

ЮГОЗАПАД

Театрални постановки • Изложби • Културен календар

Брой 2-3 (168)

февруари-март

15.02.-14.04.2022

Електронно издание на
Културно-информационен
гайд "Югозапад"



Изложбата „Лунен път“ – посока към духовността

стр. 15

Симеон Богданов с фотоизложба в Перник

стр. 17

„Любовта и Виното“ събра 37 автори със 72 творби в Благоевград

стр. 19

Александър Пройнов открива изложба в галерия

„Околийска къща“ в Дупница

стр. 22

Дупница
Он-лайн Бизнес Указател
DUPNITSA.NET

РЕГИСТРИРАЙТЕ СЕ СЕГА И ПОЛУЧАВАТЕ

1 ГОДИНА БЕЗПЛАТНО!

ФИРМЕНО ПРИСЪСТВИЕ В ОН-ЛАЙН
КАТАЛОГА НА ГРАД ДУПНИЦА

Как да се
почувстваме
по-щастливи на
работното си
място

— стр. 7 —

Кои са
продуктите,
които убиват
кожата?

— стр. 6 —

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	24
Услуги	5/24

КУЛТУРЕН КАЛЕНДАР

Перник	12
Благоевград	12
Кюстендил	12
Галерии	11
Театри	12
Кино	24
Културни събития - София и страната	2

АПТЕКА

„Анита Занков“

Работно време:

понеделник-неделя
8.00-22.00 ч.

Аптеката притежава лиценз за
приготвяне на лекарства и
лекарствени продукти, съдържащи
наркотични вещества.

Дупница, пл. „Свобода“ №1,
тел./факс: 0701/5 10 65

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

Ако хората искат война, ще намерят причина

В Европа през 2022 г. бушува жестока война. Отново сме разделени и хората са ужасени от перспективата целият свят да бъде подпален. Предлагаме ви мисли на известни хора от минали поколения за войната и мира...

- Сключил съм мир със себе си. - Тази война се печели най-трудно от всичко. - Джо Абъркромби

- Ако всички искаха мир вместо друг телевизор, тогава щеше да има мир. - Джон Ленън

- Pacem cum hominibus, bella cum vitis habe (Martialis) - Живей с хората в мир, а с пороците воювай (Марциал).

- "Руските генерали трябва да бъдат наградени с рицарски кръстове, без тях нямаше да убием толкова руски войници!" Германски войници помежду си. - Лорънс Рийс

- Красотата никога не действа толкова болезнено, както във времена на война и разрушения - Яцек Дукай

- Не е ли странно – каза тя, – че в касата винаги има достатъчно пари за война? - Лиса Еванс

- Сега трябва да възстановим всичко. - В очакването на нова война, която ще разруши всичко. - Маржан Сатрапи

- Това е война. И всякакви пакости се случват с хората, дори когато никой не допуска грешки. - Джими Бъчър

... ако наоколо бушува война, ти нямаш право да бъдеш щастлив; ти провокираш враговете и оскъбвяваш приятелите. - Джон Ървинг

... войната не става по-проста, ако ти не си съгласен с нея. - Тахере Мафи

... войните водят богатите, а кръвта проливат бедните... - Маргарет Мичъл

... във войната не оцелява никой; хората на изхода не са същите, които са влезли. - Иън Банкс

... по време на войната всичко е на обратно. И това, че забраняват, е най-честното и правилното. - Мария Пар

... последната война, която водихме, се оказва последната... - Алфред Бестър

... така е било винаги... след всяка война предават тези, които са спечелили победа и спасяват кожата на властимащите. - Виктор Астафиев

...ако хората искат война, ще намерят причина. - Ан Райс



...в тази страна на войни, революции и кървави преврати политиката не е просто реторика, а по-скоро тояга, която оформя съдбата на човек. - Вадей Ратнър

...войната е безумно разточителство. И това е известно на всеки. - Стивън Фрай

...войната идва и си отива, но политиката остава. - Василий Гросман

...войната продължи. Хората бяха луди и имаха медали за това. - Джоузеф Хелър

...дипломатията може да работи само в присъствието на умело сформирани военни сили... - Курбан Саид

...за война и пиянство човек никога не е твърде беден. - Уилям Фокнър

...за да накараш сърцето да бие учестено, нищо по-добро от войната не сте измислили. Това е така. - Алесандро Барико

...империите се удържат не с политически или военни сили, а с езика. - Йосиф Бродски

...много по-лесно е да се започне война, отколкото да се установи мир за дълго време. - Филипа Грегъри

...на война всеки губи именно това, което е най-скъпо за него от всичко на света. - Морис Дрюон

...нашите конфликти никога не решават нашите проблеми, а само създават нови, които трябва да бъдат разрешени чрез нови войни. - Емир Кустурица

...основният проблем на всяка война е, че тя унищожавя всичко, за което се води: справедливост, благоприличие, човечност. - Тери Хейс

...позорът на война е по-голям от всяка болка. - Михаил Успенски

...светът на хората е неизлечимо болен и войната е най-лошата проява на тази болест. - Алексей Варламов

- Ако няма вражеска заплаха, армията е в опасност. - А. Давидович

- Не знам с какви оръжия ще се води Третата световна война, обаче четвъртата ще се води с пръчки и камъни - Алберт Айнщайн

- Всяка една война в човешката история винаги завършва с абсолютно един и същи резултат: гарвани – 1000 точки, хора – 0 точки." – Тери Пратчет.



Производствена база – Металснаб

гр. Дупница

Телефон: 0701/51 355

Факс: 0701/51 322

Моб.: 0888 397 542

www.stad.bg

София 1 – Околовръстен път Люлин

Моб.: 0888 209 752

София 2 – гара Север

Ул. „Първа Българска армия” 9А

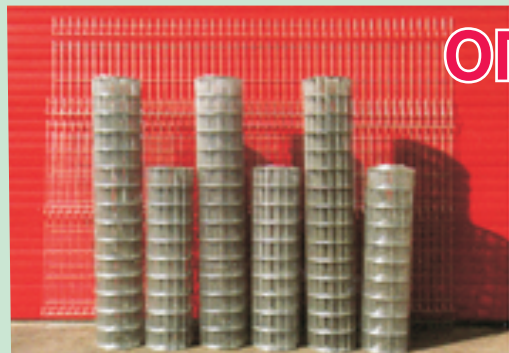
Моб.: 0884 584 434

E-mail: stad@stad.bg

ОГРАДНИ РЕШЕНИЯ



ОГРАДНИ МРЕЖИ



Оградни пана, колове и врати

Предназначение: За ограждане на дворове, фабрики, производствени бази, спортни комплекси, детски площадки, паркове и др.

Материал: Горещо поцинкован тел и тел с ПВЦ покритие.

Диаметър на тела - от ф 4,0 до ф 6,0 мм.

Карета с размери 50x50, 50x150, 50x200 мм

Височина от 750 мм до 4000 мм;

Ширина до 2500 мм; Цвят по RAL

Колове с планка за монтаж на пана

Врати - изработка по проект.

Фирма СТАД е производител на електрозаварени оградни мрежи и пана, предназначени за ограждане на дворове, индустриални парцели, пътища, магистрали, селскостопански ферми и масиви с насаждения. Изработката може да стане по индивидуален проект и с правохов боядисване.

Материал: Поцинкована тел и тел с ПВЦ покритие.

Дебелина на тела - от 1,2 до 2,5 мм.

Размери на карето в мм: 50x50, 50x100, 75x100, 75x150, 75x75, 100x100 до 200x200.

Услуги, магазини

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
таб.: 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 препа-
рати, козметика. На най-добри
цени!

СОЛАР КОНСОЛ ЕООД

СЛЪНЧЕВИ СИСТЕМИ.

Доставка Монтаж Сервиз. Газови кот-
ли TESY. Висококачествени бойлери с
1 и 2 серпентини; буферни съдове и
слънчеви панели. Климатизи. Алу-
миниеви 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 видеозаснема-
не. 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

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

ЯВОР ИВАНОВ - експерт ключар
Авто, секретни и ключове с чип.
Ремонт и монтаж на авто, го-
машни и секретни брави. Метал-
ни врати. Професионални консул-
тации

Перник, ул. „Петко Каравелов“ 6
(блока на кооперация „Колош“),
0898/32 90 35, 0878/32 90 35

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



Четири често срещани продукта, които убиват кожата

Кожата реагира чувствително на промяна в диетата

Всеки един от нас иска да има здрава кожа, особено що се касае до лицето. Именно с него правим първо впечатление на околните. Но е известно, че кожата реагира чувствително на промяна в диетата.

Според диетолога Екатерина Маслова някои продукти, ако се консумират непрекъснато, се отразяват изключително негативно на състоянието на кожата.

Например, ако човек спре да консумира захар, след седмица той ще види, че тенът се е подобрил, станал е „стегнат“, подуването е изчезнало.

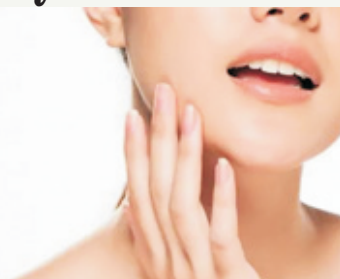
Именно захарта превръща колагеновите влакна в твърди

съсиреци, което провокира появата на бръчки и отпусната кожа.

Второ, трябва да изключите алкохола, ако искате да имате красива кожа. Той много дехидратира тялото, което веднага се отразява на състоянието на епидермиса.

Не говорим за очевидните стадии на алкохолизъм, когато промените стават изразени и понякога необратими – дори малки дози алкохол увреждат кръвоносните съдове и предизвикват упорито подуване и водят до появата на съдови „звездички“.

На трето място, glutenът, който се намира в хлебни изделия, тестени изделия и т.н.,



вреди на кожата. Предизвиква подуване, прави лицето пастообразно, предизвиква появата на старчески петна.

Четвърто, това са млечните продукти. В днешно време много хора просто не усвояват лактозата, което води до възпаление, например акне.

Кожата „обича“ постни протеини, „правилни“ мазнини, фибри, витамини.

zdrave.to



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 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)

Спрете тези три вредни навика, за да се чувствате по-щастливи на работното си място

Изпитвали ли сте някога неприятно чувство в неделя вечер, когато уикендът приключва и понеделник сутринта наближава, а с него и работните ви задължения? С някои добре обмислени промени в ежедневието си, можете да се превърнете в човек, който не само се наслаждава на понеделниците, но и се наслаждава на работата си. Има хиляди отговори на въпроса защо сте нещастни на работа, но ето три често срещани вредни навика, които могат значително да допринесат за безпокойството ви на работното място. Ако ги ограничите може да се превърнете в човек, който наистина обича понеделниците.

1. ПОСТОЯННО ПРОВЕРЯВАТЕ ТЕЛЕФОНА СИ.

Независимо дали става въпрос за звънене, вибрация или забавен тон на звънене, мобилните телефони имат повече контрол над нас, отколкото искаме да признаем. Ако установите, че имате навика да проверявате телефона и известията веднага след като станете и стотици пъти през целия работен ден или да проверявате служебните си имейли преди лягане, знайте че не сте единствените, пише Entrepreneur.



Това поведение и навици може повлияе негативно на настроението ви. American Psychological Association has reported findings доказва, че стресът се увеличава при хора, които проверяват често телефона си и отчетените нива на стрес са по-високи за хората, които често проверяват работния си имейл в почивните дни. Можете да започнете с някои прости, но ефективни навици, за да създадете здравословни граници в това отношение, като изключите известията си и оставите телефона си в друга стая.

2. НЕ СИ ПРАВИТЕ КРАТКИ ПОЧИВКИ

Ще бъдете по-ефективни и ще увеличите производителността си, ако си позволявате редовни, но кратки почивки. Проучване на Microsoft, направено през 2021 г., показва, че последователните сре-

щи на Zoom са довели до стрес, намалена ангажираност и фокус.

Въпреки това, когато хората правят кратки 10-минутни паузи между срещите, стресът се намалява. Така че си позволете да правите редовни почивки през работния ден, за да правите неща, които ви харесват. Идеята на тези почивки е да правите нещо, което ви харесва – разходка, разговор с приятел, четене.

3. НЕ ИЗЛИЗАТЕ ПО ЦЯЛ ДЕН

Седенето пред компютъра по цял ден не е във ваша полза, когато става въпрос за вашето психическо и физическо здраве. Kaiser Permanente публикува резултати от проучване от 2020 г. сред повече от 20 000 души, което показва, че хората, които са тренирали повече по време на пандемията, не са страдали толкова от депресия. Според изводите на проучването, ако прекратите малко време на открито има по-голяма възможност да чувствате тревожност.

Ако намалите тези вредни навици в ежедневието си, може да откриете, че се наслаждавате на работата си все повече и повече. Малките промени могат да имат голямо влияние.

money.bg

Как да защитим парите си по време на растяща инфлация?

Как бързо и лесно да откривате

“ПЪРВИ ПРИЗНАЦИ НА “ФИНАНСОВ ГРИП” подценени активи на световните борси?

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

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

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

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

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

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

Истината за страховитото поскъпване на тока за бита след мораториума

Българският бизнес вече е по-близо до „златото на 21 век“

<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

Кои са вредните митове за хляба

Мит 1. Хлябът съдържа само празни калории

Истината. Хлябът е с богат витаминно-минерален състав. Съдържа витамини от групата В, манган и магнезий, необходими на нервната система за защита от стреса. В пълнозърнестия хляб например, има 130 мг магнезий в 100 г, а това е една трета от дневната доза на човек. Хлябът съдържа молибден, силиций и селен, мед и кобалт, фосфор и цинк.

Той е източник на хранителни влакна, целулоза, която е необходима за здрава чревна микрофлора, а значи и за имунитета. Ръженият хляб е полезен, тъй като съдържа повече витамини, минерални вещества, хранителни влакна. Такъв хляб се приготвя със закваска, заради което в ръженото тесто протича спиртна и млечна ферментация с образуване на необходимите за организма органични киселини, които помагат за развитието на полезната микрофлора.

Мит 2. Хлябът провокира диабет тип 2 и увеличава теглото

Истината. Човек напълнява не от въглехидратите, а от тяхното количество. Потребността от въглехидрати е 50-60% от дневните калории. Въглехидратите са различни. Този, който иска да отслабне, трябва да избира „бавни“ въглехидрати, които не водят до рязко покачване на кръвната захар и дават усещане за насищане. А добавянето на захар следва да се ограничи до 10% от дневните калории.

Черният хляб е полезен при ди-

абет, тъй като е богат на хранителни влакна и дава продължително чувство за насищане. Диабетът се провокира не от хляба, а от излишната храна, водеща до образуването на мастни тъкани в организма. Хлябът, на първо място ръженият, в приемливи количества защитава от захарен диабет, тъй като е богат на хранителни влакна, ценни за хора с нарушена въглехидратна и липидна обмяна.

Мит 3. Хлябът съдържа глютен – отрова за червата, черния дроб и жлъчния мехур

Истината. Глутенът представлява група белтъчини, които се съдържат в пшеницата, ръжта, ечемикът, другите зърнени продукти. Само хора с цълолиакия трябва да изключат това вещество от менюто си. Останалите няма от какво да се страхуват. Глутенът, както и другите растителни белтъчини, е източник на незаменими аминокиселини.

Мит 4. Само хлябът без дрожди е полезен

Истината. При приготвянето на всякакъв тип хляб се използват дрожди, но в процеса на печене тяхната жизнестойност се прекратява заради високата температура. В готовия хляб няма дрожди.

Мит 5. Белият хляб е вреден

Истината. В белия хляб има малко целулоза и витамини, отколкото в черния и пълнозърнестия, но в някои ситуации белият хляб е за предпочитане. Само продукт от пресното брашно или от най-висок клас се препоръчва на хора, чийто храносмилателен



тракт изисква лесноусвояема храна – например след операция на храносмилателните органи.

Митове за алергиите

Има заболявания, като колит, гастрит с повишена киселинност, язвена болест на стомаха и хранопровода, при които, ако се консумира черен хляб при обострянето им, това ще предизвика болка, метеоризъм и други неприятности на пациента.

В такива случаи се препоръчва бял хляб, по-добре подсушен, защото прясно изпеченият може да предизвиква подобни симптоми у хора с проблеми със стомашно-чрения тракт. Белият хляб е за предпочитане от хората с недостатъчно тегло.

Мит 6. Ръженото брашно е по-слабо калорично

Истината. В брашното калоричността е еднаква: 340 ккал на 100 г. Но хлябът не е само брашно, затова калоричността на готовия продукт е по-висока. Ръженият и ръжено-пшеничният хляб съдържа 200-230 ккал, белият – 250-270 ккал, хлябът за тостове – 300 ккал. Черният хляб може да се окаже по-калоричен от белия, ако в него са добавени семена, ядки, стафиди. Калоричността на всеки тип хляб действително е висока, затова дневната норма е 150 г. zdrave.to

Учени откриха как стареенето спира по естествен начин

НАЙ-ВРЕДНИТЕ ЛЕКАРСТВА ЗА СЪРЦЕТО СА...

Нестероидни противовъзпалителни средства като ибупрофен, диклофенак и индометацин могат да навредят

10 ХРАНИ, КОИТО СА НАПЪТ ДА ИЗЧЕЗНАТ

Подозренията падат върху климатичните промени

ГИНКО БИЛОБА И НЕГОВАТА ЧУДОТВОРНА СИЛА

Диетолог посочи напитката, която забавя стареенето

Мит или реалност - можем ли да направим имунната си система по-мощна? Експерти казват, че е изключено

Откриха нов неочакван начин за удължаване на живота - пеенето

Тази възшебна напитка сваля кръвното и пази от рак и диабет

Диети 2022

Какво да ядете за по-дълъг живот?

Когато става въпрос за дълъг и здравословен живот, има много фактори, които трябва да се вземат предвид. Някои можем да контролираме, други – не толкова. Една област, която е ключ към насърчаването на дълголетието – и върху която имате някакво влияние е вашата диета.



„Здравословното хранене е важна част от здравето и дълголетието“, казва д-р Мая Иди Маккарти. Тя допълва, че питателните, висококачествени храни са от ключово значение, за да осигурим натялото ни енергията, от която то се нуждае, за да функционира най-добре. Д-р Синтия Сас обяснява, че положителният ефект от правилната диета ще се види след време и ще ви достави много по-голямо удоволствие, отколкото една чиния с пица.

Ето какво трябва да направите, за да живеете по-дълго и пълноценно:

1. Плодове и зеленчуци

Яйте пет до седем порции плодове и зеленчуци дневно (за една порция се смята и един банан), като се опитвайте те да бъдат разноцветни. В допълнение към витамините, минералите и фибрите, плодовете и зеленчуците осигуряват противовъзпалителни антиоксиданти и биоактивни съединения, а по-високият им прием поддържа здравословна имунна функция, психично здраве, съня и предотвратяването на болести.

Изследванията показват, че 10 порции плодове и зеленчуци може да са още по-ползени. Метаанализ, публикуван в International Journal of Epidemiology, съобщава, че това може да помогне за предотвратяването на близо 7,8 милиона преждевременни смъртни случаи.

Листните зеленчуци като спанак, къдраво зеле и други осигуряват ключови хранителни вещества за здраве и дълголетието. Спанакът съдържа фолиева киселина, която е от съществено значение за синтеза на ДНК, както и желязо – критичен минерал за имунната функция.

2. Повече мононенаситени мазнини

Полезни за вас, мононенаситените мазнини – като екстра върджин зехтин, авокадо и ядки – са основни продукти в средиземноморската диета. „Една мярка за дълголетието, често цитирана в изследванията, е дължината на теломерите“, обяснява Сас. Теломерите са „капачки“, намиращи се в края на хромозомите, които защитават ДНК. Когато станат твърде къси, клетката става стара или нефункционална. Ето защо по-късите теломери са свързани с по-ниска продължителност на живота и повишен риск от развитие на хронични заболявания.

Сас добавя, че изследванията показват, че по-голямото придържане към средиземноморската диета е свързано с дълголетието чрез поддържане на по-дълга дължина на теломерите.

3. Намалете приема на червено месо

През последните години имаше известен дебат дали намаляването на количеството говеждо и свинско месо, което ядете, наистина е необходимо за оптимално здраве. Някои все още казват, че е разумно да се намали.

Като за начало, червеното месо съдържа трансмазнини, за които е известно, че са силно възпалителни и увеличават риска от сърдечни заболявания. Диетологът Силвия Карли казва, че по време на храносмилането на червеното месотелата ни произвеждат ТМАО (триетиламин оксид), който според изследванията също е свързан със сърдечносъдови заболявания. Това е особено притеснително, като се има предвид, че сърдечносъдовите заболявания са убиец номер едно при жените и мъжете. Tlalito.bg

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.psyparizov.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,

централна: 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

Приемн кабинет - 0746/30608; 0887652208

Приемн кабинет - гр. Петрич 0886 723 913

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

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

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 нещастни случаи)	112
Централен денонощен пост ПСС	02 963 2000
За всички мобилни оператори	1470
За справки (за всички мобилни оператори)	1471
Електроснабдяване	070010010



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.

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

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

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



**За реклами
и публикации:**

0878 959 960

artmedia_2014@abv.bg

**ПЕРИЛНИ И
ПОЧИСТВАЩИ**

ПРЕПАРАТИ

НА НАЙ-ДОБРИТЕ ЦЕНИ!

Убедете се сами!



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 живопис на Елена Темелкова

20 или 21.03., 17.30 ч.

Самостоятелна изложба на Милена Попова

Галерия "Околийска къща"

15.03., 17.30 ч.

Изложба скулптура - Александър Проинов

Градска галерия - Дупница

Постоянна експозиция "Съхранено изкуство" от художествения фонд на Община Дупница

КЮСТЕНДИЛ

ХГ "Владимир Димитров - Майстора"

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

e-mail: artgallery_maystora_kn@abv.bg

Юбилейна изложба, посветена на 140-годишнината от рождението на Владимир Димитров - Майстора

Изложба на миналогодишния носител на Националната награда Йордан Кисъв

17.03.2022 г., 17.30 ч.

"Кюстендилска пролет" 2022, изложба на кюстендилските художници

Галерия ИЩАР

Съвременно изкуство в областта на живописата, 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

- Археологическа и нумизматична експозиция в зала „Асклепий“;

- Музеен кът за деца и любопитни възрастни
ИЗЛОЖБЕНА ЗАЛА НА ДЖАМИЯ „АХМЕД БЕЙ“

Изложба „Пътят: време без граници“

ЗАЛА „СТРИМОН“ В ДВОРА НА МУЗЕЙ

Временна етнографска изложба на РИМ – Кюстендил „Градът и селото“

КЪЩА-МУЗЕЙ „ДИМИТЪР ПЕШЕВ“

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

КЪЩА-МУЗЕЙ „ИЛЪО ВОЙВОДА“

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

ЕМФИЕДЖИЕВА КЪЩА

- Експозиция "Градски бит и култура на населението в Кюстендил от края на XIX и началото на XX век"

МУЗЕЕН КОМПЛЕКС „СВ. ГЕОРГИ“ (кв. "Колуша")

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

e-mail: pk4art@yahoo.com

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

Изложба "Дарения" - /17.03.2022 г./

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

Обща изложба „Тя“ /08.03.2022 г./

Галерия "Кракра", тел.: 076/ 60 25 18

Изложба фотография на Симеон Богданов /01.03.2022 г./

Изложба от фонда на ХГ в ЦПЛР- ОДК - „Пролет“ /03. 2022 г./

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

РЕГИОНАЛЕН ИСТОРИЧЕСКИ МУЗЕЙ<https://www.museumpernik.com>

БЛАГОЕВГРАД

Градска художествена галерия, ул. "Крали Марко" №8, 0897 015 979, gallerybg.com

Обща художествена изложба „За любовта и виното“

От 21.03 до 09.04.2022 г.

ОТКРИВАНЕ на 21.03.2022 г. 18:00 ч. Голяма зала на ГХГ – Благоевград

Юбилейна изложба - Ангел Ангелов

29.03., 18.00 ч. малка зала

Юбилейна изложба на Янко Стоицов

Фоайе на Община Благоевград

24-та изложба „Жените - творци на Благоевград“. СНЦ „Искрица“

РЕГИОНАЛЕН ИСТОРИЧЕСКИ МУЗЕЙ<http://museumbld.com/>**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

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 община Перник

Културен календар Област Перник

БЛАГОВЕГРАД <http://www.blgmun.com/>

Програма за м. март

**Културен календар
Област Благоевград**

КЮСТЕНДИЯ

Културна програма

www.kultura-kg.info

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

ДУПНИЦА

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

<http://zadupnitsa.com/>

ТЕАТЪР

Благоевград

Театрални постановки

12.03.2022 г. 11:00 ч. Младеж-
ки дом

„Вълшебното огледало“, текст
и постановка: Кирякос Аргиропу-
лос. Куклен театър Благоевград

13.03.2022 г. 11:00 ч. Младеж-

ки дом

„Малката самовила“, Предс-
тавление на Кукления театър

15.03.2022 г. 19:00 ч. Голяма
сцена Драматичен театър „Нико-
ла Вапцаров“

Вапцаров: „Песни за човека“.
Режисьори: Тея Сугарева, Стай-
ко Мурджев и Боян Иванов

18.03.2022 г. 18:00 ч. Голяма

сцена Драматичен театър „Нико-
ла Вапцаров“

„Пепеляшка“ по Шарл Перо.
Драматизация: Венислав Асе-
нов. Режисьор: Маргарита Маче-
ва

Драматичен театър „Никола
Вапцаров“ - Благоевград

19.03.2022 г. 11:00 ч. Голяма
сцена Драматичен театър „Нико-
ла Вапцаров“

„Пепеляшка“ по Шарл Перо.
Драматизация: Венислав Асе-
нов. Режисьор: Маргарита Маче-
ва

Драматичен театър „Никола
Вапцаров“ - Благоевград

20.03.2022 г. 11:00 ч. Младеж-
ки дом

„Трите прасенца“ - представле-
ние на Кукления театър

21.03.2022 г. 14:00 ч. Зала
„Свети Лука“ кв. „Вароша“

Театрална работилница
ЦПЛР-ЦЛТРДБ, ДЮТ „Щурчо“

22.03.2022 г. 16:30 ч. Зала
„Свети Лука“, кв. „Вароша“

„Зайкова къщурка“ – куклена
пиеса ЦПЛР-ЦЛТРДБ, ДЮТ
„Щурчо“

22.03.2022 г. 18:00 ч. Младеж-
ки дом Зала №3

Пролетен концерт ЦПЛР-
ЦЛТРДБ, ФГ „Веселина“

22.03.2022 г. 19:00 ч. Голяма
сцена Драматичен театър „Нико-
ла Вапцаров“

„ГРОЗНИЯТ“ – гостува ДТ-
„Търговище“. Мариус фон Майен-
бург. Превод от немски: Гергана
Димитрова. Режисьор: Денис-
лав Янев

22.03.2022 г. 19:00 ч. Зала „Пе-
йо Яворов“

„НАШАТА ГОЛЯМА ФРЕНСКА
СВАТБА“. Режисьор: Асен Бла-
течки. Участват: Герасим Геор-
гиев - Геро, Евгени Будинов,
Светлана Бонин, Евелин Косто-
ва, Рада Кайрякова, Христо Бо-
нин. Театър БОНИНИ – София

23.03.2022 г. 16:40 ч. Зала
„Свети Лука“ кв. „Вароша“

„Плашилото“. ЦПЛР-ЦЛТРДБ.
ДЮТ „Щурчо“

26.03.2022 г. 11:00 ч. Младеж-



ки дом

„Гарвин Магьосникът“. Куклен театър Благоевград
26.03.2022 г. 15:30 ч. Зала „Пе-йо Яворов“

Музикално – танцова приказка на Денс - формация „Олимпия“
„Звънчовците и пролетта“ - Мариета Паподийна

27.03.2022 г. 11:00 ч. Младежки дом

„Гарвин Магьосникът“. Куклен театър Благоевград

27.03.2022 г. 19:00 ч. Голяма сцена Драматичен театър „Никола Вапцаров“

„Под манастирската лоза“ по Елин Пелин. Режисьор: Калин Ангелов. Драматичен театър „Никола Вапцаров“ - Благоевград

29.03.2022 г. 17:30 ч. Младежки дом Зала № 3

„Принцеса Пролет“ – самостоя-

телен концерт на ДВФ „Мая“. ЦПЛР-ЦЛТРДБ, ДВФ „Мая“
30.03.2022 г. 17:00 ч. РИМ - Благоевград

„С китара по света“ – концерт посветен на китарата и китарното изкуство. ЦПЛР-ЦЛТРДБ, школа по китара

30.03.2022 г. 17:30 ч. Младежки дом Зала № 3

„Пролетна импресия“ – концерт, ЦПЛР-ЦЛТРДБ, школа по литературно творчество, Арт палитра и школа по пиано/Анита Богданова/

31.03.2022 г. 19:00 ч. Зала „Пе-йо Яворов“

„Всички страхотни неща“. Участници: Бойко Кръстанов, Димитър Захариев. „БАЗА X“ ЕООД

ОбДТ - Кюстендил

078 987 337, 0886 400 168

ОбДТ „Невена Коканова“ -

Дупница тел.: 0893 394 778

[Фейсбук страница](#)

Арт Дупница

[Фейсбук страница](#)

10 март “Запазено място за утре” от 19:00 ч.

17.03., 19.00 ч.

“Отчаяния съпрузи”, постановка на Арт Вент

18 март “Червената шапчица” от 11:00 ч.

25 март “Червената шапчица” от 11:00 ч.

27 март “Ама че семейство” от 19:00 ч.

31 март “Верига от думи” от 19:00 ч.

Информация относно билети може да получите на телефон 0893 394 778



ТЕАТЪР "ИСКРИ И СЕЗОНИ" ЩЕ ГОСТУВА В БАНСКО

Представя "Леща, грах и диаманти" на 22 март от 18 часа

Община Банско и Театър „Искри и сезони“ канят да посрещнете пролетта с усмивки, „Леща, грах и диаманти“.

Представлението е на 22 март от 18:00 ч. в големия салон на НЧ "Никола Вапцаров 1894". Билетът е 8.00 лв. на касата на читалището.



ЛЕЩА, ГРАХ И ДИАМАНТИ

“Искам да кажа...” по Алън Ейкбърн на сцената на Куклен театър - Благоевград

Асоциацията за изкуство и младежки инициативи „Студията“ представя на 14 март (понеделник) на сцената на Куклен театър - Благоевград спектакъла „Искам да кажа...” по Алън Ейкбърн. Това е драматично-куклено представление по мотиви от блестящата комедийна миниатюра на английския драматург Алън Ейкбърн „Разговор в парка“ в превод на Искра Николова.

Спектакълът се занимава със стремежа и невъзможността ни да постигнем успех в общуването помежду си. Героите се срещат на една пейка в парка и се опитват да споделят живота си, но за съжаление са смешно-тъжни в този свой опит. А какво би станало, ако човекът, с когото искаме да говорим, откликва на нашите очаквания, а не е затворен единствено в собствените си проблеми? Какво би станало, ако чуваме, когато ни говорят, ако ни чуват, когато говорим? Дали няма да станем по-добри и обичащи?...

Спектакълът съчетава блестящата работа на актьорите в изграждането на характерите, майсторско владение на импровизирани кукли и пластика. За своя свят на мечтите разказват актьорите Ат. Димитров, Диана Георгиева, Валентин Митев, Ивета Маринова и Мартин Пашов. Постановка: Светослав Добрев, пластика Диана Досева. Времетраене: 1ч.10 мин.

Билети на касата на театъра един час преди представлението.

ОДТ “Боян Дановски” - Перник
ОДТ “Боян Дановски” - Перник

11 март от 19.00 ч.

“ОТЧАЯНИ СЪПРУЗИ” от Алекси Макар, Жером Даран, Стефан Мюра. Режисьор: Васил Дуев. Участват: Даниел Пеев, Бойко Кръстанов, Явор Бахаров

16 март от 19.00 ч.

“ЕДНИ МОМИЧЕТА” от Нийл Лабют. Режисьор - Стефан Спасов. Композитор - Теодосий Спасов. С участието на: Иван Юруков, Стефания Колева, Илиана Коджабашева, Бойка Велкова, Ана Пападопулу. Гостува Народен театър – София

23 март от 19.00 ч.

“ТРЕТА КЛАСА”

Авторски спектакъл на Валентин Танев. Участват: Стефка Янорова, Иван Панев, Добриела Попова, Дамян Тенев, Емануил Костадинов

Гостува ДКТ “Иван Димов” – Хасково

30 март от 19.00 ч.

“АДИУС, МУЧАЧОС”

Превод Владко Мурдаров

Постановка и музикално оформление Борислав П. Петранов. Участват: Явор Борисов, Елена Атанасова, Красимир Куцупаров.

Гостува Сатиричен театър – София

За резервация и контакт: 076 603 203



Изложбата „Лунен път“ – посока към духовността

Елена Темелкова за трети път представи свои творби в Дупница

Забележителна художничка и майстор на иконопис и рисунки върху коприна гостува със свои творби в Дупница. Елена Темелкова представи от 17 февруари до средата на м. март изложбата „Лунен път“ в изложбена зала „Джамията“ в града. Експозицията включва живопис, иконопис и рисунки върху коприна.

Изложбата откри уредникът на галерията Ивайло Орманков, който представи авторката. Всъщност, както сама ни припомни, Елена Темелкова открива за трети път изложба в Дупница. Първият път бе в къщата на Желю Демиревски, а втората бе експонирана в Околийската къща. Елена Темелкова не скри, че е впечатлена от изложбената зала „Джамията“ и възможностите, които дава за представяне творчеството на творците.

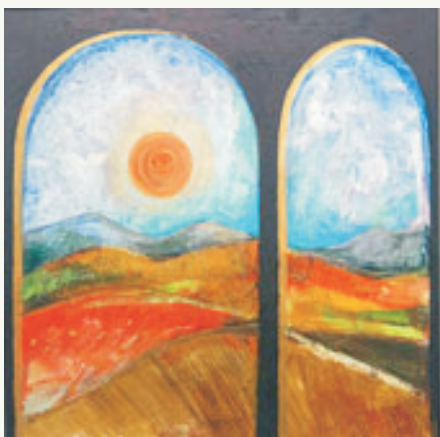
Ивайло Орманков разказа за запознанството си с художничката, чието начало е от с. Дрен, където тя е преподавала. Той изрази възхищението си от творбите ѝ, някои от които са пейзажи на пръв поглед, но съдържат фантастични елементи и цветове. Той поднесе поздравителен адрес от името на кмета на Дупница инж. Методи Чимев.

Елена Темелкова бе придружена в Дупница от цяла група пернишки творци: Валентин Топалов – председател на СБХ – Перник, Сашо Евтимов, Снежана Велинова, Богомил Благоев, Георги Георгиев, фотографът Андон Тацев, Стоян Чифлички – Танани – художник, дългогодишен сценограф на Пернишкия театър „Боян Дановски“.



Ивайло Орманков връчи на художничката поздравителен адрес от името на кмета на Дупница инж. Методи Чимев.

„Нарекох изложбата „Лунен път“, защото исках да насоча вниманието за това как да излезем извън ежедневието и извън нашите материални грижи и да помислим малко за духовното“, сподели художничката. Повечето от представените картини са рисувани в други периоди, но 10 са правени спе-

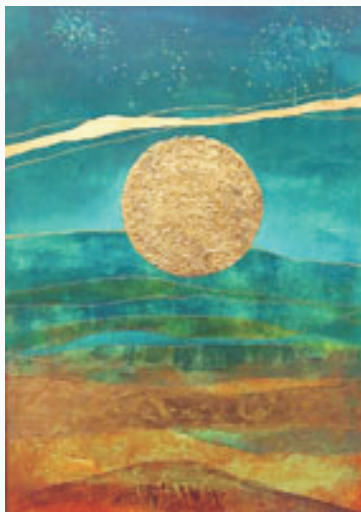


циално за изложбата тук.

„Коприната е голямата ми страст и моят най-любим материал за живопис и за изработка на уникални аксесоари през годините. Изложбата включва два уникални рисувани шала и няколко икони. Чрез шаловите може да се види, че коприната може да се ползва за различни неща“, казва още тя.

„Човекът не бива да губи възрастта си... но само ако я има. Много от нас отдавна нямат вяра в нищо и в никого. Жалко е, че последното, за което се мисли в момента, е културата и запазване на цивилизационните ценности. Уплашени сме, загрижени сме за оцеляването, духовните ни потребности отстъпват назад и чакат по-добри времена. Мисля, че не бива да губим желание за културни дейности. Дори бих казала, че може и да спечелим – да се сдобием с едно по-сериозно и осъзнато отношение към всеки продукт на творчески човешки дух“, споделя художничката.

Експозицията ще остане в галерията един месец, като на 20 или 21 март в изложбена зала „Джамията“ самостоятелна изложба ще открие художничката Милена Попова.



Елена Темелкова е директор на Художествена галерия - Перник от 2011 г. Тя е родена в Перник. Завършва Националната художествена академия – София, в класа на професор Марин Върбанов – специалност „Текстил и мода“. Член е на Съюза на българските художници, секция „Текстил“. Била е председател на Представителството на СБХ в Перник 1998-2011 г. Работи в областта на монументалната текстилна пластика, живопис върху коприна, интериорен текстил, иконопис, уникални рисувани облекла и аксесоари. Автор е на над 25 самостоятелни изложби, с много участия в национални и регионални изложби. Организатор и участник в Международния живописен пленер „Рударци“ провеждащ се в от 1998 г. Участник в много национални и международни пленери. както и в международни изложби във Франция, Германия, Сърбия, Македония, Кипър и др. Има реализирани 4 авторски ревюта с рисувани уникални облекла (авторско изпълнение) и много участия в сборни такива - Перник, София, Варна. Носител е на множество награди за творческа дейност и Награда за декоративно изкуство от СБХ – в Зонална изложба „Струма“.

Отличена е с Диплом за високи постижения в обучението по изобразително изкуство, с Грамота от кмета на град Перник за принос в изграждането на съвременния духовен облик на града и много други отличия. Нейни произведения са притежание на галерии и частни сбирки в страната и чужбина – Германия, Франция, Италия, Испания, Сърбия, Кипър и др. Живее и работи в Перник.

Репортаж в Ютуб може да гледате тук



“Любовта и Виното” събра 37 автори със 72 творби в Благоевград

На двойния празник 14 февруари в двете зали на Градската художествена галерия - Благоевград бе открита обща изложба, обединена тематично от “Любовта и Виното”. Експозицията откриха кметът на община Благоевград Илко Стоянов и директорът на Градската художествена галерия Иван Милушев.

“Тази обща изложба показва, че в Благоевград има дух и творчество и аз искам този дух да продължава и да става все по-силен! Две неща има, които с времето стават по-ценни – виното и любовта. А ние днес имаме възможността да се насладим на произведения, вдъхновени именно от тази тема”. С тези думи се обърна към десетките художници и гости кметът Илко Стоянов.

37 са авторите, които са представени в изложбата. Те показват общо 72 творби във всички жанрове на изобразителното изкуство – живопис, графика и приложно изкуство. В изложбата се включват както доайени на благоевградската група на художниците, та-



Иван Милушев и кметът на Благоевград Илко Стоянов

ка и млади автори. Повечето от представените творби са съвсем нови и посветени на празника. Освен от Благоевград, тази година има участници и от Сандански, Разлог, Дупница и София.

Заместник-кметът Мария Петрова, секретарят на Община Благоевград Дейвид Арабаджиев, директорът на “Култура, спорт, туризъм” Силвия Домозетска, директорът на “Административно и информационно обслужване” Бойко Начев бяха сред гостите, които разгледаха изложбата.



Част от участниците в изложбата.

С изложба отбелязаха деня на жената в Перник

Традиционната изложба на пернишките художници под наслов „Тя“ бе открита за празника на жената 8 март в Перник. 15 творци показват в общо 21 творби – масло, акрил и графика. Изложбата е експонирана в галерия „Арт салон“.

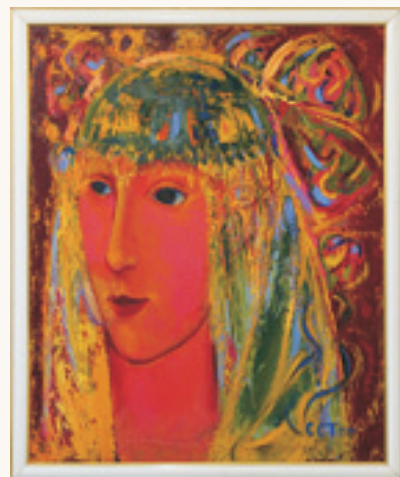
Жената в изложбата е представена в различни превъплъщения – като майка, съпруга, общественичка, изкусителка, като осмото чудо на света...

Участниците са: Здравко Стойнев, Елена Трайкова, Боряна Иванова – Боко, Николай Николов, Васил Добренев, Снежана Велинова, Мая Бисеркова, Елена Темелкова, Василка Златанова, Валентин Делийски, Евтим Постолов, Силвия Топалова, Бисера Въллова, Даря Евтимова, Валентин Топалов.

Председателят на представителството на СБХ в Перник Валентин Топалов поздрави участниците в изложбата.



Снимки: Андон Тацев



Симеон Богданов откри фотоизложба в Перник

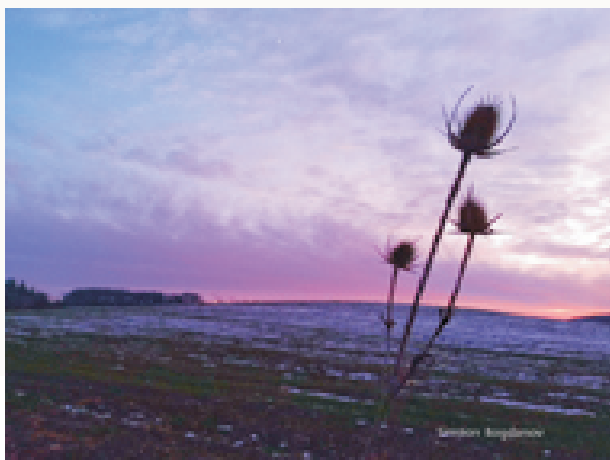
Фотоизложба на Симеон Богданов бе открита на 1 март в Перник. Експозицията е озаглавена „В търсене на изгубеното време“ и е подредена в галерия „Кракра“. Авторът предлага 35 фотографии на пейзажи, предимно от пернишките села.

По професия Симеон Богданов е логопед, с фотография се занимава от 2007 г. Роден е през 1975 г. в София, живее и работи в Перник. Това е втората му самостоятелна изложба. Тя ще остане в галерията до 2 април.

Снимки: Андон Тацев



Симеон Богданов



Интересен поглед върху природата от Пернишкия край предлага във фотосите си Симеон Богданов.

Изложба на скици, ескизи и етюди на Владимир Димитров – Майстора в Дупница

По повод 140-годишнината от рождението на Владимир Димитров – Майстора, Община Дупница и Исторически музей – Дупница организираха изложба на графики на големия художник от Художествения фонд на Община Дупница. Експозицията под наслов „Рисунки“ е изложена в малката зала на Общинска художествена галерия. Включва 24 творби, а към тях се приба-

вят и тези от постоянната изложба в голямата зала на галерията. Така че гостите на галерията могат да разгледат общо 33 произведения на Майстора.

Тези творби са били закупени от племенница на Владимир Димитров – Майстора през 70-те години на миналия век. Общинският съвет ги е откупил, като за това е съдействал доц. Ивайло Попов, разказа кураторът на изложбата и уредник в Исторически музей – Дупница Емил Севдин.

„В тези 24 произведения на Майстора имаме скици, ескизи и етюди, които са различни стъпки в това как да се създаде една творба. На някои от ескизите всъщност има и техни маслени платна. Всички са прекрасни и всеки, който види произведенията, му прави впечатление лекотата на рисунка и неговата самобитност“, сподели Севдин.



От издателство „Арт Медиа плюс“ дариха от името на автора Михаил Калдъръмов книгата му с импресии „Почит към Майстора“. Книгата бе отпечатана специално за 140-годишнината от рождението на Владимир Димитров - Майстора.



Част от гостите при откриването на изложбата. Горен вляво - произведение на Владимир Димитров – Майстора.

Ще припомним, че този ден – 1 февруари Атанас Парушев бе обявен за носител на наградата за живопис на името на Майстора за 2021 г. Живописецът бе номиниран за изложбата му – "Абстрактна живопис" в Националната галерия – "Квартал 500", състояла се от 18 февруари до 9 май 2021 г. Това стана на тържествена церемония в Художествена галерия "Владимир Димитров - Майстора" в Кюстендил.

В художествената галерия бяха открити две изложби - из-

ложба на миналогодишния лауреат Йордан Кисьов и юбилейната изложба, отбелязваща рождението на Майстора.

Художествена галерия „Владимир Димитров – Майстора“ подготви за тържественото честване на 140 години от рождението на своя патрон изцяло нова експозиция.

За годишнината, която е събитието на 2022 година, са експонирани около 350 творби на художника, различни от постоянната изложба, като всички те са собственост на Галерията. За целта са реставрирани 55

произведения на Майстора и 280 са рамкирани. И нещо уникално, което се случва за първи път – около три четвърти от експозиционната площ е затъмнена със специална материя над оберлихтата, за да бъде възможно експонирането на творби, които са на хартиен носител.

Представени бяха и подготвителни рисунки на Владимир Димитров – Майстора, акварели, тушове, цветни моливи, като не по-малко от петнадесет на брой – непоказвани негови творби.



Атанас Парушев



Моменти от връчването на наградата с участието на председателя на СБХ Любен Генов и директора на ХГ "Владимир Димитров - Майстора" Валентин Господинов.

Александър Проинов открива своя изложба в галерия „Околийска къща“ в Дупница

На 15 март от 17.30 ч. скулпторът Александър Проинов открива самостоятелна изложба в галерия „Околийска къща“ в Дупница.

Александър Проинов повече от 10 години твори и живее във Видин. Роден е на 6 септември 1958 г. в София и работи в сферата на монументалното изкуство. Реализирал е като творец десетки индивидуални изложби в Европа и Азия и над 800 арт-акции, изложби и представления в България. Създател е на европейски символ „Зевс и Европа“ за национални и регионални електронни медии, както и на наградите за десетки национални структури в сферата на икономиката, политиката и културата. Сред тях са „Златната ракла“, „Слава“ - за на най-успешна фирма от Германско-Българската индустриално-търговска камара, наградата в класацията Топ-20 за българска музика на БНТ и БНР, статуетката „Бялата птица“, връчвана от БТА във Видин за значим обществен принос. Дарител е

на десетки организации, училища, читалища, сиропиталища и индивидуални носители на национална гордост и българщина. Негови статуетки са притежание на Ватикана - подарени на папа Йоан Павел Втори и Папа Бенедикт, на много световни музеи и частни колекции.

На 1 ноември 2021 г. статуетката „Аз, Буки, Веди - Знание“ на Александър Проинов – АПЕР за трета година бе връчена на победителя в кампанията „Будител на годината“, организирана от Българското национално радио.

„Моето изкуство, моята философия и моята естетика е да докосна душите и сърцата, а не само очите и ръцете на моите съграждани. Наистина съм щастлив и удовлетворен, виждайки хора от различни професии, които със своя труд и отдаденост правят така, че България да я има, България да цъфти и България да се бори с проблемите, които естествено всяка държава има. Смиשלът



на будителството е във вярата, в надеждата, в любовта и както обичам аз да казвам – и в красотата...”, казва Александър Проинов в интервю за БНР.

Снимка: БНР

**С пътека от жълтици
посрещнаха писателката
Ивелина Радионова в Дупница**

**Десетки рецитатори с призови
места от конкурса „На теб,
Българийо свещена“ в Дупница**

Огромен бял гълъб бе нарисуван на централния площад в Кюстендил

Художничката с корени от Самоков Милена Попова гостува със самостоятелна изложба живопис в изложбена зала „Джамията“ в Дупница. Изложбата трябва да бъде открита на 21 март, но е възможна и друга дата според уредника на залата Ивайло Орманков, тъй като творбите трябва да бъдат изпратени от изложба в Русе, което може да забави с около ден откритването.

**ВЕЖДИ РАШИДОВ ПРЕДСТАВЯ
ИЗЛОЖБАТА „ГОЛЕМИТЕ
МАЙСТОРИ НА XX ВЕК“**

**24 художнички от Благоевград
показаха изкуството си за 24-и път**
Художничките на Благоевград подредиха обща изложба

Коя е Милена Попова, четете в статията тук?

Юбилейни изложби на Ангел Ангелов и Янко Стоицов в Благоевград *Двамата дърворезбари навършват по 60 години*

На 21 март т.г. в голямата зала на Градска художествена галерия – Благоевград Ангел Ангелов открива юбилейна изложба. Експозицията ще събере 21 негови произведения – един вид преглед на всичко, което е правил през годините.

Ангел Ангелов е роден на 21 март 1962 г. в Благоевград. Учил е дърворезба в техникума по дървообработване и вътрешна архитектура в Банско. За периода 1983-1986 г. е ръководител на ателие „Дърворезба“ към СДП „Братя Дерменджиеви“, а през 1983 г. е ръководител на реставрацията на черквата „Въведение Богородично“ в Благоевград. През 1984 г. ръководи реставрацията на Роженския манастир по проект на арх. Мошанов. За периода 2002-2004 г. изработва проекта и дърворезбата на иконостаса на черквата „Св. Петка“ в с. Полена.

Член е на сдружението на художниците „Македония АРТ“ в Благоевград. Редовно участва в Зонална изложба „Струма“,

провеждани съответно в Благоевград, Кюстендил и Перник, в изложбите на ОХИ – Благоевград. Има награда за приложно изкуство – ОХИ – Благоевград през 2009 г., наградата на Зонална изложба „Струма“ през 2013 г. и през 2014 г. на ОХИ. Множество негови творби са притежание на колекционери и галерии в страната и в целия свят.

На 29 март друг дърво-



резбар - Янко Стоицов също ще отбележи 60-годишен юбилей с изложба. Неговите творби ще бъдат разположени в малката зала на галерията.

Янко Стоицов е завършил Техникум по Горско стопанство и дървообработване в град Банско, специалност Дърворезба. След това продължава образованието си в Инженерно-педагогически факултет към Югозападен университет „Н.Рилски“. Участвал е в национални и окръжни общи изложби.



Ангел Ангелов и негови творби.

Янко Стоицов отбелязва 50-годишния си юбилей с първата си изложба.



**Най-големият круизен кораб в света ще
отплава на първото си пътуване**

НИКОГА НЕ ЯЖТЕ ТЕЗИ ХРАНИ ПРЕДИ ПОЛЕТ!

6 трика как да пътувате по-евтино и да спестите много пари!

**В най-щастливата страна в света има
"трезви вторници", пушенето се смята за грях**

Най-футуристичните забележителности в света, където сякаш е 2050 г.

ИТАЛИАНСКИЯТ ГРАД, НЕПРОМЕНЕН ОТ РЕНЕСАНСА

**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 кargo

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 Пловчански“
 №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 МАГИТУРС - 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.bgchudes.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 Art 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 - безплатно!