БЕЗПЛАТЕН РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ГАЙД

Уповече за Сливен и региона

БРОЙ 13 • ЯНУАРИ 2015

ТЪРСИ ТАЛОНИ С ОТСТЪПКА

Здравейте приятели,

дойде време да си честитим новата година.
Да ни е честита Новата 2015 година!
С пожелание преди всичко за здраве!
Нека тази година бъде по-щастлива и по-късметлийска!
Нека сърцата ни са изпълнени с обич, доброта и топлина!
Бъдете красиви, усмихнати и вдъхновени!
За нас, празникът е двоен – с настъпването на новата година списание „Повече за Сливен" навърши 1 годинка!
Ние, екипът на списание „Повече за Сливен" си пожелаваме, а на вас обещаваме: още по-интересни статии, много и полезна информация за нашия любим град, за вашия дом, офис, семейство, мода, здраве и финанси!

Зарадвайте вашата половинка по нетрадиционен начин!

За повечето от вас 14-ти февруари е все още далече, но ние ви предлагаме да изпреварите събитията и да подарите на любимия човек уникален и незабравим подарък! Изпратете ни вашата идея за „Валентинка" с конкретно послание, а ние се заемаме със задачата тя да достигне до правилния човек от страниците на нашето списание! Цената за изработка и публикация на картичката е 30 лв.

За повече информация се свържете с нашия рекламен отдел на тел: 0898 54 58 54; 0879 93 77 33; 0884 90 93 53.

Издава:
Рекламна агенция ''РЕК-АРТ'' ЕООД
Сливен, ул. ''Д-р Константин Стоилов'' 30
тел.: 0898 54 58 54
e-mail: rekartbg@gmail.com

Тираж: 15 000 бр.

Разпространява се безплатно и безадресно в магазини, офиси, държавни институции и други.

Оформление: Искра Гочева
Печат: "БУЛВЕСТ ПРИНТ" АД
РА "РЕК-АРТ" не носи отговорност за предоставените материали и рекламни послания от фирми и организации.

ОБЩИНА СЛИВЕН
www.sliven.bg

8 януари
17.00 часа
зала „Сирак Скитник"
ФОТОИЗЛОЖБА
НА ЯНОШ ЕЙФЕРТ
Със съдействието на Унгарския културен институт

9 януари
19.00 часа
ДТ „Стефан Киров"
ЛИЦЕ от Александър Галин
ДТ „Стефан Киров" - Сливен

14 януари
19.00 часа
ДТ „Стефан Киров"
Камерна зала
ВЪЗХВАЛА НА КОЛЕБАНИЕТО
от Г. Господинов
Режисьор: Маргарита Младенова
Драматичен театър „Стефан Киров" - Сливен

16 януари /по програма/
137 ГОДИНИ ОТ ОСВОБОЖДЕНИЕТО НА СЛИВЕН ОТ ОСМАНСКО ИГО
10.00 часа, ул. Скобелев" до ДТ„Стефан Киров"
ОТКРИВАНЕ НА БЮСТ-ПАМЕТНИК на ген. Михаил Дмитриевич Скобелев
11.00 часа
Пл. „17 януари"
РИТУАЛ-ПОКЛОНЕНИЕ
по повод 137 години от освобождението на Сливен от османско иго. Заупокойна молитва в памет на загиналите по повод освобождението на Сливен ще отслужат свещеници от Сливен. Поднасяне на венци и цветя на признателност в памет на героите, отдали живота си за освобождението на Сливен

19.00 часа
Държавен куклен театър
ПЕТЪР И ЗМЕЯТ
Автор: Венера Нечкова-Сингарова
Режисьор: Елица Петкова
Сценография: Ива Гикова и Ивайло Николов
Музика: Христо Намлиев
Премиера на Държавен куклен театър - Сливен

18 януари
19.00 часа
Държавен куклен театър
ПЕТЪР И ЗМЕЯТ
Автор: Венера Нечкова-Сингарова
Режисьор: Елица Петкова
Сценография: Ива Гикова и Ивайло Николов
Музика: Христо Намлиев

19 януари
10.00 часа, зала „Май"
ЧЕСТВАНЕ НА 80 ГОДИНИ ОТ РОЖДЕНИЕТО НА ДАМЯН ДАМЯНОВ

20 януари
19.00 часа
зала „Зора"
ВЕЧЕРИ В АНТИМОВСКИЯ ХАН
по разказите на Йордан Йовков
Гостува Драматичен театър – Русе
Билети на касата на НЧ „Зора"

22 януари
19.00 часа
ДТ „Стефан Киров"
КОНЦЕРТ ЗА ФРЕНСКИ КЛЮЧ И МАСКИТЕ НА МЕЛПОМЕНА
Режисьор: Иван Панев
ДТ „Стефан Киров" - Сливен

25 януари
19.00 часа
Държавен куклен театър
ИМАЛО ЕДНО ВРЕМЕ
Държавен куклен театър - Сливен

27 януари
19.00 часа, зала „Зора"
МЕЖДУ ДВА СТОЛА
ДТ „Стефан Киров"
Билети на касата на НЧ „Зора"

28 януари
17.00 часа
ХГ „Димитър Добрович"
ОТКРИВАНЕ НА ИЗЛОЖБА НА КИТАЙСКОТО ПОСОЛСТВО

19.00 часа
зала „Зора"
ГОСПОЖА СТИХИЙНО БЕДСТВИЕ
С участието на Стоянка Мутафова
Билети на касата на НЧ „Зора"

29 януари
19.00 часа
ДТ „Стефан Киров"
ЕПОПЕЯ НА ЗАБРАВЕНИТЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ И ЗАХАРИЙ СТОЯНОВ
Моноспектакъл на Димитър Марков
ДТ „Стефан Киров" - Сливен

ОБЕДИНЕНА ШКОЛА ПО ИЗКУСТВАТА МИШО ТОДОРОВ
ПРИ ЧИТАЛИЩЕ •ЗОРА•
КЛАСОВЕ ПО:
ПИАНО ЦИГУЛКА • СОЛФЕЖ
ВОКАЛНА ТЕХНИКА
БАЛЕТ • СПОРТНИ ТАНЦИ
ТЕАТРАЛНА ФОРМАЦИЯ
КОМПЮТЪРНО СТУДИО
ДЕМО ЗАПИСИ, АРАНЖИМЕНТИ

0879 405 419 • 0879 156 974 • ZORA-SLIVEN.NET

РЕГИОН СЛИВЕН

КРЪСТОПЪТ НА ТРАДИЦИИ, КУЛТУРИ И ЕПОХИ

СЛЕДВАЙ СТЪПКИТЕ НА ВЪЗРОЖДЕНЦИТЕ

Внедрено е специализирано безплатно мобилно приложение за смартфони и таблети, изготвено по проект „Регион Сливен – кръстопът на традиции, култури и епохи". Приложението представя различни аспекти и туристически особености на общините Сливен, Котел и Твърдица и има за цел да популяризира региона като туристическа дестинация.

Свалете мобилно приложение [Region Sliven] за Android от App Store или Google Play

tourism.hostsliven.net
facebook: Region Sliven

КРЕПОСТТА ТУИДА

ПЪТУВАНЕ ПРЕЗ ВРЕМЕТО, ВЪВ ВРЕМЕТО И С ВРЕМЕТО

На 22.12.2014г. Община Сливен официално откри реновираната крепост „Туида" в местността „Хисарлъка" до кв. „Ново село" – Сливен.

Крепостта и околното й пространство са облагородени по проект „Пътуване през времето, във времето и с времето - интегриран проект за развитие на природни, културни и исторически атракции и туристическа инфраструктура в Сливен", финансиран по Оперативна програма „Регионално развитие 2007-2013 г." Общата стойност на приключилия проект е 5 035 569, 64 лв.

Крепост "Туида" е оригинален археологически паметник, който води началото си от епохата на късната античност. Тя е част от укрепителната старопланинска система, имала много важна роля за отбраната на Римската и Ранновизантийската империи, а така също и за Средновековната Българска държава.

От 1982г. се поставя началото на системни археологически разкопки, по време на които са разкрити оригинални архитектурни паметници - крепостните стени, ъгловите кули, северната и южна порти, основите на жилищни, стопански и военни помещения, останки от славянски жилища. Изключителна научна стойност има разкритият в източната част на крепостта

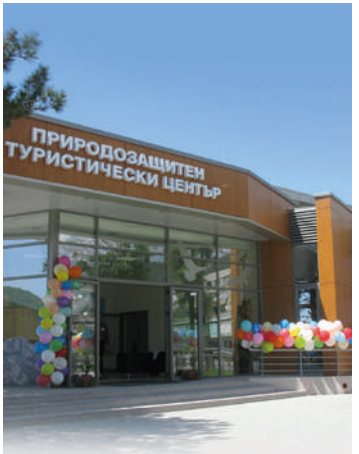
култов комплекс, състоящ се от трикорабна едноабсидна базилика с внушителни размери и уникалният шестконхален баптистерий с писцина, който бил богато украсен със стенопис и мозайка. Ценни за науката са откритият печат на княз Борис I, колективната находка от железни оръдия на труда, богатата керамика, костените предмети и накити, значителният брой монети.

Стратиграфията на паметника и богатите находки дават основание началото на крепостта да бъде отнесено към средата на IV в., като нейната история продължава до XIII в.

Строително-монтажните работи на обекта включваха реставрация, консервация и експониране на всички детайли, които са открити от 1982 г. до момента, изграждане на летен театър, информационен център, алеи, озеленяване, ново осветление, в т.ч. осветление на основни елементи от крепостта, път и 18 паркинг места.

Допълнителна атракция е експозицията на средновековно оборудване и снаряжение, която е разположена в южната част на крепостта. Обособяват се зони за пикник и отдих.

Проектът финансира още дейности по популяризиране на новоизградената атракция и обучение на 8 аниматора и екскурзовода.



В ПРИРОДОЗАЩИТНИЯ ТУРИСТИЧЕСКИ ЦЕНТЪР „СИНИТЕ КАМЪНИ" МОЖЕТЕ ДА ПОЛУЧИТЕ РАЗНООБРАЗНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА:

- туристически маршрути;
- природни забележителности в парка;
- биологично разнообразие;
- културно-историческо наследство в парка;
- туристически обекти в града;
- защитените територии в страната;
- възможности за отдих и настаняване на територията на парка.

Дирекцията на Природен парк „Сините камъни" предлага:

- тематични екскурзии и маршрути;
- образователни програми за ученици;
- екологични игри и състезания;
- консултации при научно-приложни дейности;
- информационни и рекламни материали.

гр. Сливен, бул. Цар Симеон 1Б
044 66 29 61, 044 62 46 32

КУЛТУРЕН И ЕКОЛОГИЧЕН ТУРИЗЪМ В КОТЕЛ

ТУРИСТИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН И ОБРАЗОВАТЕЛЕН ЦЕНТЪР
гр. Котел, ул.Изворска 21, етаж II
www.kotel.bg/tourism
тел. 0453/42289
тел. 0453/42336 – вътр. 145;
работно време:
понеделник до петък
8:00-12:00 и 13.00-17.00

www.kotel.bg

Има градове, които са отдавна известни, но трябва да бъдат преоткрити. Има красота, която е останала скрита за окото зад зидовете на институцията. Такъв град с такава красота е Твърдица. Познатият индустриален град и днес е потенциална цел за инвестиция в сферата на туризма.

Запазеният екологичен рай е възможност за развитие на еко, ловен и ски туризъм в планинските бази на Шешкинград и Чумерна, които по природни дадености успешно могат да конкурират доста от известните ни ски курорти.

За да достигнете до Твърдица, може да ползвате подбалканската магистрала. Можете да пътувате и с подбалканския влак през Карлово.

Предварителната подготовка са: здрави обувки, фотоапарат, любим човек, добра компания, топло облекло за зимните дни и карта, за да откриете живописни селища, които не сте чували до сега: Боров дол, Бяла паланка, Жълт бряг, Червенаково, Близнец, Сърцево, Сборище, Оризари. Колко топло звучат имената и колко култури и обичаи съхраняват те, но ключовите думи за всички тях са добрина, гостоприемство, човечност и топлота.

Ако искате да хапнете бут по твърдишки, турска баклава от сто листа, тархана, сушена рибица и да пийнете една гроздова – тунел мискет, вино – черна кераца през зимата – значи трябва да посетите община Твърдица!

Потърсете координатите на къщите за гости в туристическия информационен център на телефон тел. 0454/ 42460 или на сайта на община Твърдица www.tvarditsa.org

Уважаеми съграждани,

Щастлив съм с началото на новата година да отправя своите най-сърдечни пожелания за здраве, за по-добър живот на всички вас, за повече радост във всяко семейство и благоденствие във всеки дом!

Благодаря на всички, които с труда си допринесоха за просперитета на общината и се надявам, че следващата година ще бъде по-успешна и по-честита!

Нека духът на новогодишните традиции, наследени от миналото, да възраждат силата и самочувствието на младите хора в общината, да ги зареждат с енергия и воля за реализиране на всички добри начинания!

Да бъде благословена, мирна и щедра, изпълнена с добри дела и дарена със здраве Новата 2015 г.!

Атанас Атанасов - кмет на Община Твърдица

ОБЩИНСКИ ТУРИСТИЧЕСКИ ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР - ТВЪРДИЦА

Общински туристически информационен център – Твърдица е създаден през 2007 по проект „Обществен форум Твърдица", финансиран от ШАРС и Община Твърдица.

ЦЕЛИ НА ЦЕНТЪРА:

Предоставяне на актуална информация за основния туристически продукт: Туристически бази, места - настаняване и хранене, туристи-чески пътеки в Твърдишкия и Шивачевския балкан, транспортни връзки, възможности за ски-, еко- туризъм в планината и полето;

Популяризиране природните дадености и културно-историческото наследство на Твърдишкия край чрез: изложби, конкурси, лектории, практико-приложни дейности, срещи.

Предоставяне на допълнителни услуги – информация за:

- природни забележителности, защитени местности, пещери, красиви местности, защитени билки и растения;
- за исторически местности, личности и свързаните с тях събития от различни периоди от историята на родния край;
- традиционната култура в Твърдишкия край – празници и обичаи от пролетния, летния и есенно-зимния цикъл; семейна обредност, занаяти в миналото и днес, традиционна кухня; трудово-поминъчна дейност, фолклорно наследство.

Центърът има потенциал за извършване на следните видове допълнителни услуги (по предварителна заявка):

1. Лектори за учащи и др. групи за културно-историческото наследство и традиционна култура, фолклор с местен специалист или специалисти от Регионален исторически музей-Сливен и Исторически музей-Нова Загора

2. Еднодневни обучения - Природо съобразно и еколо-гично поведение сред природата; "Млад екскурзовод", "Млад фотограф" и др.

3. Практико-приложна дейност с учащи, за усвояване на традиционни умения, свързана с празничния календар;

4. Лектории с филми, заснети по Програма за съхраняване на културно-историческото наследство - Община Твърдица и филми, предоставени от РИМ-Сливен;

Изложби: Постоянна етнографска изложба, "Традиционни костюми от Твърдишкия край", "Традиционни костюми, тъкани и шевици на етническите общности, живеещи в община Твърдица", Изложби, свързани с народния календар

Организиране на благотворителна дейност, Конкурси

Адрес: гр. Твърдица, ул. „Момчила" № 1
(срещу частния лекарски кабинет на д-р П. Влайков)
тел. 0454/42 460, 0877 809 681, fax: 0454/44 049
e-mail: otic_tv@abv.bg
лице за контакти: Мариела Иванова
работно време: 8:00 - 12:00ч. и 13:00 - 17:00 ч.
почивни дни: събота и неделя

ПРАЗНИЦИ И ИМЕННИ ДНИ ПРЕЗ ЯНУАРИ

06 Януари **Йордановден - Свето Богоявление**
Именници: Банчо, Бистра, Богдан, Богдана, Боголюб, Боголюба, Богомил, Божан, Божана, Божидар, Божидара, Божил, Бончо, Борислав, Бориславa, Боян, Бояна, Данка, Данко, Данчо, Йордан, Йордана, Йорданка, Найден, Теодосий

07 Януари **Ивановден - Св. Йоан Кръстител**
Именници: Ваньо, Ваня, Еньо, Енчо, Жан, Жана, Жанета, Ивайла, Ивайло, Иван, Ивана, Иванка, Иванина, Ивелин, Ивелина, Ивета, Иво, Йоан, Йоана, Йовка, Йовко, Йонка, Йонко, Йончо, Йото, Калоян

08 Януари **Бабинден**
Бабинден е един от големите народни женски празници, посветен на "бабите" - жените, които помагат при раждане, и на младите булки и невести, които са раждали. По стар стил се празнува на 21 януари.

11 Януари **Преп. Теодосий Велики**
Именници: Богдан, Богдана, Теодосий

12 Януари **Мчца Татяна**
Именници: Таня, Татияна, Татяна, Траяна

14 Януари **Василица / Банго Васил (куцият Васил)**
Един от най-големите и най-почитаните празници, които празнуват всички роми.

14 Януари **Св. Нина (Отдание на Богоявление)**
Именници: Адам, Калчо, Нина, Нино

15 Януари **Преп. Гавриил Лесновски**
Именници: Гаврил

16 Януари
Именници: Ромил

17 Януари **Антоновден - Св. преподобни Антоний Велики, Андоновден, Лелинден**
Именници: Андон, Антоан, Антоанета, Антон, Антонина, Антония, Донка, Донко, Дончо, Тони, Тонка, Тончо, Тоньо, Тоня, Тотьо, Тотка

18 Януари **Атанасовден**
Именници: Атанас, Атанаска, Наска, Наско, Насо, Нася, Начо, Танас, Таньо, Таню, Тинка

19 Януари
Именници: Макарий

20 Януари
Именници: Евтим, Евтимия, Ефтим, Евтимий, Ефтимия

21 Януари
Именници: Агнеса, Валери, Валерия, Максим, Максимилиян, Неофит

22 Януари
Именници: Тимотей, Тимофей

24 Януари
Именници: Аксения, Аксиния, Ксения, Оксана

25 Януари
Именници: Гаро, Григор, Григорена, Григорий, Гриша

26 Януари
Именници: Живко, Живка, Зоя

28 Януари
Именници: Ефрем

За празниците
и най-разпространените български имена

В сезона сме на едни най-хубавите празници и многото почивни дни. Всички ги чакаме с нетърпение, за да си починем, да се видим с близки и да „помързелуваме“ на воля.

Българинът обича да се весели всеотдайно, което в повечето случаи означава, че до 2-3 дни не става от трапезата.

Празниците са повод да се отпуснем поне малко в тези нелеки за мнозина дни. Малко удоволствия ни останаха. Чакаме празниците с нетърпение, за да се видим с близки и приятели, като че ли от тези дни зависи годишното ни настроение.

Всички знаем символиката на Коледа и Нова година, но какво знаем за множеството именни дни през тези месеци?

Именният ден е личен празник, името на всеки, макар и да не е уникално служи за представянето му пред света.

Най- често този празник е посветен на определен светец и се празнува от православните християни и католиците.

В миналото Именният ден не е бил познат по нашите земи, вместо него се е празнувал обичаят Светец или Стопанин.

Още с раждането си човек получава име от своите родители. В името се влагат различни идеи, предпочитания и пожелания. Най-често изборът на име на дете до голяма степен е повлиян от традициите. Първородното дете е кръщавано на някой от родителите на бащата, а по обичай второто дете носи името на някой от родителите на майката

По този начин са се съхранили едни от най-българските имена:

ИВАН (празнува се на Ивановден – 07.01) е българско мъжко име, което в превод от старобългарски означава „Бог е милостив“, а от еврейски – „Божа благодат“. Славянската форма на това име е Йоан.

ВАСИЛ (празнува се на Васильов ден – 01.01) е старо българско име с гръцки произход - :basileios, което в буквален превод означава царски, царствен.

ЙОРДАН (празнува се на Йорданов ден – 06.01) – името идва от древен иврит - ha-yarden означава „спускам се“ или „тека“. Счита се, че името идва директно от названието на река Йордан.

АНТОН (празнува се на Антонов ден – 17.01) – българско мъжко име, чийто произход се счита за гръцки и в буквален превод означава цвете. Има автори, които твърдят, че това название идва от древноримското Антоний, което означава „влизащ в бой“.

АТАНАС (празнува се на Атанасов ден – 18.01) – е старо българско мъжко име. Значението му идва от гръцката дума атанатос, което буквално означава безсмъртен.

ТРИФОН (празнува се на Трифонов ден – 01.02) – името е с древногръцки произход и означава „обичащ удоволствията“. Според поверията хората с това име са непреклонни борци за справедливост.

ТОДОР (празнува се на Тодоров ден, всяка година е на различна дата, защото винаги е в съботния ден от първата седмица на Великия пост. За 2015 г. се пада на 28.02) – името произлиза от древногръцки и означава „Божи дар“.

ЛАЗАР (празнува се на Лазаров ден, пада се винаги в събота на 8-мия ден преди Великден. За 2015 г. се пада на 04.04) – името е библейско от еврейски произход и означава „Бог помага“ или „Божа помощ“.

ЦВЕТНИЦА (празнува се винаги един ден след Лазаров ден, тази година на 05.04.) – празнуват всички хора носещи имена на цветя, храсти и дървета. Всяко едно име носи символиката на съответното растение.

ВЕЛИКО (празнува се на Великден, всяка година датата е различна, защото се изчислява според лунния календар. Тази година Великден се пада на 12.04). Произхода на това име е

славянко и в буквален превод означава „Да бъде велик“.

ГЕОРГИ (празнува се на Гергьовден – 06.05) – старо българско име с гръцки произход. Идва от гео – земя и ерго – работя – земеделец.

СПАС (празнува се на Спасовден, 40 дни след Възкресението и винаги се пада в четвъртък. През 2015 г. празникът е на 21.05) – името е със славянски произход и означава спасител.

ЕНЬО (празнува се на Еньовден – 24.06) – името е видоизменена форма на древноеврейското име Йоан и означава богопомазан.

ПЕТЪР (празнува се на Петров ден – 29.06) – старо българско име с гръцки произход, означава камък, скала.

ИЛИЯ (празнува се на Илинден – 20.07) – има две възможни теории за произхода на това име: първо от гръцкото Илияс и второ от славянската адаптация на ивритското Елияху – от което „ел“ означава Бог, а „яху“ е съкратена форма на „Яхве“ или буквално „Яхве е Бог“.

МАРИЯ (празнува се на Успение Богородично или Голяма Богородица, на 15.08) – името произлиза от древноеврейското Мириам и означава любима, твърда, упорита.

ПЕТКО (празнува се на Петковден – 14.10) – името е българско. Счита се, че произлиза от думата петък – петият ден от седмицата, в смисъл на подготовка на празника.

ДИМИТЪР (празнува се на Димитровден – 26.10) – популярно българско мъжко име. Произхода му е гръцки и корените му са от името на древногръцката богиня – Деметра. В буквален превод името означава „защитник на житните посеви“.

МИХАИЛ (празнува се на Архангеловден – 08.11) – име с древноеврейски произход, което означава „като бог“ или „божествен“.

АНДРЕЙ (празнува се на Андреевден – 30.11) – името идва от гръцкото анер, което означава „мъж“ или „мъжки“.

НИКОЛА (празнува се на Никулден – 06.12) – много популярно мъжко име с гръцки произход. В гръцкия Никола произлиза от от думите побеждавам (nikáo) и народ (laós).

ХРИСТО (празнува на Коледа или Рождество Христово – 25.12) – едно от най-разпространените български имена. Идва от гръцки и означава „помазан“, „миросан“.

СТЕФАН (празнува се на Стефановден – 27.12) - името идва от старогръцкото Στέφανος („венец“, „корона“).

Запознахме ви с произхода на едни от най-разпространените български имена. Нека не се чувстват ощетени тези, които не са видели името си изписано по-горе.

Все пак повечето имена са производни на горе-споменатите и носят същата символика и значение.

чувате ли добре?

Звуците от ежедневието са част от най - значимите неща в живота ни. Само в България близо 300 000 човека имат някаква степен на слухова загуба.

Въпреки че има различни видове загуба на слуха и различни причини за нея, за повечето хора слуховата загуба е просто част от процеса на остаряване.

Загубата на слуха обикновено се развива толкова постепенно, че няма да усетите загубата на някои едва доловими звуци от ежедневието.

Ако се тревожите, че вие или ваш близък от семейството ви имате загуба на слуха, ето кратък въпросник, който ще ви помогне да определите дали имате специфични слухови проблеми.

- Често ли увеличавате звука на телевизора или радиото по-високо отколкото тези около вас смятат за нормално?
- Случва ли се често да карате хората да повтарят онова, което са казали?
- Струва ли ви се, че хората често си „мърморят" или говорят неясно?
- Изпитвате ли проблеми да разбирате разговор, когато има околен шум или други хора говорят в същото време?
- Подложени ли сте на значителен шум на работното си място?
- По време на разговор в кола, ресторант или друго шумно място случва ли се често да не разбирате какво ви казват?
- Смятате ли, че мъжките гласове са по-лесни за разбиране, отколкото женските?
- Изпитвате ли нужда да седите близо до говорещите по време на събрания, или на масата за вечеря, за да разбирате по-добре?
- Често ли изпитвате проблеми да чувате и разбирате какво казват другите хора при условие, че нямате визуален контакт?
- Случва ли ви се да не можете да локализирате източника на звука?

Ако на два от въпросите по-горе отговорите с ДА, не се бавете, а се обадете за БЕЗПЛАТЕН ТЕСТ на слуха в Слухопротезния център на СИГМА—МИ. Нашите специалисти по слухопротезиране ще Ви помогнат и ще Ви обслужат на най-високо ниво.

ИЗРЕЖИ ТАЛОНА

ТАЛОН ЗА БЕЗПЛАТНА КОМПЮТЪРНА ДИАГНОСТИКА НА СЛУХА
СЛУХОПРОТЕЗЕН ЦЕНТЪР СИГМА-МИ
гр. Сливен ул. Попска 6
тел. 044 688 590

КОМПЮТЪРНА ДИАГНОСТИКА НА СЛУХА, СЛУХОВИ АПАРАТИ, НАСТРОЙКА И СЕРВИЗ
ОРТОПЕДИЧЕН МАГАЗИН АЛФАМЕДИКА
гр. Сливен, ул. Одрин 17 • тел.: 0878 81 03 81
(източната страна на НТС - зад сградата на Здравна каса)

Специализирана болница за рехабилитация Котел

Специализирана болница за долекуване, продължително лечение и рехабилитация, в която се извършват рехабилитационни процедури на деца и възрастни хора с неврологични, ставни заболявания, болести на опорно-двигателния апарат, на централната и периферна нервна система. В болницата са структурирани две отделения – отделение за рехабилитация на възрастни хора и отделение за рехабилитация на деца. Тук е позициониран апарат за асистирана локомоторна терапия-първият в България; обособен е сектор за физиотерапия. С децата работи екип от лекар-специалист по "Физикална и рехабилитационна медицина", кинезитерапевт, рехабилитатори, ерготерапевт, логопед и психолог. Провежда се комплексна рехабилитация, целяща максимално раздвижване на детето и изграждане на умения за справяне в ежедневието.

Десетки години вече екипът на болницата прави и невъзможното за своите малки пациенти с Детска церебрална парализа и произтичащите от нея страдания.

Успехите са наистина много, за което говори големия поток от пациенти от цялата страна, преминаващи през болницата ежегодно.

Болницата разполага с Диагностично-консултативен блок, Стационарен блок и прекрасен екип от специалисти, който непрекъснато усъвършенства своите знания и възможности, в синхрон с новите постижения на медицината.

Пациентите на болницата имат прекрасната възможност да съчетаят престоя си в нея с туристическа обиколка на исторически и природни забележителности в района. За трудноподвижните болницата осигурява подходящи помощни и транспортни средства.

Дворът на болницата е огромен парк с подходящи места за отдих и релакс.

Котел, ул. Изворска 85 • тел.: 0453 42194 | 0878400989
e-mail: dsbr_kotel(@)abv.bg **www.sbdplr-kotel.org**

За снега, студа и още нещо.....

Зима, сняг, студ – все понятия, които ни карат да се увиваме в топли дрехи и да търсим уюта на домашното огнище.

Снегът е валеж под формата на множество снежинки, образувани от кристален лед. Там, където снежна покривка има по принцип само през зимата, снегът и промените, които носи, имат и важно естетично значение. Той има и акустично значение. Рехав е, а между снежинките е уловено голямо количество въздух, което го прави идеален звукоизолатор. Оттам идва и зимната тишина и мирът, който се разпростира над полетата. Зимата затова е и символ на почивка, спокойствие и малко дейности.

А сега да поговорим за ползите от студа и студеното време.

Когато вървите боси по пухкавия сняг, се подобрява кръвообращението, активират се биологично активните точки по повърхността на стъпалата, преминават болките в уморените мускули. Студът достига и до вътрешните органи, стимулирайки работата на сърцето и кръвоносните съдове, облекчавайки венозния оток.

И това не е всичко! Доказано е че, дозираното действие на ниските температури повишава изработването на серотонин и ендорфини – хормоните на щастието.

Съвет: Вече се замисляте за това дали да не се събуете и да потичате по заснежената пътека? Идеята е добра, но не е подходяща за нощ, загрята с алкохол. Такова действие изисква необходимата подготовка.

Ето защо този нов метод на лечение печели все повече последователи. Лечението със студ или криотерапията не означава винаги и само вледеняващо душата потапяне във вода с нетърпимо ниска температура. Съвременната криотерапия предлага доста по-комфортни, неизискващи особена мъжественост процедури. Но тях трябва да ги предписва лекар.

Съвет: Единствената криопроцедура, която не изисква рецепта, е криомасажът при удар и разтягане. Разтривайте болното място 3-5 минути в кръг с найлонова торбичка, пълна с лед. Масажирайте не само областта на травмата, но и около нея.

Знаете ли че, учените откриха, че най-голям терапевтичен ефект се постига в момента, когато повърхността на кожата се охлажда до 0 градуса. В отговор на температурния стрес нейните рецептори изпращат в мозъка сигнал с такава сила, че под неговото действие се засилва обмяната на веществата, стимулират се нервната и имунната система, а в кръвта се отделят хормони.

Ползите от криотерапията са много: общо укрепване на организма, намаляване равнището на сезонни заболявания, избавяне от целулит, отслабване, успешно повлияване на много хронични заболявания като астма, алергия, псориазис, екзема, възстановяване след травми и особено изгаряния, неврит, радикулит и невралгия.

Съвет: Помнете, че криотерапията не е панацея. Тя е добра само като част от комплексно лечение на основното заболяване.

Интересен факт, е че най-нагледните си резултати криотерапията дава при лечение на ставни заболявания и най-вече артрит. И може би въпросът, който първосигнално изниква при всеки е – как студът може да помогне на ставите? Оказва се, че помагат не ниските температури, а ответната реакция на организма. Стресът, предизвикан от студа, води до мощно отделяне на хормони от надбъбречната жлеза – стероиди. А стероидната терапия отдавна и успешно се използва в борбата с ревматоидния артрит.

„Вледеняващи" душата факти:

- Общата криотерапия увеличава физическата издържливост с 6,8%.

- Ограничения по възраст за екстремно ниските температури няма – криотерапията се прилага дори при 80-годишни хора.

- Ако тялото се охлажда по време на операция, намалява рискът от усложнения. Този метод се използва широко в цял свят, в частност при операции на сърце.

- Правилното провеждане на обща криотерапия не дава странични ефекти. Но тя е противопоказна при сърдечно-съдова недостатъчност, остри инфекциозни заболявания, туберколоза, диабет, инсулт, хипертония.

Ползите от зелевата чорба или „бульона трезве“

В резултат на многото празници и почивни дни, едва ли има човек, който не е осъмвал след бурна нощ с натежала глава. Махмурлукът е последица от шока, който преживява организма след обилните количества алкохол. Забравете за лекарствата и тонизиращите напитки от рекламите! Най-ефикасният метод срещу махмурлука и не само, си остава бульонът трезве!

Както всички знаем, бульона трезве или зелевата чорба е сокът, в който ферментира киселото зеле.

Доказано е, че една чаша зелев сок на гладно действа очистително, балсам е за стомаха и е прекрасен тоник за тялото. Като участник в бульона трезве – той (и не само той) просто е идеалното средство срещу махмурлук.

Като цяло зелевият сок действа оптимално не само след прекаляване с алкохол, но и на целия организъм през зимата. Той съдържа витамин С, К, антиоксиданти и пробиотици.

Едва от най-разпространените и полезни рецепти за приготвяне на зелева чорба е следната (изброеното количество продукти е за една порция):

300 мл зелев сок; около 20 грама червен, едро смлян пипер; 100 грама праз; половин глава червен лук; 2 с.л олио или зехтин; 1 суха, люта чушка.

Начин на приготвяне: празът и червения лук се нарязват на ситно. Едро смленият пипер трябва да бъде сух, като за целта може да намерите готов такъв и само да го смелите. Ако не разполагате с такъв, може да си направите като, в сух тиган и на не много силен огън препечете мления пипер за около 2-3 минути.

Сухите люти чушки също трябва да се препекат на тигана, за да станат почти трошливи.

Всички продукти праз, червен лук, смления пипер и лютата чушка (нарязана на ситно и без семките) се прибавят към зелевия сок заедно със зехтина и олиото.

Зелевата чорба е готова за сервиране – вкусна и полезна!

Знаете ли че…

……червеният пипер и лютата чушка също са богати на витамин С – повече дори от лимона. Празът е богат на фитонциди – естествени унищожители на микроби.

Лесни стъпки КЪМ по-добро здраве ПРЕЗ 2015

Всяка нова година започва с добри намерения, особено по отношение на здравето. Всички сме решени да забравим вредните си навици и да изградим нови, по-полезни. Обикновено е лесно да се започне и много трудно да се издържи във времето. Нашите съвети ще ви помогнат този път да успеете да преминете през годината с тонус и без излишни килограми.

Хранене

Когато тъканите в организма са добре „хранени" продължителността на живота се увеличава. Храната трябва да доставя всичко необходимо за обмяната на веществата: въглеводород, протеини, липиди, витамини, минерали и олигоелементи. Снабдяването с тези субстанции става преимуществено чрез плодовете, зеленчуците, пълнозърнестите храни, бобовите храни, ядките, обезмаслените млечни продукти, рибата, белите меса и растителните масла.

Вкусът преди всичко

Днес вече никой не иска да страда, за да бъде красив. Всички се стремим да живеем спокойно и в хармония с тялото си. Това се постига и с помощта на вкусовете от нашето детство. Удоволствието е неизменна част от радостта от живота и е немислимо да се храним без наслада.

Начинът на готвене

Вкусните ястия се получават и без да използваме вредни съставки. Затопленатa мазнина е много опасна за артериите. Опитайте техниките за готвене на пара, със задушаване, на фурна, в пергамент. Така се запазва автентичният вкус на продуктите, като в същото време те стават по-лесно смилаеми. Когато свикнем с вкуса на ястия, приготвени по тези начини, е много трудно да се върнем назад по простата причина, че ни става невъзможно да понасяме мазнините.

Ароматите

Те подобряват вкуса, без да увеличават калоричността им. Освен това заместват успешно солта.

- **Магданоз** – действа стимулиращо, съдържа много витамин С и калций, съчетава се добре с всички храни.
- **Естрагон** – идеално подхожда на белите меса, яйцата и рибата, улеснява храносмилането, действа диуретично.
- **Босилек** – незаменим за домати и спагети, съчетава се чудесно с чесън и лук, действа антисептично и против спазми.
- **Див лук** – подобрява вкуса на сосовете и салатите, повишава апетита и благоприятства храносмилането.

Въпросът за захарта

Нито една диета не разрешава консумацията на захар, но някое малко отклонение от време на време няма да доведе до драматични последици. Ако сладкото ви привлича, хапнете го като десерт на обяд или вечеря, а не между отделните хранения. Избягвайте все пак сладкишите и сиропираните десерти.

Трябва ли да пиете вода?

Водата представлява 70% от състава на човешкото тяло. По време на ограничен хранителен режим е много важно чрез минералните води да си доставяме калций и магнезий. Недостигът от минерални соли нараства при по-усилено спортуване.

Необходимо е да се пие около литър и половина, разпределени равномерно през деня. Водата забавя чувството за глад, защото запълва частично стомаха. Избягвайте да пиете по време на хранене, започнете един час след това.

Не надхвърляйте половин литър газирана вода на ден. В същото време тя още по-добре запълва стомаха и ни кара да ядем по-малко.

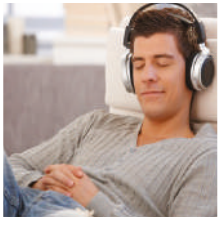
Пийте винаги на малки глътки. Вечер преди лягане си правете билкови отвари, които подпомагат храносмилането. Претоплениият билков чай губи всичките си полезни свойства, затова при нужда използвайте термос. Най-подходящи билки са маточина, ангелика, горски слез, но не ги смесвайте поради риск от взаимно неутрализиране на свойствата им.

Избягвайте газираните и подсладените напитки. Избирайте винаги натурални плодови сокове без добавена захар, както и доматен сок.

Как се разпределя храната?

Първото правило е да няма никакви похапвания между основните хранения, които трябва да бъдат всеки ден в едни и същи часове. Не пропускайте закуската, обяда или вечерята – това би довело до нарушаване на метаболичния ритъм и стремеж на организма към трупане на резерви при всяко следващо хранене. Хранете се в спокойна атмосфера, без да бързате. Използвайте тези моменти за освобождаване от професионалния стрес. Най-

важното хранене е закуската. Още сутринта трябва да дадете на тялото си енергийна мощ, която ще му е необходима през целия ден. Хляб, шунка или яйце, чай или кафе (по-добре чай) и една чаша портокалов сок – с такава закуска можете спокойно да посрещнете задачите си. Вечерята трябва да е лека, защото енергийният разход на организма през нощта е нисък и се изгарят по-малко калории.



Кои храни да предпочетем?

Ако искаме да отстраним няколко килограма, най-важното е да намалим значително продуктите, богати на калории, и да предпочетем на тяхно място по-леките храни:

• Пълнозърнести пшеница, царевица, ориз и овес.

• Зеленчуци: домати, зелен фасул, броколи, спанак, праз, тиквички.

• Плодове: киви, ягоди, портокали.

• Млечни продукти: обезмаслено кисело мляко, обезмаслена извара.

• Немазна риба и морски дарове.

• Птиче месо.

Добра форма

Стресът е най-важният враг на добрата форма. Отделете време за почивка, погрижете се за себе си, релаксирайте. Със спокойно съзнание по-лесно се предприема и хранителна диета, защото умората и опънатите нерви не ни позволяват да се мотивираме достатъчно. Но най-съществено е да умеем да слушаме тялото си!

Без тютюн!

Списъкът на проблемите, причинени от цигарите, е много дълъг. Не става дума само за лош тен и бръчки, а и за белодробни и онкологични заболявания, никотинова зависимост, депресия, намалено либидо....

Да живеят хранителните добавки!

Те ни помагат да забавим остаряването и да се чувстваме във форма.

• Бета каротин – мощен антиоксидант, който неутрализира свободните радикали, причиняващи преждевременното стареене на тъканите. Намира се в морковите, кайсиите, прасковите, мангото и тиквата.

•Витамин Е – друг антиоксидант, който подпомага превенцията и лечението на заболяване на дихателната система и сърцето.

• Витамин С – основната му роля е да осигурява образуването на колагена, изграждащ съединителната тъкан в организма. Освен това той помага за по-добра устойчивост срещу стреса, тонизира имунната система, предпазва от някои видове рак и се бори с преждевременното остаряване.

• Калций – важен за поддържането на костите в добра форма, като предпазва от остеопороза.

• Витамин D – необходим за доброто усвояване на калция в организма и за фиксирането му върху костите.

ДЪРЖАВНО ГОРСКО СТОПАНСТВО СЛИВЕН
МИНИСТЕРСТВО НА ЗЕМЕДЕЛИЕТО И ХРАНИТЕ
ЮГОИЗТОЧНО ДЪРЖАВНО ПРЕДПРИЯТИЕ
гр. Сливен, ул. Орешака 15а
uidp@uidp-sliven.com
тел. 044/62 29 21 факс 044/62 20 77
www.uidp-sliven.com

НАПОИТЕЛНИ СИСТЕМИ ЕАД
Клон Средна Тунджа
Сливен 8800, ул. Д. Пехливанов 2, ет. 4
тел. централа: 044 622 414 • факс: 044 622 812
office.sliven@irrigationsystems.bg
www.ns-sliven.domino.bg

Освен това е полезен за имунната система и предпазва от сърдечносъдови заболявания.

Релаксация

Имате 5 – 10 свободни минути? Възползвайте се от тях, за да направите няколко лесни упражнения на спокоен музикален фон. Ефектът от тях толкова ще ви хареса, че ще се стремите редовно да намирате време за релаксация.

Легнете, разтворете ръцете и краката и затворете очи. Отпуснете се, слушайте дишането си. Само за десетина минути ще се почувствате по-спокойни и по-енергични.

Грижа за тялото

Ако имате вана, ароматизирайте водата с ароматно масло от лавандула и се потопете, за да забравите грижите от изминалия ден. През това време поверете децата на съпруга си и мислете само за приятни неща.

След ваната масажирайте тялото си с овлажняващ лосион за стегната кожа. Няма магически крем против целулит, но все пак повечето продукти изглаждат кожата и я правят по-мека и приятна на досег. Излишната пухкавост се премахва главно със спорт и подходящо хранене с превес на протеините.

Ограничете лекарствата!

Много лекарства ускоряват отстраняването, като нарушават мозъчните функции, в частност паметта. Това са най-вече приспивателните, транквилантите и барбитуратите. Тяхната употреба е ограничена във времето и става под лекарски контрол.

Вещите, без които не можем

За да следите ефикасно за теглото си, трябва да се екипирате с няколко полезни вещи:

СОБСТВЕНИК ПРОДАВА АПАРТАМЕНТ

находящ се в идеален център на гр. Сливен
ул. „Г.С. Раковски“ 54 (двата аслана)

Жилището е ново строителство с акт 16, намира се на втори етаж (над партер), със застроена площ 150 кв. м. Състои се от голям дневен тракт включващ дневна, кухня и трапезария; две спални; две бани с тоалетна; коридор; две тераси (с теракот, с дялан камък), прилежащо избено помещение 6.32 кв.м. и подземен гараж 15.51 кв. м. В дневния тракт има камина, която поддържа локално парно в цялото жилище, включително и санитарните помещения. Кухнята и дневната са разделени с барплот на две нива, изработен от дялан камък.

Цена по договаряне. За въпроси и огледи тел: 0878 907 203

BS СОТ

ГАРАНЦИЯ ЗА СИГУРНОСТ

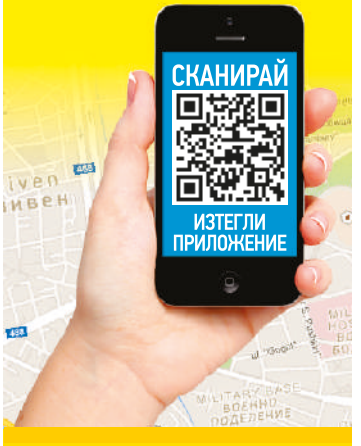
РЕАЛНО ПОКРИТИЕ НА ЩЕТА

ФИЗИЧЕСКА ОХРАНА

ЦЕНТРАЛИЗИРАНА ОХРАНА С ТЕХНИЧЕСКИ СРЕДСТВА

ЕС-СИ такси

✓ЛЕСНО ✓УДОБНО ✓БЪРЗО



ИЗЦЯЛО В ДУХА НА НОВИТЕ ТЕХНОЛОГИИ

ПОРЪЧАЙ ЕС-СИ ТАКСИ ОТ СМАРТФОНА СИ!

ИЗБЕРИ ПРИЛОЖЕНИЕ СВАЛИ ГО И СЕ РЕГИСТРИРАЙ

www.essitaxi.com

Поръчайте такси и на телефон

0888 888 145
0878 888 145
0898 646 445

• Теглилка - не стъпвайте на нея по четири пъти дневно, достатъчно е да го правите веднъж седмично. Теглилката ви трябва и за кухнята, ако искате да спазвате прецизно кулинарните рецепти, подходящи за хранителен режим.

• Масажна ръкавица - полезна и приятна вещ, с която ще загладите кожата и ще стегнете контура на бедрата. Правете широки кръгови движения в посока нагоре.

• Бележник - записвайте си редовно колко тежите и как се храните, отбелязвайте вашите впечатления и всякакви други бележки, свързани с ефекта от хранителните добавки и разкрасителните процедури. Така ще ви е по-лесно да не повтаряте грешките си.

• Шивашки метър - с него ще допълните функцията на теглилката. Измерете талията, ханша и бедрата, за да прецените къде точно трябва да отслабнете.

Знаете ли, че.....

... за един час бягане организмът губи един литър вода. Ако практикувате колективен спорт, това количество нараства четири пъти.

Спорт

Физическата активност е враг на излишните килограми. Спортът не води до отслабване, но превръща мазнината в мускули, които гарантират стегнатата линия на тялото, а теглото се стабилизира.

Движете се в подходящ за вас ритъм. Важно е да е редовно и продължително във времето, за да се чувствате добре.

Какъв да изберем?

• **Волейбол или баскетбол** - тялото е в постоянно движение, коремът е стегнат и прибран.

• **Тенис** - един от най-комплексните спортове, гарантира тонизирани крайници.

• **Плуване** - оформя мускулите на ръцете и седалището, придава фина форма на краката, усилва кръвообръщението и отводняването на организма.

• **Голф** - коремните мускули непрекъснато са стегнати, а въртеливите движения оформят хубава талия.

• **Бягане и колоездене** - два спорта, които карат всички мускули на тялото да работят.

• **Танци** - предоставят голяма свобода на движенията. Африканските танци поддържат мускулатурата на бедрата, а хип-хопът на седалището.

• **Катерене** - моделира мускулите на гърба, работи за силни ръце и крака.

• **Аква гимнастика** - ако плуването от единия до другия край на басейна не ви вдъхновява особено, но обичате водата, пробвайте водната гимнастика. При нея няма никакъв риск от нараняване или пресилване на костите и ставите. Във водата тялото тежи с 20% по-малко и движенията се осъществяват лесно и приятно. Аквагимнастиката не води до намаляване на теглото, но оформя дълги и хубави мускули, прибира и тонизира тялото. Затова тя е много добро допълнение към всяка диета.

НЕЗАВИСИМА МЕДИЯ ЗА ОБЕКТИВНО
ОТРАЗЯВАНЕ НА СЪБИТИЯТА
И ВАШИТЕ ГЛЕДНИ ТОЧКИ
НОВИНИ И ПРОБЛЕМИ
БИЗНЕС, КУЛТУРА, БИТ
СПОРТ ЗДРАВЕ
АТРАКТИВНА РЕКЛАМА

www.slivenpress.bg

ИНФОРМАЦИОННИЯТ САЙТ НА СЛИВЕН

СЛИВЕН ПРЕС Е ЧАСТ ОТ ГРУПАТА НА
LIVEMEDIA BG

Sliven Press 0888 808 106

ПЪТНИЧЕСКИ ПРЕВОЗИ ЕАД - СЛИВЕН

РАЗПИСАНИЕ НА АВТОБУСИТЕ ТРЪГВАЩИ ОТ АВТОГАРА СЛИВЕН

Направление	Час на тръгване	Направление	Час на тръгване
СОФИЯ	1:10. 4:00. 5:00. 6:00. 8:30. 10:30 11:40. 14:30. 15:20. 15:30. 17:20	КИТЕН	18:00. 21:20
ПЛОВДИВ	6:00. 6:20. 8:00. 9:10. 9:40. 11:05. 11:45. 13:00. 16:00.16:45. 19:50	ЦАРЕВО	18:00. 21:20
ВАРНА	9:15. 18:05	ПОМОРИЕ	9:15. 17:00. 18:05
БУРГАС	7:00. 9:10. 9:30. 10:30. 10:50. 11:33. 13:18. 14:30. 16:30. 17:00.18:05. 19:50.	СЛ. БРЯГ	9:15. 17:00. 18:05
СТ. ЗАГОРА	4:00. 5:00. 6:00. 6:20. 8:00. 9:10. 9:40. 11:05. 11:40. 11:45. 13:00. 14:30. 15:15. 15:20. 15:30. 16:00. 16:45. 19:50	ЯМБОЛ	6:30. 7:30. 8:00. 8:30. 9:00. 9:30. 10:00. 10:30. 11:00. 11:30. 12:00. 12:30. 13:00.13:30. 14:00. 14:30. 15:00. 15:30. 16:00. 16:30. 17:00. 17:30. 19:30
В. ТЪРНОВО	7:40. 9:30. 15:40. 17:20	НОВА ЗАГОРА	6:00. 6:20. 6:30. 7:30. 8:00. 9:00. 9:10. 9:30. 9:40. 10:00. 10.30н. 11:00. 11:30. 12:00. 12:30н. 13:00. 13:30. 14:00. 14:30н. 15:00. 15:30. 16:00. 16:30н. 16:45. 17:00. 17:30
ПЛЕВЕН	8:45. 15:50	СОЛУН	4:00. 11:00
ГАБРОВО	8:45. 15:50	АТИНА	4:00. 11:00
ЛОВЕЧ	8:45. 15:50	ТВЪРДИЦА	7:30д. 8:10. 9:00д. 10:00. 10:30. 11:00д. 12:00. 13:00. 14:30. 15:00. 16:00д. 17:00д. 18:00. 18:30. 19:30д. 20:30
СЕВЛИЕВО	8:45. 15:50	ШИВАЧЕВО	7:30д. 8:10. 9:00д. 10:00. 10:30. 11:00д. 12:00. 13:00. 14:30. 15:00. 16:00д. 17:00д. 18:00. 18:30. 19:30д. 20:30
КАЗАНЛЪК	8:45. 15:50	БИНКОС	7:15. 7:30д. 8:10. 9:00д. 10:00. 10:30. 11:00д. 12:00. 13:00. 13:50. 14:30. 15:00. 16:00д. 16:45. 17:00д. 18:00. 18:30. 19:30д. 20:30
ШУМЕН	6:00. 18:40	СТРУПЕЦ	7:15. 13:50. 16:45
РАЗГРАД	10:30	ЕЛЕНА	12:30 - в петък за Стрелци Забележка: от 24.01.2014 г. за Елена с прикачване в Майско в 15:00 ч.
ТЪРГОВИЩЕ	6:00. 10:30. 18:40	КОТЕЛ през Ичера	6:30 (без неделя). 13:30. 17:10
ОМУРТАГ	6:00. 10:15. 10:30. 17:15. 18:40	КОТЕЛ през Мараш	6:00. 10:15. 10:30. 12:00д. 13:00д. 14:00. 15:30. 16:00д. 17:00д. 17:15. 18:40. 19:00. 20:30
СВИЩОВ	17:20	КЕРМЕН	6:50. 7:20. 8:20. 9:15. 10:30. 12:30д. 14:30. 16:00д. 16:30. 17:30. 18:30п. 19:30д Забележка: 7:20 - понеделник, сряда, петък 9:15 и 17:30 - без неделя
Г. ОРЯХОВИЦА	17:20	ПАНАРЕТОВЦИ	6:50. 7:20. 7:50д. 8:20. 9:15. 10:30. 11:40. 12:30д. 14:00. 14:30. 16:00д. 16:30. 17:00п. 17:30. 18:30п. 19:30д
АЙТОС	7:00. 9:10. 9:30. 10:30. 10:50. 13:18. 14:30. 16:30. 17:00. 18:05.19:50	НИКОЛАЕВО	6:50. 7:20. 8:20. 9:15. 10:30. 12:30д. 14:30. 16:00д. 16:30. 17:30. 18:30п. 19:30д
КАРНОБАТ	7:00. 9:10. 9:30. 10:30. 10:50. 13:18. 14:30. 16:30. 17:00. 18:05.19:50	БОЗАДЖИИ	6:50. 7:20. 10:30. 12:30д. 14:30. 16:00д. 17:30. 18:30п. 19:30д
СОЗОПОЛ	18:00. 21:20	СКОБЕЛЕВО	6:50. 7:20. 10:30. 12:30д. 14:30. 16:00д. 17:30. 18:30п. 19:30д
ПРИМОРСКО	18:00. 21:20	БИКОВО	7:20. 8:20. 9:15. 14:30. 16:30

Сливен, бул. "Стефан Караджа" 3 • тел.: 044 66 26 29 • e-mail: pprevozi@gmail.com • www.pprevozi-sl.domino.bg

Държавно предприятие СЪОБЩИТЕЛНО СТРОИТЕЛСТВО И ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

40 години история доказан опит в строителството на:
• подземни съобщителни кабелни линнии • оптични кабелни магистрали фиксирани телефонни мрежи • мобилни телефонни мрежи

• Възстановяване на асфалтови и тротоарни настилки • Направа на сондаж • Монтаж, измерване и издаване на измервателни протоколи от лицензирана лаборатория • Всякакви общи строителни дейности

044/625795, 044/565563, 0875136096 • sliven@dpssv.com • www.dpssv.com

НОВО!
САМО
ПРИ НАС

ПРОВЕРКА, РЕГУЛАЖ И РЕМОНТ НА COMMON RAIL ДЮЗИ

НА ТЕЖКОТОВАРНИ, ЗЕМЕКОПНИ И СЕЛСКОСТОПАНСКИ МАШИНИ

Max service

ЕЛЕКТРОНИКА: 0878 671 661 МЕХАНИКА: 0886 37 48 24, 0878 44 26 28 Max service

ВЪНШНА РЕКЛАМНА ДИГИТАЛНА МРЕЖА - БЪЛГАРИЯ Е С ПОКРИТИЕ:
СОФИЯ, ПЛОВДИВ, ВАРНА, БУРГАС, СТАРА ЗАГОРА, НОВА ЗАГОРА, СЛИВЕН, ПАЗАРДЖИК, ВЕЛИКО ТЪРНОВО, ГАБРОВО, КАЗАНЛЪК, СВИЩОВ, РУСЕ, СЛЪНЧЕВ БРЯГ

WWW.BILLBOARDSLIVEN.COM
GSM: 089 854 5854 • REKARTBG@GMAIL.COM

годината на дървената коза

Според китайският астрологичен календар идната година ще е на Дървената овца, която по ред е 4712-ата китайска година.

Отново според китайският хороскоп тази година ще е изпълнена с прекрасни възможности. Овцата е осмият знак, а числото 8 носи три от най-важните неща в живота ни - мъдрост, богатство и успех.

Годината на дървената Овца или коза започва на 19 февруари 2015 г. и ще продължи до 7 февруари 2016 г.

Родените под знака на Дървената овца са тези през 1907, 1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003 и разбира се 2015 година.

Източната традиция гласи още, че цветът на 2015 година ще бъде син и зелен, а елементът - земя и дърво.

Положителните качества на родените в годината на Дървената овца са живо въображение, дружелюбност и гъвкавост. Те са надарени с артистични способности и са миролюбиви.

Сред отрицателните им характеристики са лесната податливост, променливост на настроението, капризничене и склонност към песимизъм. Освен това носителите на този астрологичен знак са склонни към неувереност.

В глобален аспект астролозите смятат, че следващата година ще сложи край на мъчителните финансови кризи за много страдащи народи и й придават доста голяма важност.

През тази година звездната карта ще открие възможност за промени на света към по-добро.

Планетарната подредба дава основание на китайските астролози да смятат, че има реална възможност за осъществяване на промени от положителен характер в световен план.

Бизнес, работа, образование

Според астролозите това е годината на фундаментални промени. Може би такава промяна ще има на работното място на мнозина. Ще има много промени в кариерен план, но е възможно да останете неразбрани и да имате конфликти с вашите началници и колеги. Това не бива да ви плаши, защото новото работно място ще е много по-добро.

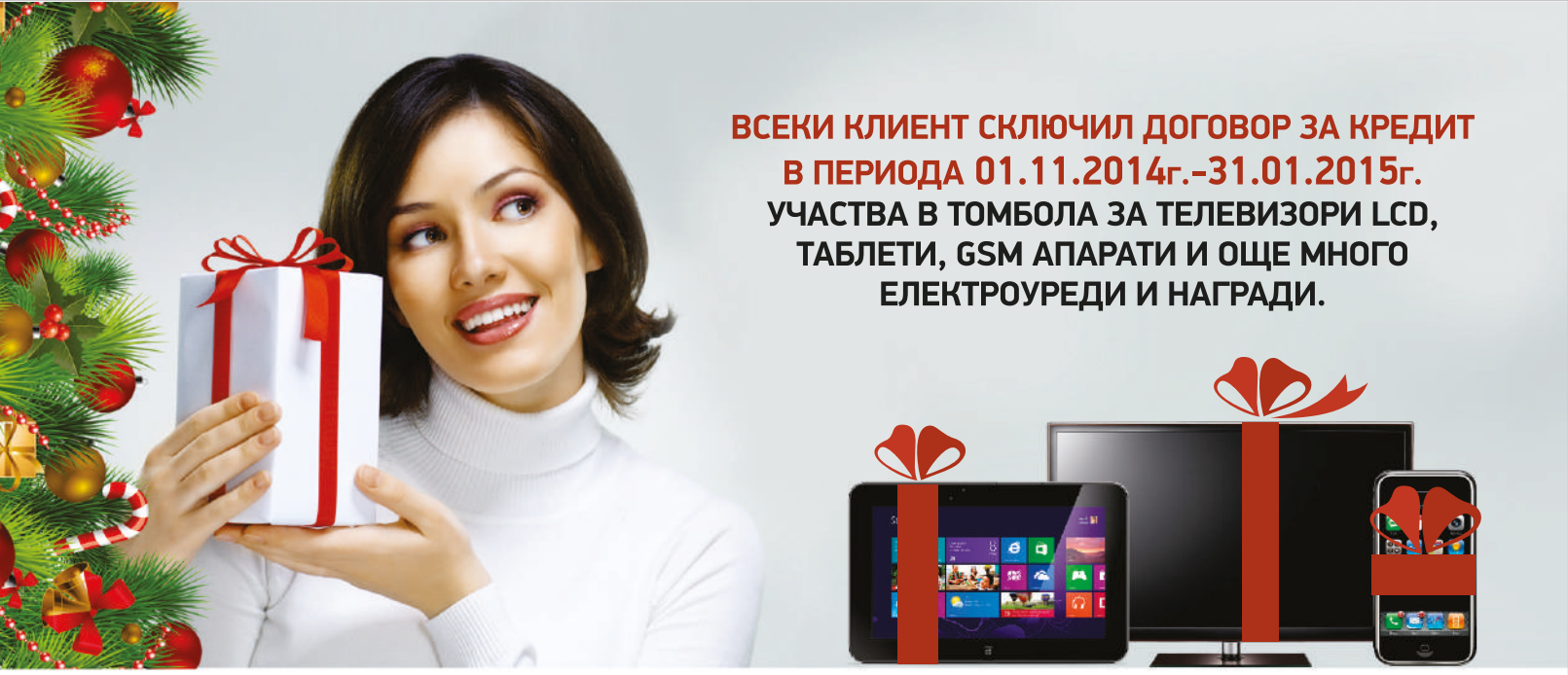
Задават се допълнителни разходи. Опитайте се да планирате разумно своя бюджет. Годината е много подходяща за завършване на висока образователна степен или представяне на кандидатура за дипломна квалификация.

Любов и семейство

Задава се една много добра година по отношение на любовта, романтиката, семейството и приятелствата. Така че извлечете максимума от нея. В областта на любовта, нещата може не винаги да са наред. Но, не се тревожете. Търпението и постоянството са вашите приятели. През късната пролет на 2015 г. е възможно някои от вас да срещнат любовта на живота си. Ако вече имате връзка, отделете малко повече време за партньора си, за да запазите романтиката жива. През миналите години, може би са били под въпрос лоялността на един или двама от приятелите ви. За тези които не се интересуват за вашето приятелство или го приемат като даденост е време да прекъснете връзката, въпреки загубите и да продължете напред.

Здраве

Общото ви здравословно състояние през тази година, обикновено няма да създава проблеми, но не го приемайте за даденост. Хубаво е да направите някои промени в диетата, начина на живот и рутинните си упражнения. Инвестирайте в психичното си здраве. Ако имате някакви здравословни проблеми през следващата година, те най-вероятно ще са в областта на крака и глезени. Бъдете внимателни и за внезапни инциденти.



Печелившите ще бъдат изтеглени на 07.02.2015 и обявени на www.credilend.bg

ПРОВЕРИ СВОЯ КРЕДИТ НА
www.credilend.bg

ОНЛАЙН ЧАТ

НАЦИОНАЛЕН ТЕЛЕФОН
0700 20 700

CrediLend

Лесен кредит с бърз резултат

гр.Сливен ул. Д-р К. Стоилов 30 • Телефон: 044/63-10-20 • email: office@credilend.bg
Работно време: Всеки делничен 09:00 - 18:00 ч.