

ЮГОЗАПАД

Театрални постановки • Изложби • Културен календар

Брой 4 (157)

м. април

15.04.-14.05.2021

Електронно издание на
Културно-информационен
гайд "Югозапад"



И в Ковид пандемията жените
творци на Благоевград с изложба

стр. 21

Иван Димитров: Художникът трябва
да е творец не само когато рисува

стр. 17

Боряна Боко: Махнах ограничения и дадох простор на фантазията си

стр. 15

Пролетна арт среща „Една година ковид стига!“

стр. 25

Кои са начините да повишим имунитета си

стр. 9

Дупница
Он-лайн Бизнес Указател
DUPNITSA.NET

РЕГИСТРИРАЙТЕ СЕ СЕГА И ПОЛУЧАВАТЕ

1 ГОДИНА БЕЗПЛАТНО!

ФИРМЕНО ПРИСЪСТВИЕ В ОН-ЛАЙН
КАТАЛОГА НА ГРАД ДУПНИЦА

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, ремонт	4/5/10
Транспорт	10
Туризм	28
Услуги	5/28

КУЛТУРЕН КАЛЕНДАР

Перник	12
Благоевград	12
Кюстендил	12
Галерии	11
Театри	12
Кино	28
Културни събития - София и страната	2

**7 признака,
че сте готови
да напуснете
работата си**

— стр. 7 —

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.


VIP
SECURITY
НАЦИОНАЛНАТА СЪД
УСЛУГА
0700 14 000
www.vipsecurity.bg

сайта на **Дупница**
Он-лайн Бизнес Указател
18 ГОДИНИ
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
Иделия от плът



0899 34 20 20

ИЗДАТЕЛ **Арт Медиа+**
ISSN 13 13 - 3209

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

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

ВДЪЖНОВАВАЩО

Никой не прави ключалка без ключ. Така и животът не дава проблеми без решения

Някои ще идват при теб, други ще си отиват. Не тичай след тях. Който иска, рано или късно ще си тръгне. И ще остане само този, който наистина трябва да е близо до теб.

Бъди себе си! Ако се окаже, че не си ти в действителност, може да получиш не тази работа, не тези приятели, които са твои, не своята любов и изобщо, не своя живот.

Ако не знаеш какво искаш, в крайна сметка може да си останеш точно с това, което не искаш. (Чък Паланюк)

Никой не прави ключалка без ключ. Така и животът не дава проблеми без решения.

Всеки влага в понятието щастие нещо, което най-много му липсва.

Истинското щастие не струва скъпо: ако за него трябва да платите висока цена, означава, че е фалшиво.

Златното правило на живота: не се безпокой от това, което не е по силите ти да промениш, приеми ситуацията такава каквато е. В края на краищата ние не се опитваме да променим времето, а просто се обличаме според него.

Никога не спорете с идиоти. Вие се спускате до тяхното ниво, където те ще ви удавят с богатия си опит. (Марк Твен)

Преди да започнете да се ровите в чуждото бельо, трябва да се уверите изпрано ли е, изгладено ли е, зашито ли е вашето...

Глупавият човек се опитва да превъзпитават близките си. Умният се стреми да ги научи. И само мъдрият прави почти невъзможното – да ги обича такива каквито са.

Не се страхувайте, че ще изгубите някого. Хората, пратени от съдбата, не се губят. Тези, които се губят, са предназначени за опит.

Никога не хвърляй кал по хората. Мръсотията до тях може и да не стигне, но виж, по твоята ръка ще остане!

Ако паднеш тялом – ще те вдигнат, но ако паднеш духом – ще те стъпчат.

Никога подкова не ще ти донесе щастие и късмет, докато не я набиеш към своето копито и не започнеш да пръхтиш като кон!

Да намериш себе си е невъзможно – себе си можеш само да създадеш.

Не живей със спомени, имаш цялата старост за това... Прави спомени!!!

Преди да се откажете от всичко в името на



голяма любов, помислете: а какво ще ви остане, ако любовта се откаже от вас.

Приятелството е като диамант. Рядко се среща, струва скъпо, а имитации много...

Не търси най-доброто, а търси своето нещо. В края на краищата най-доброто не винаги ще бъде твое, но пък затова твоето си ще е винаги най-добро.

Ако не искате да си развалите отношенията с един човек – не му пречете да лъже.

Ако искаш да опознаеш един човек, не слушай какво казват другите за него. Слушай какво говори той за другите.

Ако искаш да разбереш що за човек е някой – притисни го. Човекът е като съд - с каквото е пълен, то това и ще започне да се излива от него!

За да избегнеш критиките, нищо не прави, нищо не казвай и бъди никой.

От хиляди такива, които говорят хубаво, аз ще избира този, който мълчаливо си върши нещата.

Диамант паднал в калта пак си остава диамант, а прах, вдигнал се до небето, така и си остава прах.

Ако нищо не правиш, тогава ще получиш същото такова нищо.

Не задържай някой, който си тръгва от теб. Иначе няма да дойде този, който идва към теб.

Грешките – това са препинателните знаци на живота, без които, както и в текста, няма смисъл.

Когато хората ти причиняват болка отново и отново, мисли за тях като за шкурка. Те могат да те одраскат и малко да те ранят, но в края на краищата ти ще бъдеш полиран до идеално състояние, а от тях няма да има резултат.

Ако ви кажат, че сте станали някак друг, то вие просто сте станали не такъв удобен, както сте били преди.

svetlilo.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

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

ВАСКО ПЛАСТ

Изработка и ремонт на ТИР брезенти,
тенти, навеси и ветроопори от кристал
**Ремонт на автоброни, радиа-
тори и пластмасви изделия**
Петрич, ул. "Места", Консервната фаб-
рика, тел.: +359 879 55 09 00
+359 878 16 18 22

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

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

сайта на
Дупница
Онлайн
Бизнес
Указател
18
ГОДИНА
DUPNITSA.NET

РЕГИСТРИРАЙТЕ СЕ
СЕГА И ПОЛУЧАВАТЕ

1 ГОДИНА
БЕЗПЛАТНО!

ПРИСЪСТВУЕ В
САЙТА НА
ГРАД ДУПНИЦА

DUPNITSA.NET

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

VIP SECURITY
Системи за сигурност, техническа
охрана на обекти, физическа охрана
Офис Дупница, ул. "Христо Ботев"
5, 0701/5 04 51.

Цифрово фото- и видеозаснемане.
**Презаписва заснет видеомате-
риал (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.

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

Европейски
спешен телефон
116 000

Национален
горещ телефон
за деца в риск
116 111

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**
бана, 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

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

9 капана в интервюто за работа, за които да внимавате

Ако прочетете която и да е автобиография, всички сме прекрасни, отговорни, трудолюбиви и т.н. Специалистите по човешки ресурси обаче добре знаят, че човек няма да напише лошо за себе си. Затова в интервюто за работа те залагат капани. А в интерес на търсещия назначение е да ги заобиколи, все пак целта е да си намери подходящата за него работа, пише money.bg.

Ето някои типични клопки, за които трябва да внимавате, ако искате да получите желаната работа:

1. Мълчание. Прост и ефективен трик. Отговорихте на въпроса, а представителят на компанията нарочно мълчи. И започваш да разказваш нещо за



да избегнеш неловкото мълчание. Изключително вероятно е да изпуснеш и споделиш ненужна информация.

2. Прекалена любезност. На интервюто се отнасят към вас толкова приятелски, че ви се приисква да кажете цялата истина за себе си, с твърде лични подробности. Ако възникне та-

кова желание, осъзнайте се навреме, че не сте в кафене с приятел, а в офиса на потенциален работодател.

3. Провокация. Нека да си послужим със следния пример. Да кажем, че служител по персонала казва: "Виждам, че нямате абсолютно никакъв опит в програмата "ABC". Ако това не е отговаря на истината, вие ще бъдете възмутени, ще нарушите психологическия си баланс. Това иска вашият "враг" в събеседването, за да оцени реакциите ви.

4. "Неразбиращ" работодател. Разказвате нещо за трудов опит, а интервюиращият постоянно задава въпроси, казва, че не е разбрал нищо. Това също е стрес тест. Бъдете готови за такова изпитание!

Продължава [ТУК](#)



0898 705 809



cpo_atlas@abv.bg



[atlas1972](https://www.facebook.com/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 u
<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 - тийнджъри 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 подтикваат към говорене. Освен чисто езикови познания, учебниците имат образователен характер, като обогатяват знанията на тийнейджърите за света.



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

7 признака, че сте готови да напуснете работата си

Хората напускат работа по множество причини, но често решението е обвързано с взискателни шефове, неразумни срокове и усещане, че ситуацията никога няма да се подобри.

Когато един лош или изнервен ден на работа се превърне в нещо нормално, това може да е знак, че основният проблем е самата работа и вече няма какво да спечелите, ако останете. Понякога хората имат усещането, че трябва да го направят сега, но все пак се разколебават. Дали не грешат? Ето знаци, че сте готови да напуснете работата си:

1. Осъзнавате, че сте подценени.

Отказът на по-голяма заплата (не е изненада!) е основната причина хората да решат да напуснат работата си. Разликата в заплащането продължава да бъде проблем, а усещането, че възнаграждението не съответства на нашия принос на работното място не води до нищо хубаво.

Ако сте убедени, че сте нископлатени и не можете да получите повишение в разумен период от време, потърсете нови възможности, които биха могли да бъдат подходящи.

Колкото по-дълго стоите някъде, където не се чувствате оценени или компенсирани адекватно, толкова повече това влияе върху начина, по който мислите за кариерата си и работата си като цяло.

2. Осъзнавате, че на работното място се оценява претоварването с работа.

Когато се очаква да сте на разполо-



жение 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата и има малко толерантност към ползването на отпуск или болничен, вие сте във фирма, която иска служителите да работят, докато не „изгорят“.

Махнете се, докато можете. Това е опасно не само за вашето здраве, но и в един момент можете да се окажете жертва на манипулация от страна на работодателя.

3. Работата ви причинява физически стрес.

Ако мисълта за вашата работа ви измъчва с безсънни нощи, болки в мускулите, в стомаха, главоболие и други физически симптоми на стрес, това са признаци, че тя е токсична.

Дългите часовے работа, липсата на автономност и икономическата несигурност могат да доведат до вредна работна среда, от която трябва да се отървете, вместо да се опитвате да се справите. Ако сте стигнали до момент, в който се страхувате да отидете в офиса, определено е време да си тръгнете.

4. Плаче ви се, че отивате на работа.

Ако ви се плаче всеки ден, когато трябва да отидете на работа, това е знак, на който трябва да обърнете внимание. Въпреки че има много причини, поради които да се чувствате по този начин, никой от тях не си заслужава да жертвате здравия разум и психическото благосъстояние.

5. Не можете да бъдете себе си на работа.

Преструването, че сте някой, когото не сте, може да бъде тежък психологически удар. Ако сте в среда, която налага да бъдете като други хора, за да постигнете успех, това може да започне да ви тежи и така да изгубите индивидуализма си.

6. Отегчен сте.

Ученето ни държи мотивирани, а когато спрете да учите, това често е знак, че сте надраснали работата си. Ако работата, която вършите, не ви позволява да чувствате, че постигате или учите нещо, това означава скука.

Ако чувствате, че правите едно и също нещо отново и отново и не получавате възможности да направите следващото нещо, за което сте готови, това може да е знак, че трябва да потърсите друго.

7. Прекарвате повече време в мислене за възможности извън реалната ви работа.

Ако откриете, че сте погълнати от страст, която не е част от вашата работа, това може да е знак, че сте готови за смяна на кариерата. Когато откриете, че четете, говорите и мечтаете за нова посока в кариерата, това обикновено е знак, че сте готови за промяна. profit.bg

“Бързата писта” на богатите към смъртта

Свинско “месо” от плод? Как този старър навлезе в индустрията за милиарди в Азия

24-часовият банкомат спря да пуска пари заради кораб в пустинята

7 мъдри съвета от най-известния гангстер в историята

ЗЛАТЕН ШАНС ЗА БЪЛГАРИЯ: КАК ДА ЗАДЪРЖИ ВЪРНАЛИТЕ СЕ ОТ ЧУЖБИНА

10 книги за лично развитие, които ще променят живота ви

ПОЛЕЗНИ САЙТОВЕ

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

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

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

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

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

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

ПОЛЕЗНИ САЙТОВЕ

“И НИЙ СМЕ ДАЛИ НЕЩО НА СВЕТА”: НОВИТЕ НАХОДКИ НА АНТОН ОРУШ
Колекционерът представя ходещи роботи, игрова конзола, телефон с монети от 60-те и много други любопитни устройства

<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

Корен от глухарче - неочаквано силно оръжие срещу вирусни инфекции

Коренът от глухарче има противоракови и имуностимулиращи свойства

Глухарчето се използва за медицински цели от векове, а лечебните му свойства са дори оценени днес, отколкото в миналото. Всъщност последните проучвания стигат до едно завладяващо ново откритие – глухарчето помага за лечението на някои видове рак и има силно имуностимулиращо действие. Коренът от глухарче подпомага функциите на имунната система и съдейства за изграждането на червените кръвни телца. Някои учени твърдят, че коренът от глухарче е толкова мощно противораково средство, че може да замени традиционната химиотерапия при някои разновидности на заболяването. В традиционната китайска медицина корен от глухарче се използва главно за стомашни и чернодроб-

ни заболявания, но много билкари го използват и за подсилване на имунитета.

Смята се също, че билката действа благоприятно и при екзема, акне, висок холестерол, хипертония и диабет. Някои изследвания показват, че глухарчето има антимикробни и антивирусни свойства, които биха могли да подкрепят способността на тялото да се бори с инфекции. Лабораторните резултати установяват категорично, че коренът на растението значително намалява способността на вирусите да се репликират. Също така някои от активните съединения в глухарчето предпазват организма от различни видове вредни бактерии.

Доказано е, че глухарчето възстановява и повишава имунната



функция при имunosупресирани мишки, повишавайки медиаторния клетъчен имунитет, хуморалния имунитет и неспецифичния имунитет. Това свойство на растението е ключово за борбата с вирусни и бактериални инфекции. Това се дължи отчасти на способността му да възстановява производството на азотен оксид и да увеличава секрецията на съединение, наречено туморнекротичен фактор (алфа) TNF α . lekuva.net



Изследователи от университета в Улм съобщават, че три напитки могат почти напълно да унищожат коронавируса при хората. Германски учени от Института по молекулярна вирусология към Университетския медицински център в Улм са изследвали как консумираната храна всеки ден

3 напитки убиват коронавируса

може да повлияе на разпространението на коронавируса, но и на грипа.

Както се казва, респираторните вируси първоначално заразяват носната и устната кухина, където се размножават, причиняват симптоми и могат да се предадат оттам на други хора.

Смес от арония и вода убива 97% от вируса.

Според техните открития предотвратяването на първоначалната инфекция или намаляването на концентрацията на вируса в носната и устната кухина може да намали разпространението към други, но също така да облекчи симп-

томите и да се разпространят в белите дробове.

Зеленият чай също е много ефективен.

В скорошно проучване учените установиха, че сокът от арония, сокът от нар и зеленият чай имат значителни антивирусни ефекти както срещу вируси, така и срещу грип и коронарна артериална болест. Смес от сок от арония и вода, когато се използва за изплакване на гърлото, унищожава 97% от корона вируса в устната кухина само за пет минути, според германските учени. Сокът от нар и зеленият чай убиват 80 процента от вируса за една минута. Jzdrave.to

Стайни растения, които предпазват от вируси

ТЕЗИ 7 ХРАНИ ПОМАГАТ ДА ДИШАМЕ ПО-ДОБРЕ

Те поддържат здравето на белите дробове

СТЪПКА ПО СТЪПКА И БЕЗ ПАНИКА: КАКВО ДА ПРАВИМ, АКО СМЕ С КОРОНАВИРУС

Наръчник за навременна и безопасна реакция - за себе си и за околните

Коронавирус: Къде най-често се заразяваме ЕТО КОИ ХРАНИ ТРЯБВА ДА ЯДАТ ЖЕНИТЕ НАД 30

Безмилостни противници на мазнините: продукти, които ще предотвратят образуването на тромби (СНИМКИ)

Учени: Селенът пази от затлъстяване и може да удължи живота ни

7 начина да повишим имунитета

Здравата и силна имунна система е в основата на всичко. Но за да я поддържаме такава, е необходимо не само да се пазим и да приемаме витамини, да спортуваме, да се храним с пълноценна храна, но и да поддържаме лична хигиена.



Кои са най-лесните начини да останете здрави и във форма през пролетния сезон, вижте в следващите съвети:

1. Мийте ръцете си. И го правете както трябва.

Колко пъти на ден се ръкувате, докосвате бравата на вратата или боравите с пари? Всеки ден влизаме в контакт с хиляди микроби и бактерии. В такива моменти е особено важно да мие ръцете си няколко пъти на ден със сапун и топла вода за около 30 секунди.

2. Почиствайте редовно техническите устройства.

Вашите устройства - телефон, лаптоп, таблет, гъмжат от микроби. Докосвате ги стотици пъти на ден. Почиствайте ги редовно и не се страхувайте да използвате дезинфектанти.

3. Хранете се здравословно и балансирано.

Можете да засилите имунната система, като се храните балансирано. Приемът на разнообразие от храни с високо съдържание на фибри, много пресни плодове и зеленчуци, пълнозърнести продукти, висококачествени протеини и мазнини е начинът да останете здрави.

Не забравяйте да включите храни с високо съдържание на антиоксиданти, тъй като те предпазват тялото от болести и стимулират имунната система.

4. Хидратацията е важна и през зимата.

Тялото ни е изградено от 75% вода - нищо чудно, че хидратацията през цялата година де толкова критична. Това помага на тялото да елиминира токсините и подобрява способността да се концентрираме. Придържайте се към нискокалорични напитки, като вода или неподсладени (билкови) чайове.

5. Упражнявайте се на открито. Бягане, разходка или тренировка на открито укрепва имунната система. Ако има и слънце, ще ударите с един куршум два заека, защото витамин D поддържа здравето и повишава имунитета.

6. Грижете се за себе си. Избягвайте стреса, почивайте често, намерете вашата техника за управление на стреса. Всичко това подпомага силната имунна система.

7. Спете много. Хората, които спят по-малко от седем часа на нощ, са три пъти по-склонни да настинат. Затова опитайте да си легнете по-рано и да се насладите на няколко допълнителни часа. *profit.bg*

ТОВА СА СУПЕРХРАНИТЕ НА БЪДЕЩЕТО

Билката, която лекува и пази от злото (ВИДЕО)

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: 02/9154411

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“ ЕООД - 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 денонощен 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

Изложба на членовете на групата „Акварелисти и ценители“

Галерия „Околийска къща“

„Попарт“ - изложба приложно изкуство на Боряна Боко

САПАРЕВА БАНЯ ГХГ „В. Крапчански“, (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 от фонда на галерията на Стоян Венев

- Юбилейна изложба с творби на Асен Василиев

- Заклучителна изложба от Международна творческа резиденция „RESET 2021“

- Изложба „Кюстендилска пролет 2021“

Галерия ИЩАР

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

089 918 5733, gallery_istar@abv.bg

Кюстендил, ул. „Търговска“ №44

Фейсбук Галерия ИЩАР/ Gallery Ishtar

РИМ „АКАД. ЙОРДАН ИВАНОВ“

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

- Археологическа и нумизматична експозиция в зала „Асклепий“;

- „Багри от долините на Струма и Места“ - временна етнографска изложба на РИМ–Кюстендил, РИМ–Перник, ОИМ–Брезник, ОИМ–Гоце Делчев и Музеен комплекс Банско в зала „Стримон“

ИЗЛОЖБЕНА ЗАЛА НА ДЖАМИЯ „АХМЕД БЕЙ“

- „Пътят: време без граници“ с резултатите от спасителни археологически проучвания по трасето на автомагистрала „Струма“

КЪЩА-МУЗЕЙ „ДИМИТЪР ПЕШЕВ“

Експозиция, посветена на Димитър Пешев и спасяването на българските евреи през Втората световна война

КЪЩА-МУЗЕЙ „ИЛЬО ВОЙВОДА“

Експозиция „Национално-освободителните борби на населението от Кюстендилския край“

ЕМФИЕДЖИЕВА КЪЩА

Експозиция „Градски бит и култура на население-то в Кюстендил от края на XIX и началото на XX век“
МУЗЕЕН КОМПЛЕКС „СВ. ГЕОРГИ“

„Неврокопската Св. Митрополия – пастири и паство“ – временна експозиция на РИМ – Благоевград

НЧ „БРАТСТВО 1869“ - Изложба с карикатури на Иван Реджовски и Тодор Парчев

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

e-mail: pk4art@yahoo.com

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

Изложба от фонда на галерията

22.04., 16-18 ч.

„Остани у дома“ - изложба на Школата по изкуства „Новите майстори“ - Кюстендил

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

Обща изложба „Тя“

20.04. 16-18 ч. Великденска изложба

Галерия „Кракра“, тел.: 076/60 25 18

Обща изложба „Тя“

20.04. 16-18 ч. Великденска изложба

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“

РИМ - Перник https://www.museumpernik.com

Пътят на времето: урни и дарове от негропола Дрен-Делян XI-IV в. пр. Хр.

Изложба „Храмови иконописания от Пернишко“

https://www.museumpernik.com/izlojbi.php

БЛАГОЕВГРАД

Градска художествена галерия - Благоевград,

ул. „Крали Марко“ №8, 0897 015 979, galleryblg.com

Изложба живопис на Иван Димитров

21.04., 18.00 ч. (голямата зала)

„Заветът на Светлината. Вдъхновения“ - юбилейна изложба фотография, живопис, приложни изкуства на Елена Кацарска

РИМ - Благоевград

http://museumblg.com/

„Смях по никое време“, историко-художествена изложба

„Българите в Западните Балкани през XIX–XXI в.“ - изложба по проекта „Българите в Западните Балкани (100 години преди и след Ньой)“, на Института за исторически изследвания при БАН

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) Епископска базилика

Изложба на карикатурата

Галерия „Ликин“ гр. Сандански, ул. „Мелник“ №3, e-mail: gallery_likin@abv.bg, тел.: +359 899 857 524, http://likin.atspace.com/

ПЕРНИК <http://www.pernik.bg>

Културен календар Област Перник

БЛАГОЕВГРАД <http://www.blgmun.com/>

Програма за м. април

Културен календар
Област Благоевград

КЮСТЕНДИЯ

www.kultura-kn.info

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

ДУПНИЦА

<https://www.dupnitsa.bg/>
<http://zadupnitsa.com/>



„СЛУГИНЯТА ГОСПОДАРКА“ от Джовани Перголези, едноактна комична опера по либрето на Дженаро Федерико. Режисьор – Станислав Кимчев Камерна опера Благоевград



КОЛКО Е ВАЖНО ДА БЪДЕШ СЕРИОЗЕН от Оскар Уайлд., превод - Красимира Тодорова, режисьор - Антон Угринов, сценография и костюми - Ванина Цандева, музика - Калин Николов.

Участват: Нено Койнарски, Йордан Ангелов, Мариана Бонева, Неделяна Павлик, Албена Чобанова, Жанет Керанова, Аладин Алибрахим, Кънчо Кънев, Теодор Куков и Тара Димитровска и Радослав Балев (Студенти в ЮЗУ „Неофит Рилски“).

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

ТЕАТЪР



Благоевград

13.04.2021 г.19:00 ч. ДТ. „Никола Вапцаров“ Голяма сцена
Постановката „ПОД МАНАС-ТИРСКАТА ЛОЗА“ от Елин Пелин, режисьор Калин Ангелов. ДТ. „Никола Вапцаров“

15.04.2021 г.19:00 ч. Камерна опера – Камерна сцена

ПРЕМИЕРА „СЛУГИНЯТА ГОСПОДАРКА“ от Джовани Перголези, едноактна комична опера по либрето на Дженаро Федерико. Режисьор – Станислав Кимчев. Камерна опера Благоевград

16.04.2021 г.18:00 ч. ДТ. „Никола Вапцаров“ Голяма сцена

Постановката „ЛЕТЯЩАТА ПРИНЦЕСА“ от Джордж Макдоналд, режисьор Маргарита Мачева. ДТ. „Никола Вапцаров“

16.04.2021 г.19:00 ч. Камерна опера – Камерна сцена

ПРЕМИЕРА „СЛУГИНЯТА ГОСПОДАРКА“ от Джовани Перголези, едноактна комична опера по либрето на Дженаро Федерико. Режисьор – Станислав Кимчев Камерна опера Благоевград

17.04.2021 г.10.15 и 11.30 ч. Сцената на кукления театър

Постановката „Трите прасенца“. Общински куклен театър Благоевград

17.04.2021 г.11:00 ч. ДТ. „Никола Вапцаров“ Голяма сцена

Постановката „ЛЕТЯЩАТА ПРИНЦЕСА“ от Джордж Макдоналд, режисьор Маргарита Мачева. ДТ. „Никола Вапцаров“

19.04.2021 г.19:00 ч. ДТ. „Никола Вапцаров“ Голяма сцена

Постановката „ПОРТРЕТЪТ НА ДОРИАН ГРЕЙ“ от Оскар Уайлд, режисьор Стайко Мурджев. ДТ. „Никола Вапцаров“

22.04.2021 г.19:00 ч. ДТ. „Никола Вапцаров“ Голяма сцена

Постановката „КОЛКО Е ВАЖНО ДА БЪДЕШ СЕРИОЗЕН“ от Оскар Уайлд, режисьор Антон Угринов. ДТ. „Никола Вапцаров“

22.04.2021 г. 19:30 ч. РИМ, Зала партер
„РИТА“ от Гаетано Доницети, едноактна комична опера по либрето на Густаво Ваез. Постановка: акад. Пламен Карталов. Камерна опера Благоевград

23.04.2021 г. 18:00 ч. ДТ. „Никола Вапцаров“ Голяма сцена

Постановката „КРАСАВИЦАТА И ЗВЯРА“ от Димитър Жеков, режисьор Жанет Керанова. ДТ. „Никола Вапцаров“

23.04.2021 г. 19:00 ч. Камерна опера, камерна сцена
„СЛУГИНЯТА ГОСПОДАРКА“ от Джовани Перголези, едноактна комична опера по либрето на Дж. Федерико. Режисьор – Станислав Кимчев. Камерна опера Благоевград

24.04.2021 г. 11.00 ч. Сцената на кукления театър
Постановката „ГАРВИН И МАГЬОСНИКЪТ“. Общински куклен театър Благоевград

24.04.2021 г. 11:00 ч. ДТ. „Никола Вапцаров“ Голяма сцена

Постановката „КРАСАВИЦАТА И ЗВЯРА“ от Димитър Жеков, режисьор Жанет Керанова. ДТ. „Никола Вапцаров“

26.04.2021 г. 18:30 ч. Зала „Пейо Яворов“
„ЧАМКОРИЯ“ - моноспектакъл на Захари Бахаров

27.04, 18:00 ч. ДТ. „Н. Вапцаров“ Голяма сцена

Постановката „ПИНОКИО“ от Карло Колоди, режисьори Огнян Спиров и Биляна Дилкова. ДТ. „Никола Вапцаров“

27 и 28.04.2021 г., 19:00 ч. Зала – „Пейо Яворов“
Концерт-спектакъл „Песен като кадифе“. Фолклорен ансамбъл „Пирин“

28.04., 19:00 ч. Камерна опера – Голяма сцена
Великденски концерт. Камерна опера Благоевград

ОДТ „Боян Дановски“

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

14 април 2021 г., 19.00 ч.

КАСТИНГ Автор: Камен Иванов. Постановка: Надя Асенова.

20 април 2021 г., 19.00 ч.

„ОБРАЗЦОВ ДОМ“

Шоу спектакъл на първият български вентролог – Димитър Иванов – Капитана

Представленията ще се представят при спазване на всички въведени задължителни противоепидемични мерки за закрити пространства и спазване на не повече от 30% от капацитета на залата определени със Заповед на Министъра на здравеопазването.

Не се допускат зрители без предпазни маски!

За резервация и контакт: 076 603 203

ОБДТ - Кюстендил

078 987 337, 0886 400 168

[Фейсбук страница](#)

ОБДТ „Невена Коканова“ - Дупница

тел.: 0893 394 778

22 и 23 април от 19.00 ч. премиерата на

„ВЕРИГА ОТ ДУМИ“

от майстора на трилъра Жорди Галсеран!

[Фейсбук страница](#)

Арт Дупница [Фейсбук страница](#)

Галерия ПАРИЖ
представя

ВАЛЕНТИН ТОПАЛОВ



Ефирни пътеки
изложба, живопис

12 - 30 април 2021

www.gallery-paris.com

ДЪРЖАВЕН ДРАМАТИЧЕН ТЕАТЪР-ТЪРГОВИЩЕ

КАСТИНГ
ФАРС ЗА ВИСОКОТО И ДЪЛБОКОТО

автор: Камен Иванов
идеи и постановка: Надя Асенова

сценарист: Салима Абдулджарринова
оригинална песен: Ана Иванова



участват: Герасим Георгиев – Геро, Камен Иванов, Любомира Стефанова и Грета Неделчева

На 14 април от 19.00 ч. Драматичен театър - Търговище гостува в Перник с постановката: КАСТИНГ

Автор: Камен Иванов. Постановка: Надя Асенова

Участват: Герасим Георгиев – Геро, Камен Иванов, Любомира Стефанова и Грета Неделчева.

ФАМИЛИЯ ВЪЛЛЕВИ (Васил и Бисера) – изложба акварели в Галерия АРТЕ

06.04.2021 - 23.04.2021

АКВАРЕЛИТЕ НА БИСЕРА И ВАСИЛ ВЪЛЛЕВИ

ПРЕДСТОЯЩА ПРЕМИЕРА!

Очаквайте на 22 и 23 април от 19.00 ч. на сцената на ОБДТ „Невена Коканова“ - гр. Дупница премиерата на **„ВЕРИГА ОТ ДУМИ“**

от майстора на трилъра Жорди Галсеран!

Един спектакъл, изпълнен с изненади, лъжи и неочаквани обрати, които ще ви оставят без дъх...

С участието на:

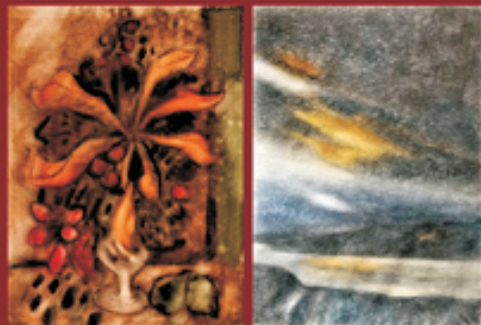
ВИКТОРИЯ ЯНЕВА и БОЖИДАР ПОПЧЕВ

Режисьор: Валентин Балабанов

Превод от каталонски: Нева Мичева

ВАСИЛ и БИСЕРА

ФАМИЛИЯ ВЪЛЛЕВИ



Конкурсът за детска рисунка „С четка в ръка да покажем пролетта“ продължава до края на април, обявиха от НЧ „Зора 1858“ - гр. Дупница

Народно читалище „Зора 1858“ – Дупница удължава до 30 април т.г. обявеният конкурс за детска рисунка на тема „С четка в ръка да покажем пролетта“. Целта е да се провокират творческите търсения на децата и да им се даде възможност чрез силата на изобразителното изкуство да споделят отношението си към природата и света.

В конкурса могат да участват децата от Община Дупница на възраст от 7 до 14 години, разделени в две възрастови групи:

- първа възрастова група – 7 - 10 години

- втора възрастова група – 11 - 14 години

Конкурсът е индивидуален. Колективни рисунки няма да се приемат. Участващите творби да не са представяни в други конкурси. Всеки участник може да се включи с до 2 (две) рисунки.

Размерът и техниката на рисуване нямат значение, важни са ентузиазмът и идеята.

Творбите трябва да бъдат придружени с информация: трите имена на участника, възраст, и телефон за обратна връзка.

Картините ще се предават в НЧ „Зора 1858“ или по поща на адрес: гр. Дупница, ПК 2600, пл. „Свобода“ - 1 за конкурса „С четка в ръка да покажем пролетта“.

Компетентно жури ще оценява творбите и ще присъди награди за първо, второ и трето място във всяка възрастова група. Наградените участници ще бъдат уведомени по телефона, посочен от тях.

Творбите на всички участници ще бъдат публикувани във виртуална галерия, която ще може да се разгледа във фейсбук страницата. Картините ще бъдат подредени и в изложба в сградата на читалището.

Крайният срок за изпращане на конкурсните творби се удължава до 30 април 2021 г. Резултатите ще бъдат обявени на 3.05.2021 г.

За допълнителна информация: тел. 0899740350; 0701 5 24 30

[Фейсбук страница на НЧ „Зора 1858“](#)



Боряна Накова – Боко: Това са моите емоции...

Махнах ограниченията и дадох простор на фантазията си

Художничката откри изложба с 33 творби в Околийската къща в Дупница

В Изложбена зала „Околийска къща“ в Дупница бе открита изложбата „Попарт“ на пернишката художничка Боряна Накова – Боко. Картините ѝ са вдъхновени от пътувания, от мигове от детството, от различните сезони, курерите, пейзажи и спокойствието и уюта на дома, но и от пандемията. Авторката включва 33 творби с приложно изкуство – текстил, масло, акрил и др. материали.

Боряна Накова – Боко е родена в София. Живее в Перник, завършва средно художествено училище в радомирското село Дрен с профил рисуване, живопис и текстил. Следващите години рисува с масло върху платно и акварел, от който има цяла серия картини в частни колекции. След като се омъжва, започва да работи в шивални, където изучава шевните машини и възможностите да прави изкуство с тях. Започва да се занимава с изработка на картини от текс-



Художничката получи от уредника на галерията Катя Йоцова поздравителен адрес от името на кмета на Дупница инж. Методи Чимев.



тил, текстилни пана и инсталации, като използва техника с шевна машина и на ръка. Ученичка е на Елена Темелкова – директор на ГХГ – Перник. Псевдонимът „Боко“ е посветила на своята майка, която я наричала така като дете. През последните години има множество участия в регионални, национални и международни изложби, а тази в Дупница е нейната четвърта самостоятелна изява. Нейни картини се намират

в частни колекции в България, Германия и Англия.

Изложените творби са създадени от началото на 2020 г. до буквално дни преди откриването на изложбата. Художничката променя първоначално предвидената концепция относно класическите текстилни картини, които обикновено прави. „Този път реших да бъда по-експресивна и да направя по-нетрадиционни картини, които съдържат включително латекс и всякакви под ръчни материали. Идеята ми бе да покажа нещо пъстро, ярко и провокативно, да предизвикам приятно и забавно чувство у зрителите, но и, разбира се, да ги накарам да се замислят. Затова една от картините ми е озаглавена „Кич“, разбира се с насмешка върху самото понятие. Картината бе провокирана от конкретни коментари по темата – кич ли е или не и това е моят отговор“, казва авторката.



Всяка една от творбите е озаглавена тематично и изразява различни емоции като спокойствие, настрояние, но и пътуване, лято, спирала на живота, шарен свят..., с мисълта за море, морски живот, китара, а също и „Като в страната на чудесата“, „Старото дърво“, „Това, което остава след нас“ и др. Творби като „Недоверие“, „Страх“ и „Карантина“, пък ни карат да се замислим и осмислим последната година от битието си. „Последствията от ковид епидемията – това е крайният резултат от кризата – карантината. Какво е карантина!? – Ситуация, в която ти си завит с едно одеяло, само очите се подават..., остават страхът, който изпитваш, подозренията, които чуваш... Затова и картините са натурални без допълнителни оборудвания – съзнателно, защото емоциите са ни натурални“, споделя Боряна Боко и продължава: „Може да се види и новата линия, която смятам да продължавам да развивам като концепция – там използвам подръчни материали, но правя и си изливам целия емоционален заряд. С текстила нямаш възможност да мръднеш и създаването на една картина отнема седмица, докато

тук можеш да изблъваш емоциите си за ден – например картината „На море“, която е доста студена, но това не значи че няма бурно море! Иначе редевам текстил, хартия, латекс, акрил, масло, парчета...“

Инсталациите „Мода“ и „Сутрешен тоалет“ са направени с идеята да покаже сво-



На откриването на изложбата дойдоха и колегите на художничката - Богомил Благоев, Диана Дезир, Милена Найденова.



ето мнение за модата и сутрешния тоалет – този вихър на суета по време на пандемия е безсмислен, няма смисъл, ние сме си у дома – модата и сутрешният тоалет не са казус, споделя още художничката и посочва, че те са изработени от текстил, прежда, ролки от фолио, дър-

вени изрезки, четки за коса, тапи и тампони и др.

„Това са моите емоции. Отдала се съм се на нагазване на концепции, правила. Придържам се към съответната линия, с която участвам на международни и национални форуми. Махнах ограниченията. Една година съм била затворена у дома, но дадох простор на фантазията си...“, казва още авторката.

Изложбата ще остане експонирана в залите на галерията до 9 май.



Иван Димитров: Художникът трябва да е творец не само когато рисува, а и във всяко свое действие в живота



Иван Димитров

- Г-н Димитров, какъв е поводът за изложбата и защо в Благоевград?

- Мисля, че достатъчен повод е това, че харесвам Благоевград, има изявени местни творци и прекрасни галерии, които с удоволствие, когато мога, посещавам и където сигурно съм си мечтал и аз да направя изложба. Слава Богу, това се случи. Разбира се, благодаря и на ръководството на галерията в лицето на г-н Иван Милушев за предоставената възможност.

- „Ваксина за душата“ – това ли е ролята на изкуството или е опит за спасение на душата по време на пандемия?

- Ролята на изкуството не е само да развлича и забавлява, а да възпитава и облагородява човека, като насочва емоциите и постъпките му в по-позитивна посока. В този смисъл смятам, че живописиста също има своята роля като един успешен антидот срещу „духовния ковид“, който сериозно настъпва през последните години. Искам тази изложба да бъде моят скромнен принос в тази посока.

Ако всеки от нас всеки ден рисува своята картина – цялостната картина на света, в който живеем, ще изглежда по-добре. Така че... бъдете художници!

* Живописиста има своята роля като един успешен антидот срещу „духовния ковид“, който сериозно настъпва

* Преди да започна да я рисувам баба Ванга, изпитвах една несигурност и си казвах, че ще успея, ако тя ми позволи.

* Имал съм случай, когато рисувам, все едно чувам тиха музика и ако направя нещо с четката не както трябва, музиката ми зазвучава фалшиво

* Много ми е приятно, когато вляза в галерия като тих фон да се чува подходяща музика

- Нещо повече за картините в изложбата – в какъв период са рисувани?

- Рисувани са през последните 7-8 години. Има някои съвсем „пресни“, както и по-стари.

- Включвате и портрет на баба Ванга. Имате ли някакъв спомен от нея?

- Личен спомен нямам, но това не пречи да изпитвам дълбоко уважение към нея, защото баба Ванга е признат феномен и е помогнала на много хора. Дори преди да започна да я рисувам, изпитвах една несигурност и си казвах, че ще успея, ако тя ми позволи. Мисля, че се получи добре!

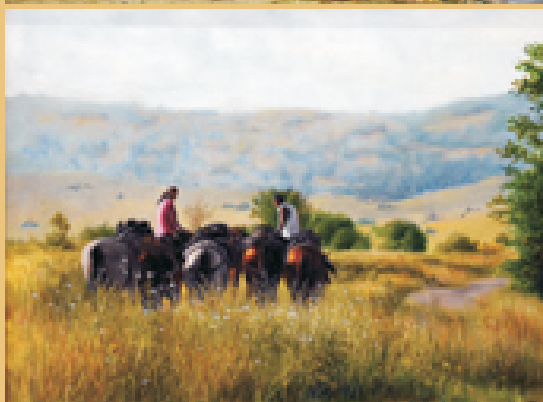
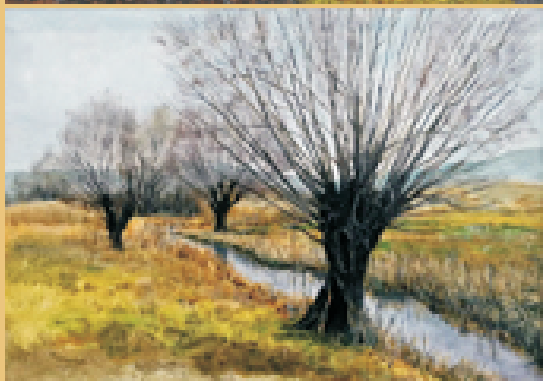
- Възползвахте ли се от пандемията, за да отделите повече време на изкуството? Какво според

вас ни даде и какво ни взе Ковид-19?

- Не мога да кажа, че през този период съм бил по-продуктивен като художник, защото имам и други ангажименти. Освен че сериозно намалях служебните ми ангажименти, пропадна самостоятелна изложба в София и т.н. От това, което ни взе Ковид-19, най-тежко несъмнено е загубата на хората, които не успяха да оцелеят. Ковид ни взе някои свободи, но може би ни научи да бъдем по-обединени и дисциплинирани срещу подобни опасности, въпреки че много хора пренебрегват мерките за безопасност. Чух един виц: „Човекът казал – аз съм царят на природата, аз съм най-силният! Аз съм ца-

Художникът Иван 3. Димитров откри в средата на м. март самостоятелна изложба живопис в Градска художествена галерия – Благоевград. Изложбата „Ваксина за душата“ показва 37 маслени платна, правени в различни периоди от време, като преобладава пейзажът. Ако трябва да бъдат определени като стил, неговите творби са много близко до хиперреализма.

Иван 3. Димитров е от средното поколение съвременни творци. Роден е в гр. Бяла Слатина, но от години живее и работи в София. Има участия в сборни експозиции на дупнишките художници, а през 2015 г. реализира в галерия „Околийската къща“ в Дупница обща изложба с Андрей Йорданов. Има къща в Кременик, може би и затова много от пейзажите му са от региона. Всъщност той е инструктор по фитнес, а е завършил зъботехника. В броя предлагаме интервю с художника.



рят...! Природата отвърнала – ами щом си царят, ето ти корона...!“

Искам и на друго да обърна внимание – когато налагат по-строги ограничения, казват – затваряме кина, театри, галерии... и т.н. Само че в галериите посетителите не седят един до друг на редове. Без да има ограничения, вътре я има двама-трима души по едно и също време, я не. И то на достатъчно разстояние един от друг. Така че не е справедливо да се слагат под един знаменател с други средища за култура като кино- и театрални салони.

- На изложбата ви в Дупница през 2015 г. повечето творби бяха пейзажи, спомням си и един портрет – момче с котка, сега в Благоевград виждаме и повече портрети и човешки фигури. Това като развитие ли можем да тълкуваме, или просто е случайно?

- Правилно сте забелязал! Преди рисувах основно пейзажи, някак си не ме влечеше да рисувам хора. На този етап като че ли пък повече рисувам хора. Рисувам главно по вдъхновение и много зависи какво ще срещна... Това е отворен процес, без да си налагам никакви ограничения. Виждам нещо (може да е пейзаж, лице, фигура, ситуация някаква или пък дори млековарка), запалва ми искрата, завладява съзнанието и ми се иска, ако мога веднага, да започна да рисувам. Това обикновено трае няколко дни и не трябва този момент да се изпуска. След това емоцията отслабва и става по-трудно. Не се влияя от модни течения, „актуалното на пазара“ и т.н.

- Залagate на хиперреализма! Защо?

- Не мога да определя защо. Така ми харесва! Може би ми е останало от детството, когато с брат ми взимаме от библиотеката книги с цветни снимки на птички и животни и старателно ги (пре)рисувахме, дори изписвахме наименованията им на латински език.

Честно казано, възхищавам се от майсторството, същият ефект да се постига с по-пестеливи изразни средства, но това е въпрос на стил или на ниво. По едно време мислех да опитам нещо по-различно и точно тогава чух по телевизията голямата художничка и преподавател Десислава Минчева да казва „В изкуството човек трябва да бъде себе си, опитай ли се да бъдеш някой друг, става страшно!“... Ако трябва нещо да се промени, това ще си дойде с времето и с практиката. Тук ще цитирам Пикасо: „Цял живот ми беше необходим, за да се науча да рисувам като дете!“

- Нещо повече за вас. Преди бяхме писали, че работите като фитнес инструктор, но по професия сте зъботехник, живее в София, роден сте в Бяла Слатина, а имате къща в дупнишкото село Кременик. Какво трябва да знаем за вас като творец и художник?



- В Бяла Слатина живях до завършването на гимназията, след това 2 години и 3 месеца бях войник в Дупница (тогава Станке Димитров) и малко в Бобов дол. Може би затова имам сантимент към този край. След казармата останах при родителите си в София. След години продадох къщата в Бяла Слатина и след дълго търсене насам-натам си купих къща в уютното селце Кременик.

Завърших зъботехника и работих няколко години. Впоследствие завърших и спортен колеж, от 37 години активно се занимавам със спорт и в момента работя по специалността си. Имам вицешампионски класирания на състезания по културизъм. Привърженик съм на спорта без допинг!

- **Картините ви представляват и страхотни сюжети – най-малкото може да се напише разказ за всяка от тях. Как открихте изкуството за себе си и защо решихте да рисувате?**

- Радвам се, че творбите ми създават такова усещане у зрителя, но това не е нещо, което преднамерено целя. Когато рисувам, се ръководя от вътрешния си усет към картината, както от това, което виждам и искам да нарисувам. Понякога гледката ми предоставя цялостната картина, понякога аз пропускам или добавям нещо, ако се налага. Имал съм случай, когато рисувам, все едно чувам тиха музика и ако направя нещо с четката не както трябва, музиката ми зазвучава фалшиво. Лично аз откривам някаква връзка между музиката и живописата. Някак си едното засилва по-доброто възприятие на другото. Често, когато рисувам, слушам класическа музика. Много ми е приятно, когато вляза в галерия като тих фон да се чува (подходяща, най-вече класика) музика. Като че ли това подсилва емоцията, която излъчва картината. Същото е, когато вляза в храм, озвучен от църковни песнопения. Уникално е!

Иначе изкуството, разбира се, съвсем по детски открих още като малък. От тогава обичам да рисувам. Първите няколко картини с маслени бои нарисувах още като ученик в гимназията. След казармата кандидатствах веднъж в Художествената академия, но не ме приеха. Освен желание и естествено известен талант, за там си трябва сериозна подготовка. Бих споменал и това, че години след това наблягах повече на фотографията, отколкото на рисуването. Почти не излизях без фотоапарат и честно казано имам доста добри попадения. Може би и това разви у мен усета ми към кадъра и момента, който си заслужава да бъде уловен.

След агитация от мои познати започнах да се замислям за фотоизложба. Винаги обаче съм имал интерес към живописата и изложбите. Постепенно тази страст надделя и нещата си дойдоха на мястото.

- Откриваме в картините ви и природата от Дупнишкия край. С какво ви привлече?

- Харесвам Дупнишкия край, както и града, в който има чудесни галерии. Пътувайки из района (нали имам къща там), почти всеки път виждам нещо, от които би се получила картина. На едно такова магично място в с. Дяково с уникална старинна къща заведох моя приятел и голям художник Михаил Рашков – Маестрото, който впрочем живее в този край. Маестрото също бе заплнен от енергията на мястото и стария дом и ако имаше как, веднага бихме разпънали триножника за един пленер. Всъщност, гледки, провокиращи въображението и желанието за рисуване човек може да срещне навсякъде, стига да може да ги забележи.

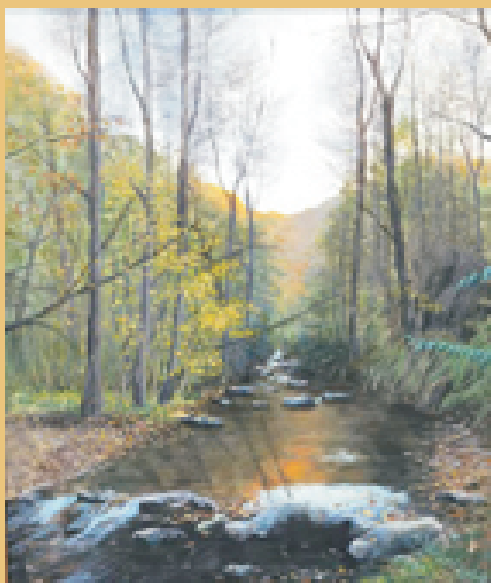
- Какво още бихте споделил пред читателите на „Югозапад“?

- Мисля че художникът е добре да бъде такъв не само когато рисува, а във всяко свое действие в ежедневието, чрез което да оказва въздействие като от хубава картина с положителна, приятна енергия. Не случайно в един документален филм за художници казаха „Всяка среща с художник обогатява.“ В този смисъл всеки от вас дори и да не рисува, може да бъде художник на собствения си живот и заобикалящия го свят.

Всяка сутрин пред всеки от нас има по едно бяло платно, върху което действията, мислите и емоциите ни през деня ще рисуват картина и вечерта, поглеждайки към платното, ще видим какво сме сътворили. Ако през деня сме били честни, добронамерени, търпеливи, не сме обидили или нагрубили някого, не сме допуснали в душата си злоба, завист или друга негативна емоция, не сме си хвърлили боклука в храстите, стоплили сме душата на някого и сме го накарали да се чувства добре и т.н., значи сме нарисували хубава картина. И ако всеки от нас всеки ден рисува своята картина, цялостната картина на света, в който живеем, ще изглежда по-добре. Така че... бъдете художници! Можете!

Въпросите зададе:
Валентин Боков

Снимки: Фейсбук страницата на ГХГ - Благоевград



И в Ковид пандемията жените творци на Благоевград с изложба



Татяна Лазарова

На Благовещение (25 март) жените творци на Благоевград откриха традиционната си изложба. Експозицията бе представена от председателя на Дружество "Искрици" Татяна Лазарова без официално откриване и без обичайните сърдечни срещи между жените творци и тяхната публика в Арт салона на Радио Благоевград.

19 жени творци на различни възрасти и с различни професии, но обединени от любовта си към изкуството, подредиха свои произведения в Арт салона. Сред авторките има утвърдени имена на художнички, има любители, има и такива, които се представят за първи път. Изложбата включва общо 65 произведения – пейзажи, цветя, натюрморти, женски фигури, има и абстракции. Изложбата се организира за 23-ти пореден път от Дружество "Искрици" с подкрепата на Радио Благоевград и Община Благоевград. Организаторите обещават среща с участничките, ако има условия за това.

„Залага грее“, заяви в онлайн обръщението си Татяна Лазарова. Повечето от изложените творби показват цветя и пейзажи с пъстри, свежи цветове. Лазарова виртуално представи участничките. Това са Юлияна Сотирова, Здравка Лисийска, Христина Маркова, Веселина Анастасо-



ва, Цветанка Грънчарова, Вили Костова, Анелия Костадинова, Ваня Никитова, Веселина Кралева, Вера Станишева, Елка Анева, Катя Петрова и др. Не бяха пропуснати и младите художнички Ана Текменджи и Василия Мадолева.

Изложбата има само своето онлайн представяне, но ще остане в Арт салона по-дълго време в очакване да приеме своята публика.

Събитието онлайн вижте тук



Изложбата Творческа резиденция “RESET 2021” в Кюстендил

През м. март в Кюстендил бе открита изложбата Творческа резиденция “RESET 2021” в Кюстендил. Това е 10-дневна творческа резиденция с международно участие, която се проведе в ХГ “Вл. Димитров - Майстора” в Кюстендил от 4 до 14 март. Програмата съдържа теоретична и практическа част, публични лекции, онлайн лекции и финална изложба.

Основната идея на „RESET“ 2021 (от английски „нулиране“) бе поставянето на млади и утвърдени артисти в една обща среда, която да даде възможност за нова отправна точка в творческия им опит и знания в сферата на съвременните форми на визуални изкуства: перформанс, експериментален филм, видео арт, интерактивни инсталации, нови медии, концептуална фотография, аудио-визуални изкуства.

Резиденцията предостави устойчива среда, в която артистите обменяха идеи, споделяха професионален опит и представиха съвременно визуално изкуство пред по-широката



публика. Резиденти са Лоте де Жонг, Христо Калоянов, София Димова, Джаджия Ки, Мартин Табаков, Стефан Карчев, tobibienz, Мирян Колев, Елена Гуглева.

Този проект бе реализиран с финансовата помощ на Министерството на културата.

Имената на избраните участници в Арт резиденция “RESET

2021” са: Лоте де Жонг (Lotte de Jong), Христо Калоянов (Hristo Kaloyanov), София Димова (Sofia Dimova), Джаджия Ки (Jiajia Qui), Мартиан Табаков (Martian Tabakov), Стефан Карчев (Stephan Kartchev), tobibienz (Tobias Bienz), Мирян Колев (Mirian Kolev), Елена Гуглева (Elena Gugleva), Вероника Висоцка (Weronika Wysocka).



Снимки: Фейсбук страницата на ХГ “Владимир Димитров - Майстора”

Читалище “Братство” в Кюстендил откри изложба с карикатури на Иван Реджовски и Тодор Парчев

По повод Международния ден на хумора и шегата във фоайето на НЧ “Братство 1869” в Кюстендил бе открита изложба с карикатури на известните творци Иван Реджовски и Тодор Парчев, както и на ученици от класа по изобразително изкуство. Карикатурите припомнят интересни теми от близкото ни минало и зареждат с добро настроение и много смях.

По-възрастните си спомнят, че карикатурите на Иван Реджовски и Тодор Парчев присъстваха редовно по страниците на регионалните издания като „Звезда“ и „Дупнишка комуна“, както и в националния печат.

Тодор Парчев (1937-2015 г.) е роден в гр. Пловдив, а от малък е живял в гр. Бобов дол. Завършил е дупнишката мъжка гимназия, работил е в окръжния вестник “Звезда”. Бил е и карикатурист в бобовдолския вестник “Миньорски зов”. Откриваме негови талантиливи карикатури и на страниците на централните вестници “Труд”, “Стършел”, “Кооперативно село”, “Вечерни новини” и други централни списания, както и в регионалния печат. Работил е като газомерач в рудниците “Бабино” и “Миньор”. (“Дупнишките художници”, Иван Ст. Хаджийски, 2019 г.)

Информацията за Иван Реджовски се оказа много оскъдна. Повече за него и творчеството му пази Регионална библиотека “Емануил Попдимитров” в Кюстендил. В интернет за Реджовски има единството един анекдот, където се посочва, че е художник в намиращата се в близост до Кюстендил мина “Бистрица”, а някакъв човек поискал от него да му нарисова безплатно картина. Режовски му отговоря мъдро, че ще му нарисова безплатно, но без

платно не може. От отдел “Краеведение” на библиотеката дадоха информация, че Иван Реджовски е роден на 2 май 1934 г. в с. Роленци, Кюстендилско, а е починал през м. август 2017 г. Освен майстор на карикатури, е писал и поезия (любовна лирика), и сатира (епиграми). Членувал е в дружеството на писателите в Кюстендил “Струма” и в сдружението на сатириците от областния град “Зелен кон”. Носител е на множество окръжни и национални награди, има 14 самостоятелни изложби. Работил е също и в гр. Бобов дол.



Тодор Парчев



Изложбата „Смях по никое време“ в РИМ – Благоевград

В деня на хумора и шегата 1 април Регионален исторически музей – Благоевград отвори врати за посетители с изложбата „Смях по никое време“. Изложбата, която бе открита от д-р Биляна Карадакова, уредник в отдел „Нова и най-нова история“ на музея и Любима Петрова, директор на Държавен архив – Благоевград, представя оригинални карикатури на наши художници на политическа и социална тематика от 90-те години, както и публикувани в печатните издания от началото и средата на XX в. Експозицията разкрива таланта на художници карикатуристи като Радой Гердов, Мирослав Божков, И. Вълканов, Ник. Арnaudов, Кр. Цолов и др. да изобразяват глобалните събития през погледа на „малкия човек“ с добронамерен хумор, но и с размисъл.

В изложбата намират място и музейни ценности – фотографии и печатни издания от 40-те и по-ранните години на XX век. Представянето им илюстрира актуална и днес проблематика, но разбирането е задължително през характера на историческата епоха. Това са: Темата „Македония“ през 20-те и 30-те г. и възторжено наричаните в историографията „Първи свободни избори“ в България 1945 г. Как се правят такива избори – можете да видите от оригинал в изложбата.

Благодарение на таланта на първите художници-карикатуристи Александър Божинов, Райко Алексиев и тези, които работят и днес, драматични събития от нашата история са осмислени забавно, интелигентно, добронамерено и оказва се, доста обективно. От музея се надяват публиката да усети таланта, но и драмата на твореца в България от ново и най-ново „никое“ време.

Изложбата може да бъде посетена до края на месец април.



Момент от представянето на изложбата.



Изложбата „Българите в Западните Балкани през XIX–XXI в.“ гостува на Регионален исторически музей – Благоевград. Тя е част от проекта „Българите в Западните Балкани (100 години преди и след Ньой)“, на Института за исторически изследвания при БАН.

НЧ „Асклепион” - Кюстендил организира: Пролетна арт среща „Една година ковид стига!“

Точно преди една година в деня, в който бе обявена повсеместната картина и стана ясно, че се налага да спрем да общуваме директно помежду си и че навсякъде ще трябва да ходим с маски, няколко кюстендилски творци подеха инициативата „В извънредното положение – Декамерон с читалище „Асклепион“. Идеята беше да се търсят форми въпреки тоталните ограничения, все пак хората на изкуството да намират начини да споделят публично това, което създават и да поддържат в кондиция творческия си дух. Началото бе поставено с цикъл рисунки на художника Здравко Янев, които той създаде в парка пред галерията и които бързо получи широка популярност в социалните мрежи. Последва концерт на открито на цигуларя Владимир Тасев, юбилеен вернисаж на художника Красимир Красимиров – Роли, литературни четения, младежки пленери и редица други артистични изяви, както и серия от творчески портрети на художници, поети, музиканти, артисти и фотографи, публикувани редовно в социалните мрежи под мотото „ARS LONGA, VIRUS BREVIS“.

Както отначало карантината на всички изглеждаше като нещо на шега и съвсем за кратко, така и се изниза цяла година. Да ознаменуваме това и да изразят надеждата си скоро да дойде края на този обърнал живота на хората по целия свят ковид, в събота – точно на 13 март, НЧ „Асклепион 1998“ покани на Пролетна арт среща своите членове, партньори, приятели и съмишленици, за да кажат със средствата на изкуството „Една година с ковид стига!“.

Равносметката? Едно скромно читалище събра на открито 7 творци на словото – писатели и поети, които четяха на живо и без маска страници от своите нови книги, петима фотографи, всеки от които от своята гледна точка търси и в най-незначителния детайл в значимото на живота около нас, петима музикални изпълнители, които ах! – как стоплиха сърцата на всички ни, няколко художници, представители на 5 партньорски организации и институции, 8 доброволци – дарители, с които осъществихме една красива благотворителна инициатива, и още десетина души, свързани по един или друг начин с културните процеси и пространства в нашия град. Това бяха към 40 души – читалищни членове, приятели, партньори, съмишленици, с които заедно успяхме да направим все нещо и въпреки всичко през тази така странна и объркала ни година. И отделно публиката... Хора, които искаха да общуват, да отправят и да получават послания, да се радват, че са заедно. И го направиха. Може би не е кой знае колко и кой знае какво. Но се случи. И вярвайте, беше възвущащо. И вярвайте – ще се случи пак. И вярвайте – имаше



В. Атанасова връчва грамота на писателя Калин Василев, удостоен през изминалата година с няколко национални литературни награди



Младата джаз изпълнителка Димана Крумова направи дебют пред публика

Какво спасява все по-сгърчващия се в изолация човешки дух? Останете у дома! – е тъжен призив. Дехуманизиращ. Генералски. Смазващ. Духът имаше нужда от други послания – и пак щеше да разбере смисъла от жертването на свободата и от нуждата от социална дисциплина. Но това беше по-лесно: Остани си вкъщи! Императивно. Заплашително. Стресиращо. Паникьосващо. Плашещо хората един от друг.

Тогаво изкуството пое своята роля – тази, която всъщност винаги е имало: да бъде на страната на Човека. Не да му заповядва и да го плаши като кукер на Василица с рога и хлопки. Не да интерпретира словесно и визуално варианти, с които да направи по-лесно и по-задължително за преглъщане горчивото хапче на новата нормалност. А да крепи духа му. Да му припомня Смисъла. Да му оставя свободата да си задава въпроси. Да му дава надежда. През тази една година хората на духа, които правеха изкуство в пространствата на нашия град, почти не се срещаха, почти не общуваха и почти съвсем не се изявяваха. Но продължаваха да имат своята мисия. И бяха почетени към нея. А не сервилни към дехуманизиращите идеи за новата несвобода, в която трябваше да бъдем капсулирани, за да оцелеем. Така в деня, в който стана /колко бързо и колко лесно стана, като с вазелин.../ една година от началото на всички този ковид живот, решихме, че изкуството отново трябва да излезе на въздух. Заради това, което е неговият смисъл – не да остроумничи в интерпретации на самото себе си, а да поддържа жив духа, да сближава, да скъсява дистанцията, да сваля маските, да намира своя начин да казва, че маските скриват и обезличават до привикване. Та ако ще да си ги е сложила и Мона Лиза.

СМИСЪЛ.

Има смисъл, вярвайте! Колкото и години да ни предстои да живеем с вируса.

Защото все пак ARS LONGA, VIRUS BREVIS!

*Виолета Атанасова,
председател на
НЧ „Асклепион 1998“*



На снимките: Ал. Стоименов изпълни авторски песни на китара. Горے – Станислава Ризова – млад драматург и режисьор, чийто мюзикъл “Пиеро” имаше премиера на сцената на театър “Сълза и смях” в столицата на 5 април. Вдясно - Мирослава Салмова чете свои стихове.

Борис Роканов си тръгна на 59...

Изпълни живота си с много странности, с много стихове, с много картини, много приятелства, много жени, деца, книги, несъгласия и несъответствености. Кюстендил го беше забравил и той стана пловдивчанин, който запази в поезията си духа на стария си кюстендилски род и на родния си кюстендилски квартал "Каваклия". Никой не е пророк в собствения си град.

Борис Роканов оставя името си в литературата и в колорита на пловдивската бохема със своята абсолютна различност. Водещ на авторското си телевизионно предаване "Пейката на Боби", издател на литературния алманах "Прилеп", преразказвач на стари български народни приказки, художник предимно на модели със смущаващо откровени вагини, автор на няколко стихосбирки, литературни анкети и дръзки пиеси, неизчерпаем извор на идеи за странни арт проекти, заради някои от които даже го арестуваха, въпреки че преди това ги беше спечелил... Направи опити да кандидатства, но не получи и лев по казионните програми на културното министерство за подкрепа на бедстващите по време на пандемията свободни артисти. Последно чете стихове на открито във февруарския студ пред един пловдивски храм, тъй като не го допуснаха да направи това вътре. Беше властохулник, но към Бог имаше



Борис Роканов

друго, свое си отношение, съвсем различно от това към поповете с джипове и златни ланци. Както и към културната номенклатура, която го отвращаваше и тя му отмъщаваше по своя си начин.

От много отдавна не беше стъпвал в Кюстендил. Сега си дойде в него вече за постоянно... Изпратиха го двама сина и една дъщеря, която пусна върху затворения сандък няколко бели листа и една химикалка, а гробарите метнаха отгоре противоепидемичните си маски. Освен тях бяха дошли четирима кюстендилски приятели и двама роднини. Плюс свещеника.

Сбогом, Боби Роканов!

Предстоиш...

Виолета Атанасова

Още теми

СЪВРЕМЕННО ИЗКУСТВО

MADE IN ЛЕЩЕН Vol. 3 – Резидентска изложба на млади български визуални артисти

2-18 април

НАЦИОНАЛНАТА ХУДОЖЕСТВЕНА АКАДЕМИЯ ИЗЛАГА ЖИВОПИС, СЪЗДАДЕНА МЕЖДУ 1944 И 1989 Г.

Вернисажът е на 8 април от 16:00 до 19:00 часа, а изложбата ще продължи до 14 май

Уникални творби на деца от Дупница в конкурса „Гората е живот“

Обявиха победителите в конкурса „Моят град Дупница през 2030 г.“

ВИРТУАЛНО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ИЗЛОЖБАТА „КЮСТЕНДИЛСКА ПРОЛЕТ“



Картини на Бисер Лапев и Илона Захаријева.

Известният живописец Иван Чакърров с изложба „Лица“ за своята 50-та годишнина

Най-сниманият плаж на света е на Сейшелите (+ практически наръчник)

**10 КРАСИВИ МЕСТА ПРЕЗ ПРОЛЕТТА В БЪЛГАРИЯ
(КЪДЕТО НЯМА ТЪЛПИ)**

Изберете си красиво зелено село, цъфнали поляни или водопади

Кристалната пещера в Исландия - когато природата твори магии (видео)

13 красиви острова, където можете да си починете от цивилизацията

Никога не казвайте тези неща пред грузинец - ще стане страшно

ТУРИЗМЪТ В ЕС ЗАЛАГА НА "ПЪТЕН ЛИСТ"

Ще преодолее ли Старият континент безпрецедентната криза?

Най-красивите плажове на остров Крит - от розов пясък до палмова горичка

25 забавни факта за Исландия, които повечето хора не знаят

**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



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*

● 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/>

ТВ ПРОГРАМАТА

Програмата на театрите - София

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



Кино CINEMAX

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

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

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

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

<http://literaturesnviat.com/>

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

<http://bgbileti.com/>

<http://www.kulturbench.com>

<http://bulgariaart.wordpress.com>

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

Образователни сайтове: всичко - бесплатно!