

В новече

за словен и региона





Да ни е честита новата 2017-а година скъпи читатели!

Екипът на списание „Повече за Сливен и региона“ ви пожелава да бъдете здрави, усмихнати и мотивирани, влюбени и свободни, мислещи и жизнени, работещи и забавляващи се!

Не пропускайте нищо от този красив живот, за да не ви „пропусне“ и той! Списание „Повече за Сливен и региона“ стана на три години! За тези три години се превърнахме в любимо четиво за малки и големи. Обещаваме и за напред да е така!

Ние ще сме тук всеки месец, за да ви предоставяме най-актуалната информация за културния и социален живот в гр. Сливен и региона, за дома, офиса, семейството и др.

БЛАГОДАРИМ ви, че сте с нас! ЧЕТЕТЕ ни, ние сме тук за вас!

👍 ХАРЕСАЙ
СТРАНИЦАТА НИ ВЪВ FACEBOOK

f Рекламна агенция Рек-Арт

И УЧАСТВАЙ В
НОВОГОДИШНАТА ТОМБОЛА
С НАГРАДИ

ТЕГЛЕНЕ НА НАГРАДИТЕ
13.01.2017



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



ЛЕКЦИЯ

ПОВИШАВАНЕ
НА
ИМУНИТЕТА

Лекция на
Антон Дойчев
4 януари
сряда
17:30 часа
малка сцена

ПОМОЩНИЦИ
ОТ ПРИРОДАТА

Лекция на
Антон Дойчев
31 януари
вторник
17:30 часа
малка сцена

УЪРКШОП

ТЪКАНИ ТОРБИЧКИ
ЗА ЗЛАТНИ ПАРИЧКИ

Уъркшоп съвместно
с читалищата от региона
6 януари, петък
10:30 часа, малка сцена
13 януари, петък
11:00 часа, малка сцена

БИЖУТА-КВИЛИНГ

Уъркшоп съвместно
с читалищата от региона
20 януари, петък
10:30 часа, малка сцена

ФИЛЦОВИ БИЖУТА

Уъркшоп съвместно
с читалищата от региона
27 януари, петък
10:30 часа, малка сцена



БИЖУ КЛАС

Обичаш да рисуваш и да изработваш
красиви предмети? Тогава заедно с
нас опитай да нарисуваш копринен
шал или плат, да направиш уникални
бижута за теб и твоите приятели
от глина, вълна, дърво, плат или
хартия, да измайстореш красив
погартък.

БИЖУТА ОТ МЪНИСТА

Бижу клас за деца
от 5 до 7 години
7 януари, събота
11:00 часа, малка сцена

СНЕЖНАТА КРАЛИЦА

Бижу клас за деца
от 8 до 14 години
7 януари, събота
11:45 часа, галерия седем

ФИЛЦОВИ БИЖУТА

Бижу клас за деца
от 5 до 7 години
14 януари, събота
11:00 часа, малка сцена

БЛЯСЪК

Бижу клас за деца
от 8 до 14 години
14 януари, събота
11:45 часа, галерия седем

ПУХКАВИ БИЖУТА

Бижу клас за деца
от 5 до 7 години
21 януари, събота
11:00 часа, малка сцена

БЕЛИ И ЧЕРВЕНИ

Бижу клас за деца
от 5 до 7 години
28 януари, събота
11:00 часа, малка сцена

КОПРИНЕНА ФЕРИЯ

Бижу клас за деца
от 8 до 14 години
28 януари, събота
11:00 часа, галерия седем

ТВОРЧЕСКО АТЕЛИЕ

КАЛЕНДАР

Творческо ателие за деца
от 5 до 7 години
7 януари, събота
14 януари, събота
10:00 часа, малка сцена

КОЛАЖ

Творческо ателие за деца
от 5 до 7 години
21 януари, събота
10:00 часа, малка сцена

БЕЛИ И ЧЕРВЕНИ

Творческо ателие за деца
от 5 до 7 години
28 януари, събота
10:00 часа, малка сцена

ОБЩЕСТВЕН ДАРИТЕЛСКИ
ФОНД СЛИВЕН



ОБЕДИНЕНА ШКОЛА ПО ИЗКУСТВОТА „МИШО ТОДОРОВ“ НАРОДНО ЧИТАЛИЩЕ „ЗОРА-1860“ СЛИВЕН

МУЗИКА

ПИАНО • ЦИГУЛКА • КИТАРА • ВОКАЛНА ТЕХНИКА
СОЛФЕЖ • ДЕМОЗАПИСИ • КОМПЮТЪРНО СТУДИО
АРАНЖИМЕНТИ

ТЕАТРАЛНА ФОРМАЦИЯ

БАЛЕТ • СПОРТНИ ТАНЦИ

0879 405 419 ☎ 0879 156 974



АФИШ СЛИВЕН



ЖИВОПИСНО АТЕЛИЕ

Тук, Върху истински стативи и платна, децата ще овладеят нови знания за цвета, композицията и техниките на живопис и рисуване.

ПО СТЪПКИТЕ НА ХУДОЖНИКА ЕКСПРЕСИЯ

Майсторски клас - живописно ателие за деца от 8 до 10 години
7 януари, събота, 10:30 часа
14 януари, събота, 10:00 часа
28 януари, събота, 10:00 часа
Галерия Седем

СВЕТЛИНА

Майсторски клас - живописно ателие за деца от 10 до 14 години
7 януари, събота, 13:30 часа
14 януари, събота, 13:30 часа
28 януари, събота, 13:30 часа
Галерия Седем



ГАЛЕРИЯ АРТ-ЦЕНТЪР СЕДЕМ
ГР. СЛИВЕН, УЛ. ГЕН. СТОЛИПИН 26

ИЗЛОЖБА

КРАСОТА ОТ КОНЦИ

Изложба на художествени произведения, изработени от Клуб „Сръчници“ при НЧ „Дружба 1933“
13 януари, събота, 10:30 часа, малка сцена

ЗИМЕН СЪН

Изложба живопис на изявени сливенски художници.
13 януари, петък, 17:30 часа, галерия седем

ХУДОЖНИЧЕСКИ ВРЕМЕНА

Изложба рисунки на ученици от 4а и 4в на СОУ „Константин Константинов“
27 януари, петък, 17:00 часа, малка сцена

За първи път в България!



Програма по "Бизнес, маркетинг и ивент мениджмънт в туризма"

подготвя студентите да посрещнат по най-добър начин бъдещите нужди на световната туристическа индустрия. ВУЗФ предлага бакалавърска и магистърска програма, в която практическата част на обучението ще включва организиране на реални събития от страна на студентите, със сценарии по туристическа проблематика и реализиране на програми. Програмата се съсредоточава върху лидерство и управление, върху специалното значение на гостоприемството и туристическия маркетинг.

 Бизнес, маркетинг
и ивент мениджмънт в туризма

 www.tourism.vuzf.bg

 +359 2 401 58 06

★ КОНКУРС ЗА СНИМКА ★

Моята ЩАСТЛИВА КОЛЕДА

Наближава един от най-светлите и възшебни празници – КОЛЕДА.
Направете вашата КОЛЕДА още по-красива,
още по-щуро, още по-възшебна...
Запечатайте на снимка един от всички прекрасни мигове –
със семейството, с приятели, с колеги
и ни я изпратете на rovechezasliven@gmail.com
или на Фейсбук страницата ни Повече за Сливен.

Очакват ви много атрактивни награди!

- В конкурса могат да вземат участие и снимки от предходни Коледни празници.
- Крайният срок за изпращане на снимки е 23.01.2017 г.

f Повече за Сливен

BINGO NOVA

БОНУС
100
ЛЕВА*

***ЗА ВСЕКИ
НОВ КЛИЕНТ**

Сливен, ул. Г. С. Раковски 80
(Новоселски мост)



**ОБЩНСКИ
ТУРИСТИЧЕСКИ
ИНФОРМАЦИОНЕН
ЦЕНТЪР
ТВЪРДИЦА**

гр. Твърдица
ул. Момчила 1
тел.: 0454 42 460
тел.: 0877 809 681
otic_tv@abv.bg

Работно време:
от понеделник
до петък
8:00 - 12:00 и
13:00 - 17:00

www.tvarditsa.org

ЧЕСТВАНЕ

139 ГОДИНИ
от преминаването на руските войски през Твърдишкия проход и освобождението на Твърдица
14 януари
събота
пл. Свобода
Паметна плоча на Освободителите

139 ГОДИНИ
от освобождението на Шивачево
15 януари
неделя
Паметна плоча на Освободителите

КОЛЕДЕН ПОДАРЪК



След излъчване на концерта на Слави Трифонов пред българите в Цариброд (Сърбия) се ражда инициативата за попълване на фонда с книги на Народната библиотека „Детко Петров“ към местното читалище. Това е подсказано от служителката на библиотеката Елизабета Георгиев. Инициатори на начинанието са двамата лекари от ВМА-София д-р Иван Сираков и д-р Ана Маринков.

За по-малко от месец, колеги, приятели и пациенти на двамата лекари събират десетки томове книги от научна, художествена и учебно-помощна литература от български автори. Свой принос в това благородно дело имат също учители и ученици от СУ „Неофит Рилски“ и клубът на учителите пенсионери от гр. Твърдица, Сливенска област. До началото на Новата 2017 г. със собствени средства на инициаторите ще бъде закупен и подарен на библиотеката цветен принтер. Надяваме се, че връзките с нашите сънародници от западните покрайнини все повече ще ни сближават, за да кажем: „Не сме ви забравили, наши братя и сестри“.

РАДКА ИВАНОВА, ГР. ТВЪРДИЦА

ПЪТЯТ КЪМ ПОТОПЕНАТА ЦЪРКВА



Основна цел:

Извършване на консервация зидовете на Потопената църква, тяхното запечатване и изработване на олтар за палене на свещи. Поставяне на кръста над останките от църквата. Превръщането ѝ в единствената църква достъпна и ползваема от лодка.

Очаквани резултати:

Църквата да се консервира и запази за поколенията, след като се превърна в култово място за посещения, включително и поклоннически. Предизвика интереса на всички местни медии, а едновременно с това на Нешънъл Географик и Дейли Мейл. Редица режисьори я използват за сцена за филми, а някои от тях индиректно са посветени и на нея.



Направете дарение on-line
www.communitycity-bg.com/causes



Инициативен комитет Твърдица
Лице за контакт: Пламен Курумиев, Телефон: 0888132873, E-mail: bulgaris@abv.bg



ЖЕСТ НА СЪПРИЧАСТНОСТ

В благотворителната кауза, организирана от Общински съвет на БЧК - Твърдица, с подкрепата на Община Твърдица и Народно читалище „Св. св. Кирил и Методий 1914“ се включи и коледарската група при читалището. Те решиха голяма част от средствата, които са събрали от коледуването, в размер на 250 лв., да дадат за пострадалите семейства от с. Хитрино. Ръководството на читалището им благодари за този жест на съпричастност с пожелание да се множат добрите им дела! Бъдете здрави и все така благородни, момчета!

АФИШ ТВЪРДИЦА

КОЛЕДА В ТВЪРДИЦА

В празничната сутрин на 24 декември пл. „Свобода“ се огласи от бодри коледарски песни. За начало на обичая тук пристигнаха фолклорните групи от читалищата в кв. Козарево, Сборище, Шивачево и Твърдица, които по традиция коледуваха най-напред при кмета на Общината - Атанас Атанасов.

„Стопанинът“ посрещна скъпите гости по стар български обичай и ги дари с „Вит превит кравай с пара“, като им пожела здраве и успех. Те благословиха за „спорна година в Общината и много пари в хазната, мъдро управление, берекет и благополучие във всеки дом“. Кметът изрази своето задоволство, че в традицията всяка година се включват все повече и повече коледари на различна възраст, че местните песни се пазят и традицията на коледуването се запазва. Коледарското шествие продължи по ул. „Княз Борис I“, където беше разположен и коледният благотворителен базар - по-пъстър и по-богат с участието на представители на социалния дом, детската градина, ученици от Твърдица и Шивачево, и местни търговци. Тази година благотворителната кауза е за с. Хитрино.



УВАЖАЕМИ СЪГРАЖДАНИ, ДАМИ И ГОСПОДА,

за мен е удоволствие, че в празничната нощ отново сме заедно - да отброим последните мигове на старата и посрещнем Новата 2017 година.

В празничната нощ по стара традиция правим равнометката на годината, с която се разделяме. Споделяме всички успехи, които сме постигнали, преосмисляме това, което ни е поднесла годината, вземаме си поука от грешките си и отправяме своите надежди за по-добро бъдеще.

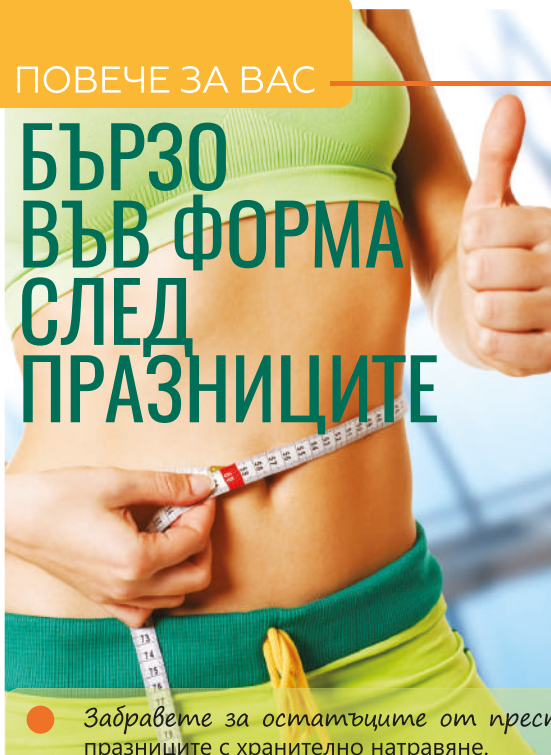
В празничните мигове бих искал да споделя с вас удовлетворението си от постигнатото през 2016 година в Община Твърдица.

Уважаеми съграждани, приемоте моите най-сърдечни пожелания за здраве, щастие и благоденствие във всеки дом. Нека живеем с уважение и разбирателство помежду си, да бъдем единни и устремени, да живеем в диалог и съгласие в търсене на добрите решения. Да напълним чашите и да вдигнем наздравица с надежда, с вяра в благоденствието на нашата община!

Да си пожелаем да е здрава, мирна, силна и щедра Новата 2017 година! Да ни е честита! Наздраве!

АТАНАС АТАНАСОВ
КМЕТ НА ОБЩИНА ТВЪРДИЦА

БЪРЗО ВЪВ ФОРМА СЛЕД ПРАЗНИЦИТЕ



Празниците вече приключиха (с малки изключения), а с тях и обилното хранене. Най-вероятно много от Вас отново са нарушили онова, „миналогодишно“ обещание да не се тъпчат и преяждат по празниците и естествено да не прекаляват с алкохола. Е, фактът е факт! Хапнали сте повече и сега се чувствате тежки, тромави, липсва Ви енергия и всякаква мотивация за работа. Всичко е поправимо! Като за начало, ето няколко полезни съвета за разтоварване след обилните трапези:

- *Забравете за остатъците от престояла храна* - не си струва да завършите празниците с хранително натравяне.
- *Внимавайте със солта!* Солените храни са вредни, защото в организма се задържа вода.
- *Не се ограничавайте драстично в храненето.* Хапвайте поне 3-4 пъти дневно, като наблягате на плодовете и зеленчуците.
- *Избягвайте:* бързите въглехидрати – всякакви тестени изкушения и десерти; газираните напитки и консервираните сокове; червеното месо.
- *Добавете в менюто си:* повече белтъчини; сурови храни; ядки; фрешове и смутита. Това ще ви помогне по-бързо да възвърнете енергията си.
- *Не консумирайте* консервирани храни, колбаси, сирена и прясно мляко. Те провокират ензимния дисбаланс и водят до задържане на вода.
- *Хапвайте без ограничение* характерните за сезона ферментирани храни – туршии и напитки, именно заради натуралните си ферменти и ензими, те биха спомогнали храносмилането ви.
- *Пийте вода* – в малки количества, но често. Подходяща напитка за сезона е чайт, с всякакви вкусове и аромати.

И ако мислите, че гореизложените съвети са недостатъчни, за да си възвърнете фигурата, то ето Ви и две предложения за разтоварващи гуети.



ЕА
Еко
Асорт

Всеку ген, във Всеку гом!

кв. Стоян Заимов, бл. 62
тел.: 044 66 73 16

кв. Даме Груев, м/у бл.7 и бл.8
тел.: 044 66 77 56

кв. Република, бл.40
тел.: 044 62 38 03

ул. Д-р Иван Селимински №5
тел.: 044 62 57 42

кв. Сина Камъни, до бл.25
тел.: 044 66 73 69

ул. Баба Тонка №42
тел.: 044 62 42 17

ул. Великокняжевска, бл.40
тел.: 044 62 53 25

кв. Дружба, бл.13
тел.: 044 66 75 68

кв. Колю Фичето 30
тел.: 044 68 26 44

www.ekoasorti.bg

ПЕТДНЕВНА ДИЕТА

Всяка сутрин след сън ако стомахът ви позволява изпийте сока на ½ зрейфрут разреден с вода.

Закуската изберете сами: филия препечен хляб (за предпочитане пълнозърнест), кисело мляко, чай, изкиснато сирене, парче кашкавал, пилешко филе вместо салам, маслини, мюсли.

1 ДЕН

Обяд: супа от спанак или лапад, 2 варени яйца, 1 чаша таратор, може и подправен с магданоз и черен пипер.

Вечеря: макарони, гарнирани със сос от задушени в зеленчуков бульон гъби, подправени със соев сос и черен пипер. За десерт – мандарини.

2 ДЕН

Обяд: пилешка супа, ориз със зеленчуци и голяма салата.

Вечеря: салата от зеле, подправена с млечна майонеза, лимонен сок и черен пипер и пилешка шунка. За десерт 1 портокал.

3 ДЕН

Обяд: таратор, свинско филе, запечено на скара или в тефлонов тиган, подправено с лимонен сок, черен пипер и сол. Гарнирайте със 150 г картофи, сварени в зеленчуков бульон и поръсени с джоджен или голяма зелена салата. За десерт – круши.

Вечеря: задушени картофи и 1 глава лук в 2 супени лъжици олио и подправени с 1 с. л. лимонен сок, черен пипер, магданоз и сол.

4 ДЕН

Обяд: зеленчукова супа и пилешка пържола гарнирана със сос от 1 с. л. сметана, 1 с. л. кисело мляко, черен пипер и ситно нарязани лук и копър. За десерт – ябълки.

Вечеря: риба на скара и голяма салата по избор, 1 препечена филия пълнозърнест хляб.

5 ДЕН

Обяд: макарони гарнирани с доматен сос и босилек. За десерт – 1 банан.

Вечеря: картофи на фурна и зеленчукова салата подправена с лимон.

ЧЕТИРИДНЕВНА ДИЕТА

Всяка сутрин може да пиете кафе, мляко или чай, но без захар. По желание – чаша прясно изцеден сок от сезонни плодове.

При тази диета обядът не е конкретизиран, но може спокойно да избирате от следните предложения:

Гарнитури: картофи, ориз и пълнозърнести макаронени изделия; задушени зеленчуци или гъби.

Основно: месо – нетлъсто, задължително печено на скара или задушено; риба – за предпочитане бяла риба или пъстърва, не панирана; птиче месо – бяло месо, без кожа, а най-добрият вариант е пуешко; яйца – твърдо сварени и не повече от две.

Напитки: плодови сокове, доматен сок или минерална вода.

И така, комбинирайте месо, птици или риба със зеленчуци. Картофите, оризът и макаронените изделия също комбинирайте със зеленчуци, а не с месо.

1 ДЕН

Закуска: ситно нарязани плодове (банани, ябълки, портокали, ананас) полети с малко мляко и поръсени със сурови слънчогледови семки.

Вечеря: плато от сурови зеленчуци овкусени със зехтин, лимонен сок, сол и магданоз, 1 яйце, 2 филийки пълнозърнест хляб.

2 ДЕН

Закуска: 2 филийки пълнозърнест хляб, малко масло, овче или козе сирене, 1 домати, парче месо (пуешко) и няколко маслини.

Вечеря: сандвич от две пълнозърнести филийки, зелена салата, 50 г. рульца от раци, копър и портокал по желание.

3 ДЕН

Закуска: 2 филийки пълнозърнест хляб, малко масло и извара.

Вечеря: 100 г бяло саламурено сирене, 1 банан, 1 ябълка, 1 портокал, 1 киви и 2 пълнозърнести филийки.

4 ДЕН

Закуска: 2 филийки пълнозърнест хляб, малко масло, 2 сварени яйца, около 50 грама пуешко месо и 2-3 кисели краставички.

Вечеря: варена царевича, може и от консерва, овкусена със сол и масло, 1 филийка пълнозърнест хляб.

Важно! Избраните храни включват всички хранителни групи и силно наблягат на фибрите и набавянето на витамини. Трябва да се запомни, че зимата не е сезона на диетите като цяло, за да не се увеличава стреса, на който е подложен организма от студа и да не се намали имунитетът.



Вкусът на българското – био и натуралните продукти

Съвременното консуматорско общество е белязано от лошата практика да произвежда в големи количества и със съмнително качество.

В наши дни все повече хора си дават ясна сметка, че голяма част от продуктите на пазара носят рискове за здравето им.

В последните няколко години все по-популярни ставата т. нар. био и натурални продукти.

Био храните или органичните храни, се произвеждат съгласно строги принципи, както при земеделските култури, така и при фермерството. Отглеждат се съобразно естествените сезонни цикли, без използване на синтетични торове, генно модифицирани организми, хормони, пестициди и антибиотици. Всеки един биопродукт трябва да бъде пакетиран и съхраняван в екологично чиста среда и по начин, който не влошава вкусовите му качества.

Според утвърдените международни стандарти, за да бъде един продукт „био“, той трябва да съдържа най-малко 95 % продукти, отговарящи на нормите за органично производство. В България биопродукт е всеки продукт, съдържащ в над 98% от тегловата си част хранителни съставки със сертифициран био произход.

Натурални са продуктите, които са произведени без изкуствени добавки и оцветители и при минимална обработка.



**СТАРАТА
ВЗУВА**

ул. Георги Сава Раковски 29
30 м. от пожарната, посока Двата Аслана

САМО ТУК
БЪЛГАРСКИ БИО И НАТУРАЛНИ
МЛЕЧНИ И МЕСНИ ПРОДУКТИ
С ДОКАЗАНО КАЧЕСТВО



И натуралните и био продуктите несъмнено допринасят за доброто здраве на хората, които ги консумират. Този тип храни са по-безопасни, по-богати на естествени съставки като антиоксиданти и витамини.

В магазин „Старата бъчва“ ще откриете богато разнообразие от био и натурални продукти от истинско мляко от малки български мандри с доказано качество.



Опитайте „Вкусът на българското“ - вино, млечни и месни продукти в магазин „Старата бъчва“!

ЗАПОВЯДАЙТЕ!

- ✓ БАРБЕКЮ
- ✓ ОБЕДНО МЕНЮ
- ✓ ДЕТСКИ КЪТ С АНИМАТОРИ

БЕЗПЛАТЕН РАЗНОС
044 62 35 35 ☎ 0895 80 83 83

РЕСТОРАНТ СЛИВЕН
Vista www.vistahotels.eu

Организира семейни, фирмени тържества и сватби

Сливен
пл. Хаджи Димитър 2
тел. 0889 269 068
Facebook: Виста Груп

Да празнуваме заедно!

Ristorante Prego

- 150 места
- VIP зала

Сливен
бул. Цар Освободител 1
0885 101 746
facebook: Ristorante Prego

За Вашия специален празник!

- 120 МЕСТА
- ОБЕДНО МЕНЮ
- ДИ ДЖЕЙ

РЕСТОРАНТ
БАРБЕКЮ
ЧИФЛИКЪ

Сливен, ул. Абаджийска 4 (до полицията), тел. за резервации: 087871 97 95

Избери качеството!

ИНТЕРА
груп

ТЕРАКОТА · ФАЯНС
ГРАНИТОГРЕС
ОБОРУДВАНЕ ЗА БАНЯ

interaelena@abv.bg



ДО 20%
ОТСТЪПКА
НА ИЗБРАНИ
АРТИКУЛИ

Складова база „ИНТЕРА“
гр. Сливен, бул. Стефан Караджа №11
тел./факс: 044 62 20 25
GSM: 0878 62 20 25

ГРАДИНСКИ ЦЕНТЪР
ПЕНКОВ

**ПРОИЗВОДСТВО НА
ОВОЩЕН ПОСАДЪЧЕН
МАТЕРИАЛ**

WWW.PLAMENPENKOV.COM | PLAMENPENKOVBG@ABV.BG | ТЕЛ: 0887 32 63 33 | АДРЕС: СТРЕЛБИЩЕ "МЛАДОСТ" (БИВШЕ СТРЕЛБИЩЕ)

бензиностанция и газстанция

СДЖ

КАЧЕСТВЕНИ ГОРИВА
✓ КОНКУРЕНТНИ ЦЕНИ
✓ КАРТА С ОТСТЪПКА

кв. Дружба, до бл.29

**ЗАЛОЖНА КЪЩА
ТРЕЗОР**

НАЙ-НИСКИ ЛИХВИ В ГРАДА
0884 24 68 24

MoneyGram
парични преводи



**МЕБЕЛИ
ВИДЕНОВ**

videnov.bg



секция Фабия



разтегателен диван Модус

Доставка в цялата страна:

0892 90 90 92

ЗА СИЛНО И ПОЗИТИВНО НАЧАЛО НА ГОДИНАТА

или как да се справим със „следпразничната депресия“



“Голямото празнуване” е към своя край и казано накратко за повечето от нас това е доста неприятно.

Обикновено празниците и дългите неработни дни са едно спасително островче, където човек бяга от проблемите и нещата които не харесва и не иска в живота си. При завръщането обаче “тежката и грозна действителност” го удря през лицето с двойна сила.

Така е, защото сме изгубили хармонията, ритъмът на ежедневието и само мисълта, че отново трябва да превключим на друг режим ни плаши много.

Този ефект на махалото – от крайност в крайност би могъл да действа деструктивно и потискащо – както на тялото, така и на психиката.

Всяко превключване на душата и тялото ни към друг ритъм, е стрес, който трябва да преодолеем.

Ето няколко съвета как да си върнем физическата и психическата хармония след празниците, за да започнем новата година позитивно:

1. Обърнете внимание на храната.

По празниците сме много склонни да прекаляваме с храни, които не са в нашето меню по принцип. Питка, баница и баклава за десерт, напоени обилно с алкохол – това е огромен захарен шок за тялото. За да се справи, то има нужда от истинска инсулинова бомба. Което пък от своя страна води до резки пикове и спадове на кръвната захар. Това директно се отразява на емоциите ни – ставаме резки, сприхави, раздразнителни, гневни и податливи на депресия. С толкова много, изобилна и разнообразна храна с която буквално сме задръстили тялото, то просто не може да навакса с необходимите ензими, които да се справят с всичко това и храносмилането е нарушено.

Какво да направим?

Добра идея е да си набавим ензими и пробиотици като добавка отвън, които да регулират нарушената чревна флора. И вместо да се лишаваме от храна, да заложим на балансиран и поэтапен преход към обичайния режим на хранене. Абсолютно погрешно би било да се подложим на гладуване и или пречистване със сокове и подобни. Така от пресищането отиваме към липсата и отново объркваме тялото с погрешни сигнали. Повече за храната след празниците и препоръчителни диети ще намерите на стр.8 и 9.



2. Оставете чувството за вина.

Каквото и да сме правили, нека бъде без тежкото чувство за вина. То е много по-токсично от всяка неправилна храна. Ако сте си хапнали обилно – добре, приемете го, не се обвинявайте и се обичайте такива каквито сте. В крайна сметка – нищо не е чак толкова фатално.



ТЪРСИМ СИ
графикен дизайнер

АКО МИСЛИШ, ЧЕ СИ ПОДХОДЯЩ,
ИЗПРАТИ ПОРТФОЛИО НА
REKARTBG@GMAIL.COM
ИЛИ СЕ ОБАДИ НА ТЕЛ.: 0898 54 58 54





3. Движете се.

Инертността – от дивана в хола към стола в офиса е един от най-сигурните начини да потънете в депресия.

Разбира се, за никого не е тайна колко важно е движението за добрата физическа форма. Но отвъд шаблона – то е това, което ще ни създаде разнообразие и динамика. Не е необходимо да се стремим към някакъв тежък и ангажиращ спорт. Дори разходка, излет в планината, в близкия парк или гора са достатъчни, за да ни проветрят главата и да наситят клетките ни с кислород.

5. Направете си „НЕГАТИВНО-ПОЗИТИВЕН“ списък.

Обикновено новогодишните списъци с обещания изобилстват с “да бъде по-добър, успешен, смел, да променя това, да променя онова” и т.н и т.н. Но тези списъци често са само мисловни и имат свойството да живеят няколко дена, а после потъват в безбрежността на мислите, задачите и ангажиментите.



всичко негативно, което искате да премахнете от живота си, а срещу него – позитивните неща, с които мечтаете да го заместите. След това откъснете лявата

4. Направете си равносметка.

Нека бъдем честни със себе си. Дали работата към която се връщаме днес наистина ни потиска и депресира? Празниците са добър индикатор за промяна. Точно в контраста между тях и ежедневието изскачат на повърхността всички онези неща, които се стремим да пропускате, а всъщност ни правят нещастни всеки ден. Всички грозни, страшни, болезнени, трудни за казване и приемане неща, от които човек бяга, го преследват като сянка и никога не го оставят на мира. Затова съберете кураж и погледнете честно – това ли е което искате от живота си и докога сте склонни да правите компромис със себе си? Често е трудно човек да дефинира какво точно иска и накъде да поеме. Но първата и важна стъпка е да разбере какво не иска. И не, не сте притиснати от обстоятелствата, парите, сметките, не сте в клопка. Просто трябва да решите какво искате. Време е хората да излязат от клишето, че битието определя съзнанието. Точно обратното е – ние със своето съзнание решаваме какво ще бъде нашето ежедневиe.



Затова дайте материална форма на своя списък. Ако не знаете на къде да поемете, то поне знаете какво НЕ ИСКАТЕ. Седнете с един бял лист пред себе си и напишете

част и носете останалото винаги със себе си, за да ви напомня къде искате да стигнете.

Например – вместо “аз не съм сутрешна птица и не обичам да ставам рано” напишете “моят ден започва добре, пълнен съм с енергия и я влагам с радост в нещата, които обичам”. Поглеждайте списъка често, особено в ситуации, в които някой или нещо ви провокира да реагирате по начин, който би извикал някоя от “лошите” ви черти.



6. Намерете тръпката в нещо НОВО.

Захванете се с нещо, което ви кара да скачате сутрин от леглото с желание, с нещо, което ви пали, с нещо, което обичате! Емоцията е това, което ни дърпа напред.



7. Бъдете дейни!

• Не гледайте безучастно календара и как дните се нижат един след друг, а при вас буквално нищо не се случва. Промяната, в каквото и да се изразява тя, е резултат от ясно изразено намерение, чисто и ясно съзнание, визуализирана, видяна и много важно – почувствана, наситена с емоции. **Действие!**

Ако не предприемете конкретни стъпки към осъществяване на тази промяна, можете да си я мечтаете и визуализирате, и пожелавате колкото искате – ще си останете само с това. Случването на промяната е партньорски процес между вас и Вселената, който изисква дейното участие и на двете страни.

8. Отново на работа!

• Започнете работната седмица плавно, като първите два-три дни се адаптирате. По този начин ще избегнете стреса от внезапната промяна на средата от празнична към работна и вашата продуктивност няма да бъде засегната толкова сериозно.

Много е важно да подредите приоритетите си за деня, за да сте наясно какво трябва да свършите. Това ще ви даде вътрешно удовлетворение и правилно разпределяне на времето за изпълнение.



VIVA
Всичко за
ОСВЕТЛЕНИЕТО

ВЗЕМЕТЕ НОВАТА КАРТА




ШОУРУМ:
Сливен,
бул. Хр. Ботев 21
044 633 700

**ИЗКУПУВА
ЗЕМЕДЕЛСКА
ЗЕМЯ**

**В ЗЕМЛИЩЕТО НА
КВ. РЕЧИЦА
И С. КОВАЧИТЕ**

☎ 0898 24 68 24





ПЪЛНО РЕКЛАМНО ОБСЛУЖВАНЕ

- ПЕЧАТНА РЕКЛАМА
- СУВЕНИРНА РЕКЛАМА
- ВИДЕО РЕКЛАМА
- ВЪНШНА РЕКЛАМА

Рекламна агенция РЕК-АРТ предлага на своите клиенти ПЪЛНО РЕКЛАМНО ОБСЛУЖВАНЕ: от идеята и разработването на самата визия, до отпечатването на рекламните материали. Бъдете сигурни, че при нас ще получите: качествени услуги, изпълнени в срок и то на много добри цени.

РЕКärt
РЕКЛАМНА АГЕНЦИЯ

Сливен • ул. Д-р Константин Стоилов 30 • тел.: 0898 54 58 54 • e-mail: rekartbg@gmail.com



НОВИНИ
ЗДРАВЕ КУЛТУРА
БИЗНЕС
ОБЩЕСТВО
РЕКЛАМА



ИНФОРМАЦИОННИЯТ САЙТ НА СЛИВЕН

www.slivenpress.bg



SLIVEN PRESS



0888 808 106



SLIVENPRESS@GMAIL.COM



КАРНАВАЛЪТ ВЪВ ВЕНЕЦИЯ И МИЛАНО



самолетен вариант:

900 лв. / 22.02

автобусен вариант:

499 лв. / 20.02

ПАРИЖ БЕЗ НОЩНИ ПРЕХОДИ



с ранни записвания
до 08.02

08.04 / 915 лв.

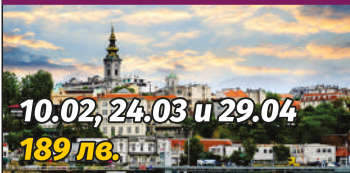
ДУБАЙ С ВКЛЮЧЕНА ОБЗОРНА ОБИКОЛКА



27.01, 07.03 и 26.03

1279 лв.

БЕЛГРАД ГРАДЪТ НА САВА И ДУНАВ



10.02, 24.03 и 29.04

189 лв.

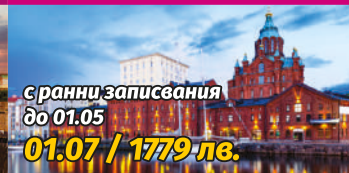
РИМ, БАРСЕЛОНА И ФРЕНСКА РИВИЕРА



с ранни записвания
до 02.05

02.07 / 1229 лв.

ГРАНД ТУР САНКТ ПЕТЕРБУРГ, ПРИБАЛТИКА, ХЕЛЗИНКИ



с ранни записвания
до 01.05

01.07 / 1779 лв.

МОСКВА И БЕЛИТЕ
НОЩИ В САНКТ ПЕТЕРБУРГ
с ранни записвания до 28.02
29.04.2017 г. и 15.06.2017 г.
2149 лв.

РАННИ ЗАПИСВАНИЯ
ЯНУАРИ ЗА ПОЧИВКИ
В ТУРЦИЯ И ГЪРЦИЯ
на цена от: 188 лв.
от 29.04 до 20.10

Doris

повече на www.doris-bg.com

НАЦИОНАЛЕН НОМЕР
0700 1 2222

на цената на един градски разговор от цялата страна

... това-онова за дизела

Maxservice

електроника:
0878 671 661

механика:
0878 442 628, 0886 374 824

Сливен, срещу КАТ
facebook: Макс Сервиз

又向 ГОДИНАТА НА ОГНЕНИЯ ПЕТЕЛ

Според китайския хороскоп 2017 г. (4714 година според според китайския календар) е годината на Огнения Петел. Тя ще настъпи на 28 януари 2017 и ще продължи до 15 февруари 2018.

Родените под знака на Петела са тези през:

1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005 и 2017 г.

ЦВЕТОВЕТЕ НА 2017-а ще бъдат златисто, кафяво и жълто, както и комбинацията от тях.

ЩАСТЛИВИ ЧИСЛА в годината на Огнения Петел ще бъдат 5, 7 и 8, а елементът ще е огън.

Родените под знака на Петела са наблюдателни. Те работят усилено, за да постигнат поставените цели и не се спират пред нищо, докато не ги осъществят. Петлите са винаги уверени в себе си, потенциала и силите си и не оставят никой да ги разубеди.

Също така са активни личности и често ще ги видите да се занимават с повече от една дейност. Обичат да са сред много хора, а и големите групи ги обичат, защото са забавни и отличаващи се от тълпата. Харизматични личности са и го знаят, затова и обожават да са център на внимание.

Сред негативните качества на родените в годината на Петела е, че очакват винаги светлините на прожекторите да светят върху тях и се засягат дълбоко, ако вниманието не е съсредоточено върху личността им. Обичат да се хвалят с постиженията си и търсят одобрение и възхита в очите на останалите.

Родените в Годината на Петела са хора, които обожават да са активни и сред природата, затова и винаги са в добро здраве. В редките случаи, в които се разболеят, Петлите държат да изкарат болестта на крак и рядко се залежават. Няма да ги чуete да се оплакват или да хленчат.

КАКВО ДА ОЧАКВАМЕ В ГОДИНАТА НА ОГНЕНИЯ ПЕТЕЛ?

Годината на Петела е период, в който много проблеми ще се разрешат. Движението напред е типично за Петела, но това далеч не трябва да означава, че всичко ще има щастлив край. Трябва да внимавате за впечатленията, които правите. Не забравяйте, че трябва да обърнете специално внимание на външния вид и маниерите си. Трябва да се гледате през очите на околните. Имиджът е всичко в тази година. Обърнете специално внимание на усилената работа и отношенията със семейството и колегите си. Бъдете внимателни как се държите и какво говорите. Следвайте логиката и оставете емоциите на заден план, ако искате животът ви у дома и в службата да тече хармонично.



ДЕТЕТО ПЕТЕЛ

Деца, родени в годината на Петела, са независими, артистични и самоуверени. Те обичат да получават аплодисменти и да бъдат на сцена. Лесно си играят и се сприятеляват с други деца и обикновено имат желание да научат нови неща. Изключително откровени, ще ви поставят на място, разсичайки с рентгенов поглед и безкомпромисна дума вашите дела и грешки. Чувството им за справедливост трябва да се насърчава. Не подхранвайте склонността им към арогантност и възгордяване. Научете ги да понасят градивна критика – нещо, което им е изключително трудно.

ЛЮБОВ

Емоциите и чувствата ви ще бъдат най-важните неща във връзките ви - както приятелски, така и романтични. Важно е да обръщате внимание на партньора и приятелите си, ако искате връзката ви да върви напред.

В любовен план годината за вас ще бъде година на крайностите: възможно е както да сключите брак, така и да се разделите с половинката си, възможно е връзката ви да бъде много страстна и сексуална - или съвсем противоположното, агресивна. Бъдете търпеливи в отношенията си през повечето време, но избягвайте от злоупотребяващият партньор възможно най-бързо.

Вероятно ще срещнете нови хора през годината, които биха могли да се превърнат в големи приятели или любовници. Може да очаквате бременност или деца.

ЗДРАВЕ

Годината на Петела е добра откъм здравна гледна точка. Ще се радвате на добро здраве през цялата година.

Ще бъдете изпълнени с голяма физическа и умствена енергия. Вашето тяло е готово на всякакви предизвикателства, които може да му отправите! Това не означава, че не трябва да се грижите за него: тренирайте редовно и спазвайте здравословна диета.

В някои случаи умът ви ще бъде по-силен от тялото. Ще разрешавате лесно проблемите си и интуицията ви ще бъде силна. Обърнете внимание на сънищата си през годината, може да имат скрит смисъл.

БИЗНЕС

Петлите са работохолици по природа и са отдадени на кариерата в живота си. Тя е техен приоритет.

Ако се насочите към професии, които ви доставят удоволствие определено ще просперирате.

Подходящи поприща за изява в годината на Петела са ресторантьорството, фризьорството, журналистиката, пътешествията с работна цел, денталната медицина, военната служба, охранителния бизнес, както и полицейската работа.

ComNet

NEW GENERATION TELECOM

www.comnet.bg



ПАКЕТНА ЦЕНА

1250
ЛВ. НА
МЕСЕЦ

с двугодишен договор
/за целия период на договора/



140 TV КАНАЛА
ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ IPTV



100 Mbps
ИНТЕРНЕТ

Заповядайте в офиса ни за повече информация:
Сливен, бул. „Цар Освободител“ 46
или се обадете на: 044 501 399, 0887 436 064

ОВЕН 20.03-19.04

За обвързаните: възможни са леки сътресения във връзката ви. Така е, защото ежедневието отново ще ви „застигне с пълна сила“ след празничната еуфория. **Ако сте сами:** и през този месец ще си бъдете „самодостатъчни“ – нямате ясна перспектива за връзка. **Работа:** нужна ви е концентрация, за да влезете отново в работен ритъм. **Здраве:** може да се почувствате зле психически, отделяйте повече време за медитация.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

За обвързаните: очаква ви хармоничен месец в любовен аспект. Ще се разбирате с любимия/та само с „половин дума“. **Ако сте сами:** ще откриете „сродна душа“, но ще предпочетете да запазите по-скоро приятелски отношения. **Работа:** месецът ще ви се види доста труден, но пък няма да ви липсва ентузиазъм за изпълнение на задачите. **Здраве:** обвърнете внимание на кожата си.

БЛИЗНАЦИ 21.05-20.06

За обвързаните: бъдете внимателни. Възможно е да ви завладеят непознати страсти и да „кривнете в страни“. Замислете си дали си заслужава да рискувате връзката си. **Ако сте сами:** ще бъдете подвластни на страстта и ще се оставите тя да ви води във всичко през този месец. **Работа:** на работното място всичко ще върви добре, но не пренебрегвайте крайните срокове. **Здраве:** бъдете внимателни – сезонът на вирусите е, а вие сте податливи.

РАК 21.06-22.07

За обвързаните: ще „плувате в едни и същи води“ с любимия човек. Очаква ви спокоен и изпълнен с любов месец. **Ако сте сами:** ще предприемете по-сериозна стъпка относно човекът с който в момента излизате и това ще е за добро. **Работа:** очаква ви усилена работа, за да постигнете желаните цели. Бъдете внимателни относно колегите си. **Здраве:** ще се радвате на добро здраве.

ЛЪВ 23.07-22.08

За обвързаните: започвате годината с „голяма доза любов“. Връзката ви ще бъде пълноценна, а любовта ще е навсякъде около вас. **Ако сте сами:** ще бъдете във вихъра си – очакват ви много интересни запознанства и авантюри. **Работа:** ще финализирате голям проект и усилията ви ще бъдат възнаградени. **Здраве:** пазете се от настинки и респираторни заболявания.

ДЕВА 23.08-22.09

За обвързаните: ще имате доста разногласия с половинката си. Постарайте се да бъдете по-търпеливи, покажете „добрата си страна“. **Ако сте сами:** предстои ви интересно запознанството. Не се плашете от далечното разстояние – връзката ви има перспектива. **Работа:** на работното място ще бъдете спокойно, но не се отпускате, за да не стане трудно в края на месеца. **Здраве:** спортувайте повече, за да избегнете натрупване на стрес.

ако сънуваш ...



ШПИОНИРАШ

ли някого насън, наяве ще се възползваш от примамливо, но непочтено предложение. Ако тебе те шпионират, бъди по-скромен и въздържан, защото прекомерната ти мнителност и склонността ти към интриги може да ти изиграят лоша шега.

ШАФЕР или **ШАФЕРКА**, ако сънуваш, ще се радваш на чужди успехи. Ти ако си шафер или шаферка, ще срещнеш трудности в работата си.



ШАХ играеш ли насън, изходът на проблемите ти още не е ясен. Ако гледаш други да

играят шах, ще имаш временни затруднения, които ще ти изглеждат непреодолими. Ако се учиш да играеш шах, няма да успееш да реализираш желанията си. Шахматни фигури са знак, че твърде много хора са замесени в плановете ти.



ШИФЪР, ако разгадаваш на сън ще откриеш, че някой те предава. Ако шифроваш съобщение, ще подлагат на проверка лоялността ти.

Ако сънуваш, че си **ЮНОША** ще чуеш добри думи за себе си. Ако видиш юноши в съня си и им завиждаш за младостта, наяве ще се опиташ да подновиш старите си занимания или да съживиш отдавна изоставени плановете.

Сънуваш ли **ЯГОДИ** чака те неимоверно щастие.

Ако ги береш и ядеш, ще изживееш истински наслади в любовта. Ако са горски ягоди, предстои ти голям късмет.

Ако са гнили или развалени, старо приятелство ще се помрачи.

Ако садиш, поливаш или глевиш ягоди, ще имаш многобройни грижи,



няма да получиш това, което очакваш или са ти обещали, и ще се тревожиш за по-стари хора.

Ако береш зелени ягоди, чакат те незначителни неприятности.

Ако купуваш ягоди, ще имаш успешни търговски сделки.

ЯЗДИШ ли насън, чакат те успехи, благополучие, охолол живот.

Колкото по-силен, бърз и отбран е конят в съня ти, толкова по-бързо и шеметно ще постигнеш славата си.

ЯЗОВИР да видиш насън, е знак, че ти

предстои огромно



количество работа. Ако ходиш по язовирната стена, ще намериш лесен начин да се справиш с работата си или ще впрегнеш някой друг да ти я свърши. Ако сънуваш празен, пресъхнал язовир, ще останеш без работа. Ако е препълнен или прелива, ще изтървеш нещата от контрола си.

ЯРОСТ, изпитваш ли насън, е предупреждение да се пазиш от прибързани действия, да не се поддаваш на емоциите си в работата и сериозно да обмисляш



всяка следваща крачка.



ХОРОСКОП ЯНУАРИ

ВЕЗНИ 23.09-22.10

За обвързаните: очакват ви чести спорове с любимия човек, на моменти ще имате чувството, че обезвреждате бомба. В края на месеца всичко ще се нормализира.

Ако сте сами: месецът е добър за едно „ново начало“ – не се колебайте, възможно е това да е голямата любов. **Работа:** пълни сте с идеи и нямате търпение да ги реализирате. **Здраве:** очаква ви отлично здраве – физически и психически ще бъдете в баланс.

СКОРПИОН 23.10-21.11

За обвързаните: очаква ви „месец любов“. Ще се носите на вълните на романтиката и пълна хармония с половинката. **Ако сте сами:** очакват ви прекрасни възможности за нова връзка, а от вас ще струи самоувереност. **Работа:** очакват ви големи успехи на работното място, а главните причини за това са вашите упоритост и мотивация.

Здраве: не се преуморявайте.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

За обвързаните: разбирателство и хармония ще царят във вашето семейство през целия месец. **Ако сте сами:** ще получите отлична възможност да покажете любовта си на човек, който отдавна ви привлича – бъдете по-настойчиви. **Работа:** ще бъдете доста стресирани в работна атмосфера – може би е време за отпуската.

Здраве: внимавайте за здравето си – не се излагайте на прекалено голям стрес.

КОЗИРОГ 22.12-19.01

За обвързаните: връзката и семейството ви са преди всичко. Възможни са моменти на себоторициране в името на любовта. **Ако сте сами:** много е възможно истинската любов да се крие зад едно красиво приятелство – дайте си шанс. **Работа:** през целия месец ще бъдете „на щрек“ – очакват ви както много възходи, така и падения.

Здраве: не се претоварвайте – не сте машина, понякога е нужна и почивка.

ВОДОЛЕЙ 20.01-19.02

За обвързаните: ще бъдете доста „трудна компания“ през целия месец. Ще се лутате между силната привързаност, която изпитвате към любимия/та и желанието за независимост. **Ако сте сами:** „нищо ново на хоризонта“, като че ли сами ще се чувствате най-добре. **Работа:** в професионален план ви очаква добро начало, както за месеца така и за годината. **Здраве:** бъдете внимателни към хронични заболявания.

РИБИ 20.02-20.03

За обвързаните: любовта е с вас. Очакват ви прекрасни емоционални възможности. **Ако сте сами:** интуицията ви работи на пълни обороти. Предстои ви интересно запознанство и вие със сигурност ще знаете дали то ще прерасне в нещо повече.

Работа: проектите ви са в застой – нужно ви е презареждане и мотивация. **Здраве:** очаква ви добро здраве.



БЪРЗО



ИЗГОДНО



КОРЕКТНО

- БЕЗПЛАТНА КОНСУЛТАЦИЯ
- БЕЗПЛАТНО КАНДИДАТСТВАНЕ
- БЕЗ ТАКСИ ПРИ ПОГАСИТЕЛНИТЕ ВНОСКИ



CrediLend

Лесен кредит с бърз резултат

НАЦИОНАЛЕН ТЕЛЕФОНЕН НОМЕР **0700 20 700**  ПРОВЕРИ СВОЯ КРЕДИТ НА **WWW.CREDILEND.BG**

Офис Сливен • ул. Д-р Константин Стоилов 30 • 0884 49 27 27 • sliven@credilend.bg