 0894 305 563.

МБАЛ „Св. Иван Рилски 2003“ ООД - Дупница, ул. „Иван Вазов“ 26, тел.: 0701/595 38, регистратура 595 48

МБАЛ „Радомир“ ЕООД ул. „Р. Даскалов“ 50, тел.: 0777 82076

МБАЛ „ЮГОЗАПАДНА БОЛНИЦА“ ООД

гр. Сандански, Паркова зона

Приемнен кабинет - 0746/30608; 0887652208

Приемнен кабинет - гр. Петрич 0886 723 913

“СБХ - Сандански“ ЕАД кв. Смилово, тел.: 0746/ 232 31

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

ПО-ВАЖНИ ТЕЛЕФОННИ НОМЕРА	Европейски тел. за спешна помощ	112
	Спешна помощ	150
	Пътна помощ към СБА	146
	Противопожарна служба	160
	КАТ	165
	Полиция	166
	Планинска сп. служба (при несчастни случаи)	112
	Централен дежурен пост ПСС	02 963 2000
	За всички мобилни оператори	1470
	За справки, съвети (за всички мобилни оператори)	1471
	Електроснабдяване	070010010

сайта на **Дупница**
Он-лайн Бизнес Указател
17 ГОДИНИ **DUPNITSA.NET**

РЕГИСТРИРАЙТЕ СЕ СЕГА И ПОЛУЧАВАТЕ
1 ГОДИНА БЕЗПЛАТНО!
ФИРМЕНО ПРИСЪСТВИЕ В САЙТА НА ДУПНИЦА

ПРЕДПЕЧАТ И ПЕЧАТ НА *Книги и*
рекламни
0878 959 960 *материали*

GSM **сервис** **MOBILVES** **GSM** **апарати и аксесоари**

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

MOBILVES

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

СОЛАР КОНСОЛ ЕООД
СЛЪНЧЕВИ СИСТЕМИ
Доставка Монтаж Сервиз
Газови котли **Висококачествени бойлери с 1 и 2 серпентини; буферни съдове и слънчеви панели**
TESY
Климатизи, алуминиеви радиатори
Дупница, ул. „Орлинска“ 42, тел. 0878 94 53 59, 0894 34 79 68, e-mail: info@solarkonsol.com
www.solarkonsol.eu

ПЕРИЛНИ И ПОЧИСТВАЩИ ПРЕПАРАТИ
НА НАЙ-ДОБРИТЕ ЦЕНИ!
Убедете се сами!

В подзепа на ГУМ - Дупница

ТРАНСПОРТ

Нац. телефон служба "Справки"	11 800
Автогара Банско	0749 521 57
	0888 896 833
Автогара Разлог	0747 802 40
Автогара - Благоевград, държавна	073 884 009
	0879 356 318
Автогара - Благоевград частна	073 83 13 12
Центр. автогара - Сф (0,60 лв./мин.)	090021000
Автогара - Запад	02 9555362
Автогара - Подуяне	02 84742 62
Автогара - Сердика	02 832 10 33
	0885 009 954
Автогара - ЮГ	02 87 22 345
Автогара - Брезник	07751 2033
Автогара - Гоце Делчев	0751 23547
Автогара - Белица	07444 2300
Автогара - Дупница	0701 4 08 54
Автогара - Кюстендил	078 550 141
Автогара - Перник	076 603 870
Автогара - Петрич	0745 6 21 36
Автогара - Радомир	0777 82 001
Автогара - Сандански	0746 3 03 17
Автогара - Самоков	0722 66 540

ЖП ГАРИ

Центр. жп гара София- информация	0889 754 814
Предварителна продажба билети	0884 193 758
Продажба на билети	0884 363 086
Информация и продажба на билети межд.собщ.	(02) 931 09 72
Телефон за информация и сигнали на граждани - от страната	0700 10 200
- от чужбина	+359 2 9040950
Банско	0885 057 568
Дупница	0884 405 623
Перник	0887 398 437
Перник - Разпределителна	0888 410 583
Благоевград	0884 405 621
Международни линии	(073) 833 909
Кюстендил	0884 405 627
Петрич	0884 405 573
Разлог	0747 8 06 90
Радомир	0884 258 750
Сандански	0746 322 35
	0884 405 612

Аерогара - София, летищна информация

+359 2 937 2211 – денонощно
+359 2 937 2212 – денонощно
+359 2 937 2213 – денонощно

ГАЛЕРИИ Музеи

ДУПНИЦА

Галерия "Джамията" пл. "Свобода" 1

Галерия "Околийска къща"

22.12., среща с авторите: 12.00 - 18.30 ч.

Изложба живопис и скулптура под егидата на представителството на СБХ към Сапарева баня

Галерия Li art

Дупница, ул. "Дора Габе" 14, 0896 91 93 78

trezorgesy8783@abv.bg, news.bg

Предлага творби на български и чужди автори, произведения на изящните и приложни изкуства; провежда обучение в областта на изобразителното изкуство и художествената литература; арттерапия

САПАРЕВА БАНЯ

ГХГ "Васил Крапчански", 0895 180 311 (в ремонт)

КЮСТЕНДИЛ

ХГ "Владимир Димитров - Майстора"

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

e-mail: artgallery_maystora_kn@abv.bg

- Постоянна експозиция с творби на Владимир Димитров - Майстора

- Постоянна експозиция на Николай Дюлгерев

- Експозиция с творби на Стоян Венев

Изложба от пленера "Св. Лука"

Изложба "Мъжете" на Десислава Минчева

Юбилейна изложба с творби на Асен Василиев

На основание Заповед № РД-01-677/25.11.2020 г. на Министъра на здравеопазването и последвала Заповед № 51/27.11.2020 г. на Директора на Художествена галерия „Владимир Димитров – Майстора“ гр. Кюстендил се преустановява достъпът на посетители в изложбените площи на галерията за периода от 28.11.2020 г. до 21.12.2020 г.

На разположение на посетителите и гостите на града ще бъде САМО магазинната част с работно време от 09.00 ч. до 17.00 ч.

ОБЯВА

относно Коледна изложба на кюстендилските художници 2020

Уважаеми колеги и приятели, епидемичната обстановка наложи многократни промени в годишния план на изложбите ни. Към настоящия момент, за нас е невъзможно да осъществим така очаквания празник за почитателите на изобразителното изкуство в навечерието на Коледа – традиционната Коледна изложба на кюстендилските художници.

Затваряйки вратите си за посетители, галерията ще се възползва най-пълноценно от създалата се неблагоприятна ситуация, за да ремонтира и освежи изложбените си пространства. Светли и спокойни празници!

Екипът на ХГ – Кюстендил

Галерия ИЩАР

Съвременно изкуство в областта на живописа, графиката, малката пластика, керамиката, текстила

089 918 5733, gallery_istar@abv.bg

Кюстендил, ул. "Търговска" №44

Фейсбук Галерия Ищар/ Gallery Ishtar

РЕГИОНАЛЕН ИСТОРИЧЕСКИ МУЗЕЙ

„АКАД. ЙОРДАН ИВАНОВ“

http://www.kyustendilmuseum.primasoft.bg/bg/index.php

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

e-mail: pk4art@yahoo.com

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

"Портрет - хората от миналия век" - виртуална изложба от фонда на галерията

Галерия "Арт салон", тел.: 076/60 03 63

"Настроения" - изложба живопис на Мая Бисеркова

Галерия "Кракра", тел.: 076/ 60 25 18

"Отвъд прозореца" - изложба живопис на Снежана Велинова

ХГ "Марин Гогов", при чит. "Съзнание" - км. Изток, 076 670 634

Vip Gallery, ул. "Св. св. Кирил и Методий" №23, тел.: 0898/53 56 28, www.vipgallery.eu НЧ „Нови хоризонти-2009“

РЕГИОНАЛЕН ИСТОРИЧЕСКИ МУЗЕЙ

https://www.museumpernik.com

БЛАГОЕВГРАД

Градска художествена галерия - Благоевград, ул. "Крали Марко" №8, 0897 015 979, galleryblg.com

[Фейсбук страница](#)

Залите на ГХГ и РИМ

Зонална изложба „Струма“ (осмо издание) след 21.12. (ако има смекчаване на противоепидемичните мерки)

Коледна изложба-базар на благоевградските художници

РЕГИОНАЛЕН ИСТОРИЧЕСКИ МУЗЕЙ

http://museumbld.com/

Художествена галерия "Любимо"

гр. Благоевград, ул. "Хр. Татарчев" 24 (срещу книж. "Перун"), тел.: 0888/325 211, 0884/974 007,

e-mail: lubimo@abv.bg

САНДАНСКИ

Общинска художествена галерия (Дом на културата)

Галерия "Ликин" гр. Сандански, ул. "Македония" №53, e-mail: gallery_likin@abv.bg, тел.: +359 899 857 524, http://www.gallery_likin.info/

ПЕРНИК <http://www.pernik.bg>

Културен календар Област Перник

БЛАГОВЕВГРАД <http://www.blgmun.com/>

Културен календар
Област Благоевград

КЮСТЕНДИЛ

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

www.kultura-kn.info

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

ДУПНИЦА

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

<http://zadupnitsa.com/>

Благоевград

14 декември 2020 г. от 19:00 ч.

Драматичен театър "Никола Вапцаров" - Благоевград

ТАРТЮФ

от Жан-Батист Молиер
превод Асен Разцветнков
сценичен вариант и режисура -
Дамян Тенев

сценография и костюми - Ра-
достина Тодорова

музика - Георги Георгиев

Участват:

Тартюф - Нено Койнарски

Оргон - Кънчо Кънев

Елмира - Ния Кръстева

Дорина - Мариана Бонева

Мариана - Гергана Цакова

Валер - Аладин Алиибрахим

Дамис - Теодор Куков

Клеант - Мартин Лазаревски

Г-жа Пернел - Нина Болгар

Г-н Лоял - Андраш Кончалиев

Сервантес е дал на света Дон

Кихот, Шекспир - Хамлет, Гьоте

- Фауст, а Молиер е запечатал

завинаги в съзнанието ни обра-

за на лицемера - ТАРТЮФ.

Спектакълът на режисьора Да-
мян Тенев представя класичес-

ТЕАТЪР



ката комедия в съвършено нов
прочит.

Хумор. Клоунада. Гротеска.
Впечатляваща актьорска игра.
Съвременна визия.

ТАРТЮФ на модерния свят ще
ви поведе през лабиринт от кри-
ви огледала, в които се оглеждат
пороците на нашето време.

Има ли родени злодеи и днес?
Или ние ги създаваме? А може
би всъщност всички ние сме зло-
деи?

Драматичен театър "Никола
Вапцаров" - Благоевград

19 декември / 11.00 часа Ко-
ледна песен по Чарлз Дикенс /
Съботен театър

21 декември / 18.00 часа Ко-
ледна песен

22 декември / 18.00 часа Ко-
ледна песен

23 декември / 18.00 часа Ко-
ледна песен

КОЛЕДНА ПЕСЕН по Чарлз Ди-
кенс ще стопли сърцата на малки
и големи през декември. На сце-
ната ще оживее една от любими-

КУЛТУРНИТЕ ИНСТИТУЦИИ СИ ЗАПАЗВАТ ПРАВОТО ЗА ПРОМЯНА В КУЛТУРНИЯ КАЛЕНДАР!!!

Във връзка с издадена от министъра на
здравеопазването Заповед № РД-01-677/25.11.2020 г. от
23,30 ч. на 27 ноември, петък, до 21 декември 2020 г. в
страната се въвеждат допълнителни противоепидемични
мерки, които засягат и провеждането на културни
дейности и събития.

Поради тази причина през месец декември общините
няма да издават месечен културен календар.

**При евентуална промяна на обстоятелствата,
ще ви информираме допълнително!**

те ни празнични истории - за скъ-
перника Скрудж и неговото
призрачно приключение. Спек-
такъл на Маргарита Мачева,
Стайко Мурджев, Петя Боюкова

Участват: Андраш Кончалиев,
Аладин Алиибрахим, Алексан-
дър Митев, Илия Павлевчев, Ма-
риана Бонева, Пепа Манева, Те-
одор Куковплатат: Радослава
Спектакълът е подходящ за
всички възрасти

ОДТ "Боян Дановски"

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

14 декември, 19.00 ч.

„ЖЕНА МИ СЕ КАЗВА БОРИС“
комедия от Рафи Шарт

Постановка: ВЛАДЛЕН АЛЕК-
САНДРОВ

Сценография: ПЕТЬО НАЧЕВ
Костюми: АНТОНИЯ ПОПОВА
и АЛИНА ТЮТЪР

Участват: СТАНИМИР ГЪ-
МОВ, ЛЮБО НЕЙКОВ, СТЕФАН
РЯДКОВ, ПЕТЬО ПЕТКОВ -
ШАЙБАТА, ДИАНА ЛЮБЕНО-
ВА, ЕРНЕСТИНА ШИНОВА и ЖА-
НИНА ДОНЧЕВА

Представленията ще се пред-
ставят при спазване на всички въ-
ведени задължителни противое-
пидемични мерки за закрити
пространства и спазване на не
повече от 30% от капацитета на
залата определени със Заповед
на Министъра на здравеопазва-
нето.

Не се допускат зрители без
предпазни маски!

Резервация на билети на каса-
та на театъра и на тел.076 603
203

ОБДТ - Кюстендил

078 987 337, 0886 400 168

[Фейсбук страница](#)

ОБДТ „Невена Коканова“ -

Дупница

тел.: 0893 394 778

[Фейсбук страница](#)

Арт Дупница

[Фейсбук страница](#)

Иван Милушев с престижна награда от Балканското квадриенале на живописиста “Митове и легенди на моя народ” – Стара Загора’2020

Художникът Иван Милушев получи престижна награда на Балканското квадриенале на живописиста „Митове и легенди на моя народ” – Стара Загора’2020. Форумът се организира веднъж на 4 години, а в тазгодишното пето поред издание се включиха повече от 200 участници от 8 държави с близо 300 творби, вдъхновени от вековната мъдрост на древния свят. След направената селекция до изложбата, която ще бъде открита на 20 декември, са допуснати 109 художници от България, 6 от Румъния, 3 от Турция и по един от Гърция и от Италия. Иван Милушев участва с две картини голям формат – „Големият улов“ и „Олтар“. Освен него в това издание на Балканското квадриенале участват и блягоевградските художници Антон Гошев и Пламен Бонев, който бе сред номини-

раните. Участват и художници от Перник. Организатори на Балканското квадриенале на живописиста са Община Стара Загора, Художествена галерия Стара Загора, Министерство на културата и Съюза на българските художници.

„Това е може би най-сериозното ми премиране. Приемам тази награда като венец на моите усилия през последните няколко години в работата ми в живописиста и в темите, които са ме вълнували. Приемам, че това което правя, си заслужава усилията“, заяви по този повод Иван Милушев.

„За мен е много специална тази изложба. Участвам от създаването ѝ. Първо, защото моето творчество е свързано с митологията и с траен интерес от моя страна на всичко свързано с разказа с великите послания от древността – ми-



Иван Милушев

товете, легендите и сказанията. Изложбата сама по себе си се превръща в идеален вариант за мен, затова участвам ревниво във всяко издание. „Големият улов“ е работа, замислена преди 2-3 години, но при мен нещата узряват бавно. Самата работа я направих тази пролет по време на пандемията, с тези ограничения, които ни карат да останем въщи. Това е познатата притча за Исус Христос. Смятам че тази притча има и друг смисъл – това е, че рибите са последователите, че рано или късно всички са в мрежата на посланията на Исус и неговите завети – в положителния смисъл, разбира се.



Иван Милушев участва на Балканското квадриенале на живописиста „Митове и легенди на моя народ” – Стара Загора’2020. с две картини голям формат – „Големият улов” (на сл. страница) и „Олтар” (вляво).

Що се отнася за „Олтар“ – това е по-закачлива тема – отдавна работя по нея, нещата са свързани с еротиката и дяволското у нежния пол“, каза още Милушев за творбите си, представени на Балканското квадриенале в Стара Загора.

Иван Милушев е завършил илюстрация в ХХА в София в класа на проф. Румен Скорчев. Професионалната му кариера е съсредоточена в живописа, акварела, графиката и илюстрацията. Участвал е в редица изложби в България и други страни като Унгария, Полша, Русия, Чехия, Германия, Сирия, Иран, Италия и Франция. Негови работи са притежание на Националната художествена галерия в София, Колекция „Лудвиг“, Виена, Вашингтонската Конгресна библиотека и много частни колекции у нас и в чужбина.

Носител е на още десетки награди, сред които втора награда на Биенале на малкия формат, Лодз, Полша; Шесто биенале за живопис – малък формат, Плевен; има Номинация за цялостно представяне за живопис, специален диплом на Международния фестивал на акварела в Словения Mini Castra 2018. Включен е в „2000 изключителни интелектуалци на двайсет и първи век“ – класация на Международния библиографски център в Кеймбридж, Англия.

Иван Милушев бе отличен съвсем наскоро и с наградата на Съюза на българските художници на Зоналната изложба „Струма 2020“, която бе открита в Благоевград тази есен, а експонатите от нея все още са изложени в ГХГ и РИМ в областния град.



„Големият улов“

В готовност сме да открием традиционната коледна изложба базар, ако разхлабят мерките след 21 декември, заяви за „Югозапад“ директорът на ГХГ – Благоевград Иван Милушев. Работим всички онлайн, но не мога да разбера защо, а също и председателят на СБХ Любен Генов реагира на заповедта на министъра на здравеопазването да бъдат тотално затворени галериите. Спазваме мерките – в една галерия не влизат толкова много хора. Тези, които посещават изложбите са съответно с маски, използват се нужните препарати, така че опасност от зараза там няма.

Подготвяме амбициозна програма за 2021 г. Наред с традиционните изложби „11.11“, „Любовта и виното“, за Св. Лука, ще имаме и изложби на редица млади автори като Димитър Боянов, на Георги Йорданов – син на известният художник пейзажист от Варна Йордан Георгиев. Ще отбележим със самостоятелни изложби и юбилеите на Антон Гошев, на Николай Китанов, а още през януари предвиждаме да открием изложба на Венцислав Терзийски, който отбелязва 60-годишен юбилей.

В звуковия файл можете да чуете разговора на Любима Бучинска в предаването за изкуство и култура „Арт сезони“ с Иван Милушев.

Художникът Иван Милушев: Дядо Пимен ми подари Библията, която и до днес пазя в ателието си

Снежана Велинова откри в Перник 13-ата си самостоятелна изложба

Самостоятелна изложба представя уредникът към ХГ - Перник Снежана Велинова. Тя е озаглавена „Отвъд прозореца“ и е подредена в галерия „Кракра“. Тринадесетата самостоятелна изложба на художничката бе открита в петък, 13 ноември, което всъщност се оказва случайно съвпадение. „Не е търсена някаква символика, свързана с фаталната дата, получи се просто съвпадение с числата, за което дори и не съм помислила“, обясни тя. Изложбата включва 22 творби смесена техника.



Снежана Велинова пред две свои картини.



Картините отразяват характерния и специфичен поглед на Велинова към света. Повечето от изложените картини са нови, някои от тях са рисувани през последните месеци по време на пандемията.

Снежана Велинова е родена в гр. Перник. Завършила е НУИИ „Илия Петров“ гр.София. Работи в областта на живописа, ри-



Авторката на изложбата със свои колеги и гости.



сунката и колажа. Тя е уредник в Градска художествената галерия – Перник, но ръководи и заниманията по рисуване в „Ателието“ към ХГ Перник., в което се обучават 40 деца на възраст от 6 до 16 години. Заниманията се провеждат в най-голямата изложбена зала в града – „Любен Гайдаров“. Така, освен че рисуват, децата изграждат и една богата духовна култура.

Снежана Велинова е редовен участник в регионални, национални и международни изложби и пленери. Член е на представителството на СБХ-група Перник.

Експозицията може да се види в галерията до 21 декември.

Картини на Снежана Велинова от изложбата. Отдолу - председателят на СБХ - Перник Валентин Топалов поздравява художничката.



Снимки: Андон Тацев



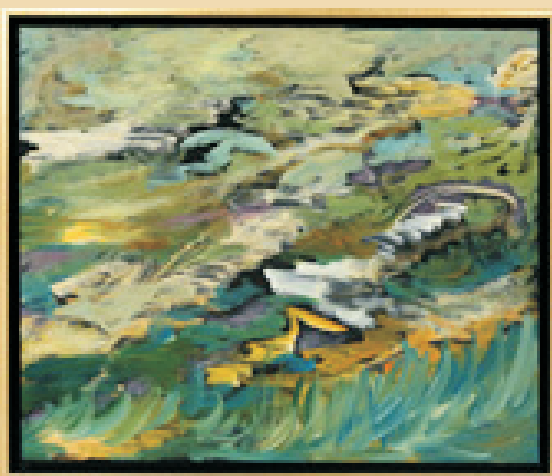
Мая Бисеркова представя “Настроения” в галерия „Артсалон“ в гр. Перник

Самостоятелна изложба в гр. Перник откри Мая Бисеркова. Изложбата, озаглавена “Настроения”, е подредена в галерия „Артсалон“ и включва 24 творби.

Това е пета самостоятелна изложба на Мая Йорданова Бисеркова, която по професия е стоматолог. До преди това представя в галериите на града изложбите: „Импресии“ - 2019 г., „Магията Исландия“ - 2018 г. и „Енергийни заряди“ - 2016 г.

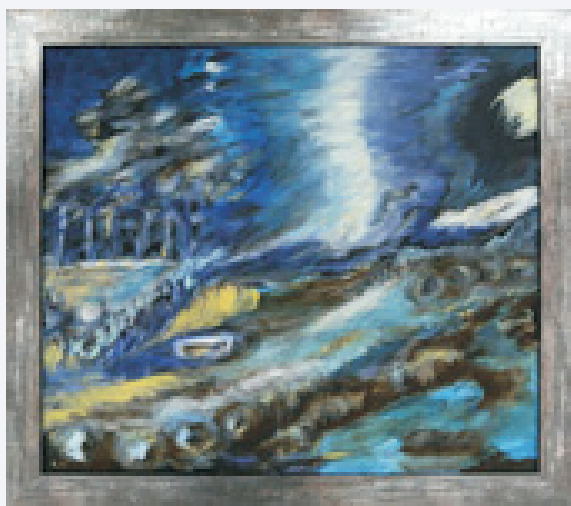
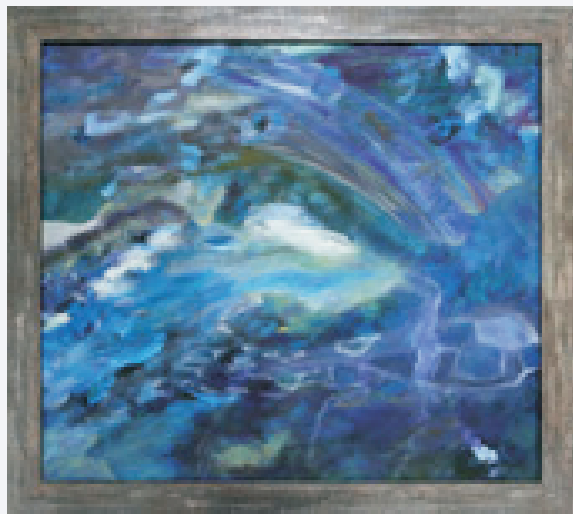
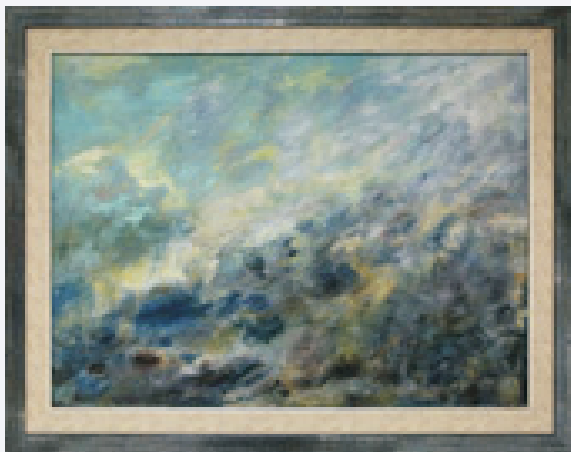


Д-р Мая Бисеркова



Има участия в Зонална изложба „Струма“ (Перник 2019 г., Кюстендил 2018 г., Благоевград 2017 г.), множество участия в общи художествени изложби към групата на художниците от гр. Перник, както и редица изяви на фестивала „Сурва“ в града. През м. септември столичната галерия „Адора“ представи самостоятелна ѝ изложба „Пътешествия“.

„Творческият процес ми доставя радост. Сама откривам пътя си с упоритост и постоянство, с натрупване на знания вървя напред. В платната си влагам чувства, мисли, спомени. Ръката ми гали платното, а четката с боя оставя следи от душата ми. Иска ми се, когато гледате картините ми, те да ви вълнуват, да създават добро настроение, да предизвикват усмивки, дори размисъл“, заявява за творчеството си д-р Мая Бисеркова.



Снимки: Андон Тацев

“Портрет - хората от миналия век”

Виртуална изложба от фонда на Художествена галерия – Перник

Виртуална изложба под наслов “Портрет – хората от миналия век” бе открита в галерия „Любен Гайдаров“ в Перник. Изложени са 22 картини от фонда на галерията. Представени са творци като: Митко Панайотов

с картината „Миньор“; Иван Нинов с 2 картини от цикъл “България”; Владимир Пенев („Майка ми“); Петър Борджоски („Огнян“; Румен Скорчев, 3 картини от цикъла „Земя“;

Любен Гайдаров с творбите „Ученик“, „Гротеска“ и „Матрос“; Миленти Милентиев („Детски портрет“; Бисера Прахова („Замислено момиче“; Дора Бонева („Русалина“; Цветан Панчовски („Явора“; Емил Стойчев („Маргарита“; Георги Петров („Кооператорка“; Дора Кънчева („Стоян Харизанов“); Димитър Томов („Пенсионери“; Кина Гьошева („Автопортрет“; Анета Драгошану



(„Майка“) и Цани Цанев с “Елена Георгиева”.

Изложбата ще остане експонирана в галерията през м. декември и може да се види [тук](#).



Картини на Любен Гайдаров, Цани Цанев, Румен Скорчев и Дора Кънчева (горе вдясно).

Фотограф Андон Тацев

Дупница има свой виртуален музей, целта е да се съхрани наследството на стария градски начин на живот в региона

Дупница има свой виртуален музей, който вече може да бъде разгледан в интернет пространството. Основната му цел е да съхрани наследството на стария градски начин на живот в региона. Той е част от проекта „Обща история и култура – мост отвъд границите“ по Трансгранично сътрудничество България – Северна Македония, където Община Дупница си партнира с Община Куманово.

Архивни документи, снимки, 3D-разходка, картини на Патрики Сандев и Димитър Топлийски са вече достъпни за разглеждане. Посетителите могат и да проверят своите знания в анкета с въпроси, свързани с някои забележителности от региона. На по-късен етап, ще бъде възможно и пряко да се виждат всички изложби, които ще се излагат в строящия се културен институт в съседство на „Околийска къща“.

„Платформата позволява да се качва и представя информация свързана с градския живот в Дупница, като по този начин всичко, което ще успеем да запазим и представим ще се превърне в допълнителна информация за нашето общо наследство. Базата данни ще търпи допълнения, надявам се много, защото очаквам много наши съграждани да се включат с архивни снимки, документи, книги, снимки, рисунки и др. От фонда на Исторически музей – Дупница ще продължим да обогатяваме платформата. Културни, исторически, природни забележителности са вече достъпни и ще продължим да ги разширяваме като обем“, коментира кметът на община Дупница



Еснаф на бакърджии



Къща на Коте иконописец

инж. Методи Чимев.

Виртуалният музей е структуриран в три основни направления: библиотека, изложба и галерия. В „Библиотеката“ можете да намерите документите, разработени по време на изпълнението на проекта, както и някои научни и популярни публикации, резултат от дейността на Исторически музей, Дупница.

„Изложбата“ включва три основни секции - „Исторически обекти“, „Документи“ и „Виртуална разходка“. В раздела „Исторически обекти“ можете да видите някои от обектите, част от не-виртуалната експозиция на музея. „Виртуалната разходка“ ви дава възможност да посетите част от реалният музей.

„Галерията“ е структурирана в два основни модула - „Картини

и рисунки“, който дава достъп до произведения на изкуството, част от музейни изложби, артистичният и художествен фондове на Музея и Общината и раздел „Снимки“ със същите източници на експонати.

Всеки гражданин може след регистрация в сайта да качи различни исторически моменти, които ще бъдат преглеждани от модератори преди да бъдат официално публикувани на сайта. Потребителите на музея по време на процеса на качване ще се ръководят от системата на уебсайта, за да определят както основните, така и подробните характеристики на материалите, които искат да публикуват.



Портрет на жена от Патрики Сандев.

Адресът на сайта е: <https://museumcbs.eu/> и можете да го посетите и от [ТУК](#)

Момичета от Карнобат, Кърджали и София победители в литературния конкурс на Община Дупница

Конкурсът на Община Дупница за есе и стихотворение на тема „Моето семейство - моята крепост“ предизвиква значителен интерес не само в региона. Свои творби са изпратили ученици от цялата страна, а също и възпитаници на българско училище във Франция. Получени са общо 85 произведения, които са оценявани от жури в състав: Василка Сумева - актриса и поетеса, Маргарита Владимирова - старши учител по литература в ПГ „Акад. С.П. Корольов“ – гр. Дупница и Маргарита Петрова - журналист.

Във възрастовата група от 5. до 7. клас победител е Десислава Димитрова – на 12 г. от гр. Карнобат. При по-големите ученици – 8.-12. клас, първо място заема 17-годишната Йоана Павлова от Кърджали, а във възрастовата група от 18 до 29 години най-добре се представя Йоана Василева, на 24 години от София.

Награди за отлично представяне в конкурса получават още: Дара Върбанова, на 16 г.,



Божидара Василиева, на 12 г. и Ивета Стоименова, на 19 г. – и трите от Дупница; Йоанна Пенчева, на 13 г. от Пазарджик; Янка Стефанова на 11 г. от с. Долно Камарци, Софийско; 19-годишните Валентин Баров и Ивет Йотова от София; Дилан Димитров, на 24 г. от Омуртаг.

Краеведът Иван Хаджийски дари книгата си за второто българско управление във Вардарска Македония на библиотеката в Благоевград

Краеведът Иван Хаджийски дари книгата си „Второто българско управление във Вардарска Македония (април 1941 – септември 1944 г.)“ на Регионалната библиотека „Димитър Талев“ в Благоевград. Дарението бе направено в началото на м. декември в библиотеката при дупнишкото читалище „Зора -1858“. Гл.ас Иван Хаджийски отсъства и книгата връчи библиотекарката при читалището Наталия Павлова. Дарението получи Дора Ангелова - директор на библиотеката в Благоевград. В Дупница тя бе придружена от IT специалиста инж. Явор Василев и Соня Иванова - методист в библиотеката.

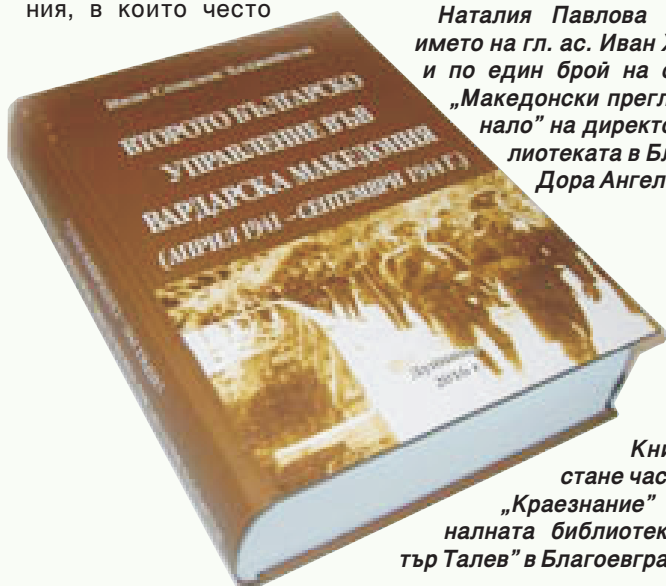
Гл.ас. Иван Хаджийски дари на благоевградската библиотека и по един брой на списанията „Македонски преглед“ и „Минало“ – издания, в които често



Наталия Павлова връчва от името на гл. ас. Иван Хаджийски и по един брой на списанията „Македонски преглед“ и „Минало“ на директора на библиотеката в Благоевград Дора Ангелова.

публикува свои статии. От своя страна Дора Ангелова връчи на Наталия Павлова благодарствено писмо към Иван Хаджийски, както и „Био Библиография“ - издание с автор Йордан Ванчев – един от най-известните педагози и историци в Благоевград с изследвания за Македония.

„В тази книга има доста документи, които не са публикувани на други места. Това бе и причината да я потърсим. В момента подготвяме проект за дигитален Благоевград „Пътят от днес“. Издирваме и събираме снимков материал и всичко, което е свързано с родния край. Хора от Дупница и региона, ако притежават



Книгата ще стане част от отдел „Краезнание“ на Регионалната библиотека „Димитър Талев“ в Благоевград.



IT специалистът инж. Явор Василев, Соня Иванова - методист, Дора Ангелова - директор на библиотеката в Благоевград и Наталия Павлова.

снимки на старата Горна Джумая, могат да ни ги предоставят. Целта е да съхраним историята на родния край", каза Дора Ангелова. Тя допълни, че е важно да си сътрудничим не само за съхраняване на миналото, а и за да сме актуални и за да накараме и младите да четат и търсят повече за родните си места.

Книгата "Второто българс-

ко управление във Вардарска Македония (април 1941 – септември 1944 г.)" е издадена през 2016 г. от издателство „Арт Медиа плюс“ – Дупница. Съдържа 940 страници, с много информация и стотици фотоси и документи, много от които малко познати, за второто българското управление във Вардарска Македония. Прочитайки и разглеждайки фак-

тите, непредубеденият читател със сигурност ще си отговори на особено актуалния днес въпрос имало ли е българска фашистка окупация по тези земи или страната ни е хвърлила всички сили за благоденствието и въздигането на този изостанал край на Кралство Югославия, именуван дотогава „Вардарска бановина“.

В Арт център „Дрен“ изкуството присъства мощно



Още теми

Ружа Маринска: Двухтомникът „За изкуството“ е документ на времето

Конкурсът „Дърво с корен“ отново търси историите на любимите ни дървета

Срокът за изпращане е до 15 декември, гласуването е от 25 декември 2020 г. до 20 януари 2021 г.

За 11-а поредна година фондация „ЕкоОбщност“ организира онлайн конкурс за любимите на хората дървета. Екипът на фондацията fjklf събира историите за впечатляващите дървета, които са се превърнали в емблема на дадено населено място или в пазители на родовата памет.

Кои са любимите на хората дървета? Какво ги прави по-различни и толкова ценни за нас? Конкурсът „Дърво с корен“ събира онези скъпи на сърцето ни дървета, с които ни свързват лични или семейни спомени, които са се превърнали в пазител на дадена природна местност или населено място, които сплотяват общостите и са неделим участник в техните делници и празници. Конкурсът търси нашата жива връзка с природата и ни припомня огромната роля на дърветата – роля, която не се свежда само до благата, с които ни даряват – свеж въздух, чиста вода, място за почивка и зареждане сред природата, но се простира и до значението и непреходното им присъствие в народната ни памет, обичаи, култура, символика.

Какво трябва да направите, за да включите вашето любимо дърво в тази надпревара?

Разкажете с какво то е различно от другите дървета, какво го прави специално и защо заслужава да стане любимо дърво на България. Уловете красотата му в снимки, споделете неговата история, опишете защо е важно за вас и изпратете предложението си на tree@bepf-bg.org до 15 декември 2020 г.

Задължително е да се изпратят поне 3 снимки на номинираното дърво – 2 с пейзажна/ланд-



шафтна ориентация на снимката и 1 портретна. Поне една от тях трябва да показва дървото в цял ръст.

Желателно е да изпратите и допълнителни снимки, на които в близък план да се виждат отделни части от него – клони, кора, листа, пъпки. Това ще помогне на експертите в журито да потвърдят вида му.

Конкурсът е отворен за участие към всички и приема номинации за дървета от цялата страна. Те ще се състезават за титлата „Дърво с корен“ на 2020 година, а победителят ще получи като награда оглед от специалисти и препоръки за подходящи грижи.

Измежду всички постъпили предложения ще бъдат отличени дървета и в следните допълнителни категории:

„Млад природолюбител“ – за истории на дървета, които са засадени от или за които се грижат деца на възраст между 6 и 14 години.

Номинациите ще бъдат разглеждани от независимо жури, което ще излъчи до 10 финалисти в основната категория „Дърво с корен 2020“ и 3-ма финалисти в категория „Вековните дървета говорят“.

Журито ще излъчи и най-интересна номинация в допълни-

телната категория „Млад природолюбител“, ако сред постъпилите предложения има разкази за дървета, които са засадени от или за които се грижат млади хора на възраст между 6 и 14 години. Повече за допълнителните категории вижте [ТУК](#).

Финалистите в „Дърво с корен“ и „Вековните дървета говорят“ ще участват в онлайн гласуване, което ще се проведе от 25 декември 2020 г. до 20 януари 2021 г. на интернет страницата на фондация „ЕкоОбщност“.

Развитието следете на Фейсбук страницата Конкурс „Дърво с корен“, където текущо ще бъдат публикувани постъпващите номинации. Ще бъдат публикувани всички получени предложения и новини около надпреварата. Можете да се запознаете с интересните истории и да харесате страницата и дърветата, които станат ваши любимци. Не забравяйте обаче, че онлайн гласуването ще се състои на интернет страницата на конкурса, а не в социалната мрежа!

Конкурс „Дърво с корен 2020“ на фондация „ЕкоОбщност“ се провежда с подкрепата на „Асоциация на арбористите в България“ и „Адвенчър нет“.

Повече информация

Министерството на туризма договори допълнителни 50 млн. лв. от Министерството на финансите за помощ на туроператори и туристически агенти

Министерството на туризма договори 50 млн. лв. от Министерството на финансите за помощ на туроператори и туристически агенти. Средствата са в допълнение на вече осигурената субсидия от 10 млн. лв. по ОП „Иновации и конкурентоспособност“. Това стана ясно по време на работна среща, инициирана от вицепремиера и министър на туризма Марияна Николова с представителите на бранша. В дискусиата участваха Българска асоциация на туристическите агенции, Асоциация на българските туроператори и туристически агенти, Сдружение „Туризм“, Обединение „Бъдеще за туризма“ и зам.-министърът на финансите Росица Велкова.

Само светлият бизнес ще може да получи финансиране от държавния бюджет. Всички, които ще кандидатстват за помощ от бюджета, не трябва да имат задължения към хазната, това заяви вицепремиерът. В момента се разработва безвъзмездната грантова схема, чрез която 50 млн. лв. ще бъдат предоставени на Министерството на туризма, което ще трябва да ги разпределят към крайните потребители - туроператорите и туристическите агенти, стана ясно по време на срещата. Сега се финализират последните процедури, след което туроператорите и турагентите ще могат да подават заявления за субсидиране.



Базата за разпределяне на средствата ще е оборотът от предходната година, а процедурата ще е максимално опростена.

Вицепремиерът информира още, че новите правителствени мерки за подкрепа на бизнеса вече са в ход и от днес може да се кандидатства директно за 24-лехова дневна помощ за хора в неплатен отпуск заради Ковид-19. Общо 156 млн. лв. от оперативна програма „Иновации и конкурентоспособност“ ще бъдат пренасочени към бизнеси за бърза ликвидна подкрепа през следващите три седмици. Към момента 173 млн. лв. са изплатени на 21 000 микро- и малки предприятия по ОПИК. Предстои преразглеждането и на останалите 6000 проекта, кандидатствали по програмата, обясни още министър Николова. И уточни, че над 48 млн. лв. вече са отпуснати на туристическия бизнес по ОП „Иновации и конкурентоспособност“ 2014-2020 по

данни от Министерството на икономиката.

Тема на дискусиата беше и срокът, в който туроператорите трябва да върнат пари на туристите, в случаите на нереализирано пътуване спрямо разпоредбите на Закона за мерките и действията по време на извънредното положение. Според тях трябва да има удължаване на периода, което да даде на бизнеса глътка въздух. В рамките на срещата беше дискутирана и възможността за изменение на дизайна на мярката 60/40, която за сектора туризъм е 80/20.

Представителите на бизнеса поставиха и въпроса за лимитите на задължителната застраховка „Отговорност на туроператора“, като според тях трябва да се коментират възможностите за промяна при сключването на полиците, която да даде по-висок степен на защита на крайните потребители.

Сайтове - събития, концерти, изложения

Концерти, спорт, културни събития

Календар на събитията

Изложбите в София <http://kafene.bg/>

СЪБИТИЕН КАЛЕНДАР

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

ПРЕДПЕЧАТ И ПЕЧАТ НА

КНИГИ

РЕКЛАМНИ

МАТЕРИАЛИ

фотография

0899 34 20 20

Подводният ресторант "Under" в Норвегия - няма да повярваш, ако не го видиш на живо

КАК И В КАКВО СА СЕ КЪПАЛИ ЖЕНИТЕ ПРЕЗ ИЗМИНАЛИТЕ ВЕКОВЕ

КРАСИВИТЕ ГРЪЦКИ ОСТРОВИ, НА КОИТО ТУРИСТИТЕ НЕ ХОДЯТ

Будистки монах се грижи за застрашени змии в манастир (ВИДЕО/СНИМКИ)

Безопасна ваканция: топ 10 на зимните курорти с най-чист въздух и най-висока хигиена

Пет страхотни места в Европа за зимни спортове, сред тях е и българският...

Щутград - една от най-мистериозните български крепости

ТАЙНИТЕ НА УЖАСА В ПРИЗРАЧНИЯ ГРАД ПРИПЯТ (ГАЛЕРИЯ)

Ползени сайтове

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

<http://btourism.com/> <http://bulgariaturism.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



В подкрепа на бизнеса

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*

ТВ ПРОГРАМАТА

Програмата на театрите - София

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



Кино CINEMAX

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

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

● 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 Кюстендил, пл. "Велбъжд"

078 550 204, 0887 252 509

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

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

● Туристически информационен център - Петрич, ул. "Цар Борис III" 24, тел.: 0879 119840

● 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. 0882 011 039

● Туристически информационен център - Благоевград, пл. "Георги Измирлиев" №1

тел.: 0884 115 150

● Туристическа агенция МАГИ ТУРС - Петрич, ул. "Княз Борис I", №15, тел. 0745/6 17 49, maggitours@abv.bg, www.maggitours.bg

<http://www.touristmedia.info>

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

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

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

<http://nameridobroto.com/>

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

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

<http://selo.bg/>

БГ Apm Start.bg - сайтове и галерии на български художници, скулптори, занаятчии
 Литература: <http://magnifisonz.com>

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

<http://literaturesviate.com/>

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

<http://bgbileti.com/>

<http://www.kulturbench.com>

<http://bulgariaart.wordpress.com>

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

Образователни сайтове: всичко - безплатно!