



“СМЕСЕНА КИТКА”

Вестник на Българите в Синсинати



Българско Училище "Родолубие" Синсинати

Успешни Синсинатски Българи

Ирен Иванчева

Наскоро издателство „Полис“ публикува монографията на Ирен Иванчева, Асия Джебар и Юлия Кръстева. “Франкофония и франкофилия: да избереш да пишеш на френски, езика на Другия”. Юлия Кръстева – един от световно признатите големи умове на съвременното ни, стана първият носител на наградата за хуманитаристика „Холберг“ (2004 г.), подобна на Нобеловата. През 2005 г. алжирката Асия Джебар – голямата дама на франкофонската литература на Магреб, бе избрана за член на Френската академия и стана първата постколониална авторка, която получи признание от тази вековна френска културна институция.

Ирен Иванчева изследва как тези две писателки в изгнание – Юлия Кръстева като франкофил и Асия Джебар като франкофон, отразяват и драматизират връзката си с френския, т.е. с другия за тях език. Чрез своите есета и романи те представят до голяма степен френския език като пространство на социална и артистична свобода, служейки си с него като с инструмент, който им позволява да преодолеят травмата от изгнанието, а в случая на Джебар – и на колониалното минало на Алжир. На българката Юлия Кръстева френският език ѝ носи освобождение от тоталитарното общество, което тя напуска, за да може да постигне свобода на мислене и себеизразяване.



Драматичните съдби на тези две интелектуалки в изгнание позволяват, благодарение на прецизния анализ и богатството на контекста на това изследване, да се достигнат обобщения за два различни типа писатели, боравещи с френския език като език на Другия – този на писателя франкофон и този на писателя франкофил. Изданието съдържа и пространно интервю с Юлия Кръстева.

Прочетете по-долу.

Още стойностни предложения за интересни български книги и автори

От нашия кореспондент **Георги Николов** идва предложение за една антология на творци от САЩ и Канада, на която той е съставител през 2020 г. Ще видите и логото на Конфедерацията на българските дружества и творци по света със седалище Чикаго, чийто председател е чудесната поетеса Снежана Галчева, журналист и създател на Салона за духовност и култура в града.



За любителите на поезия **Г.Николов** предлага стихове от **Атанас Капралов**.

Атанас Капралов е съвременен български поет, публицист, музеен деятел и общественик. Той е роден през юли 1958 г. в Димитровград. Средното си образование завършва в своя роден град, а следва българска филология в ПУ „Паисий Хилендарски“. Бил е секретар на съвета за култура в родния си град, уредник в Дом-музей „Пеньо Пенев“, главен редактор на в. „Ориент експрес“, общински съветник и председател на комисията по култура и вероизповедания в Димитровград, директор на Драматичен театър „Апостол Карамитев“, председател на СНЦ „Компакт арт“ София... Автор е на стихосбирките „Нежен скитник“ (1990), „Завръщане в слънцето“ (1996), „Голота“ (2002), „Дамгосан“ (2006), „Жив и свободен“ (2012), „Приближаване до взрива“ (2018), „По мярка на духа“ (2021, 2022 – второ издание), на книжките за деца „Цветно чудо“ (2008), „Балът на цветята“ (2018), на сборници със спомени за родния си град, за поета Пеньо Пенев и др...

СПОМЕН ЗА УТРЕ

Страхувам се, че някой ден
и аз ще остарeya.

А ти едничка ще си с мен
по тихата алея.

Представям си с бастунче как
годините ще пъдим
от своите пясъчни крака,
макар че сме осъдени...

Навярно някъде пред нас
ще светят кипариси.

Какво ли ще си мисля аз?
Какво ли ще си мислиш?...

Дано сме толкова добри,
че просто се усмихнем,
преди зелените искри
да ни засипят тихо...

И ще възкръснем след мига,
когато свърши всичко –
в далечен спомен...

...Отсега!

Обичам те, обичам...



ВЪЛЧА РОДИНА

Твоята родна страна е превзета
от безродници...

И ни да рипаш
по Балкана с озъбена чета,
ни да траеш с народа си дрипав!

Ако плюеш в крадците преяли,
кален дъжд върху теб ще се ръси
Даже публично да се запалиш,
не властта ще раниш,
а рода си.

А презреш ли честта си на рицар
и по расо в молитви се проснеш –
би спасил само своята душица,
врат превил пред житейската пошлост.

Тя навред победи!
Тя се кълчиот екрани,
трапези,
трибуни...

И какво ти остава:
по вълчи
да завиеш от Странджа до Дунав.

Не че някой ще чуе зова ти:
стига само вълчица да мине
и с език да те лизне по пътя
в твоята
утрешна
вълча
родина.



МОЛИТВА ЗА БЪЛГАРИЯ

Дрипава е моята родина –
с мършава снага,
с очи кахърни...
Но това съвсем не е причина
аз от нея днес да се отвърна.

Не че вчера царствена била е –
що сатрапи помни,
що яреми!...
Божем е очаквала накрая
ангел чер душата ѝ да вземе.

С китката за чест, за чисто име
крила се е в пещери,
по чуки...
И родата българска я има –
даже Левски от гръдта ѝ сука.

Сетне от самата преизподня
той в небето

всички нас
прицели:
ред е да сме живи и
свободни,
вместо да сме живи
оскотели!...

Прекипяла от възторг
нахалост,
вярата ни днес Балкан си
вдига –
гърбом синевата е подпряла,
но я свличат
рани от вериги...

А пък аз за кой ли път
осъбвам
с тихата молитва:
Майко свята,
викам твоего вчера –
път по тъмно,
твоего утре –
стъпка в светлината!



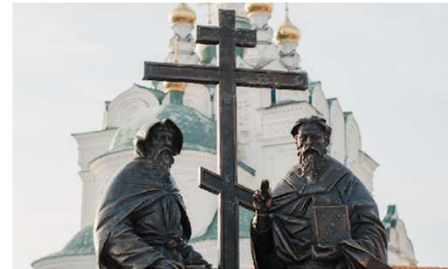
1 март: Честване на Баба Марта



20 май: Великденско Тържество



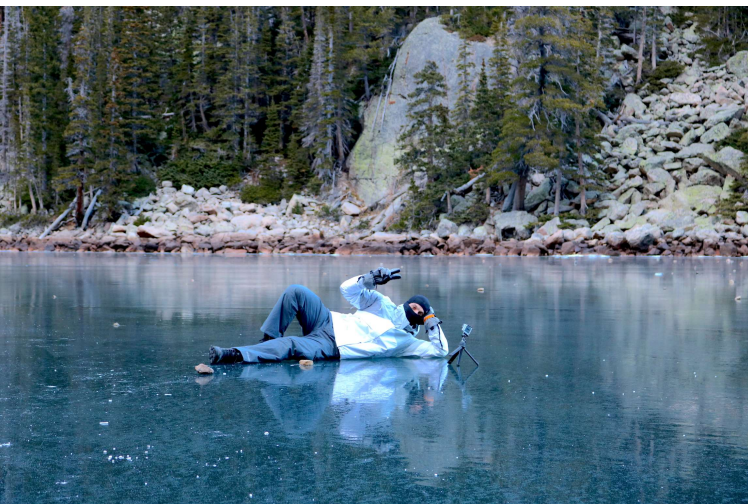
24 май: Честване на Деня на българската
азбука, просвета и култура и на
славянската книжовност



TBD: Семинар за финансова
грамотност и инвестиции



Първият българин посетил всеки национален парк в САЩ – Интервю на Географ БГ със Свилен Русанов



Един разказ за силата на любовта към пътуването и сбъдването на най-смелите географски мечти. Към преоткриването на най-великолепните места на планетата. От Южния Пасифик до Северната полярна окръжност. От пустините на Дивия Запад до бреговете на Атлантика. Пътувания, изпълнени с препятствия и приключения. Представяме ви интервю с пътешественика Свилен Русанов, който в края на 2024 г. успя да стане първият българин, посетил всеки един от националните паркове на САЩ.

Географ БГ: *Кой бе първият национален парк, който посети и какво те впечатли в него? Как реши да отидеш там?*

Свилен Русанов: Всичко започна с любознателността ми в часовете по География, която по-късно прерасна в истинско вдъхновение в ГГФ на СУ. Мигновено след завършването си се преместих в Масачузетс, за да преследвам мечтите си. Което ме доведе до първия парк който посетих – най-известното блато в света „Евърглейдс“ в южна част на щата Флорида. Всичко започна през ноември 2015 г., когато бях изумен от преживяването си там. Бях на тур със специална лодка, задвижвана от гигантски вентилатор разположен в задната ѝ част. Налага се да е така, тъй като блатото е плитко и стандартния начин на задвижване, би бил опасен за обитателите му, перката може да нарани морските крави, крокодилите и т.н. След лодката влязохме на малка сцена, където един рейнджър хранеше 3-4-метрови крокодили със сурово пилешко месо, а те сякаш свикнали изпълняваха всяка негова команда като кутрета. Това ме изуми и зададе много въпроси у мен: Какво още е част от тази система на националните паркове, кои са другите и какво може да се види там? Напълно нова вселена се откри пред мен, а аз се впуснах да я опознавам и отговарям на тези въпроси.

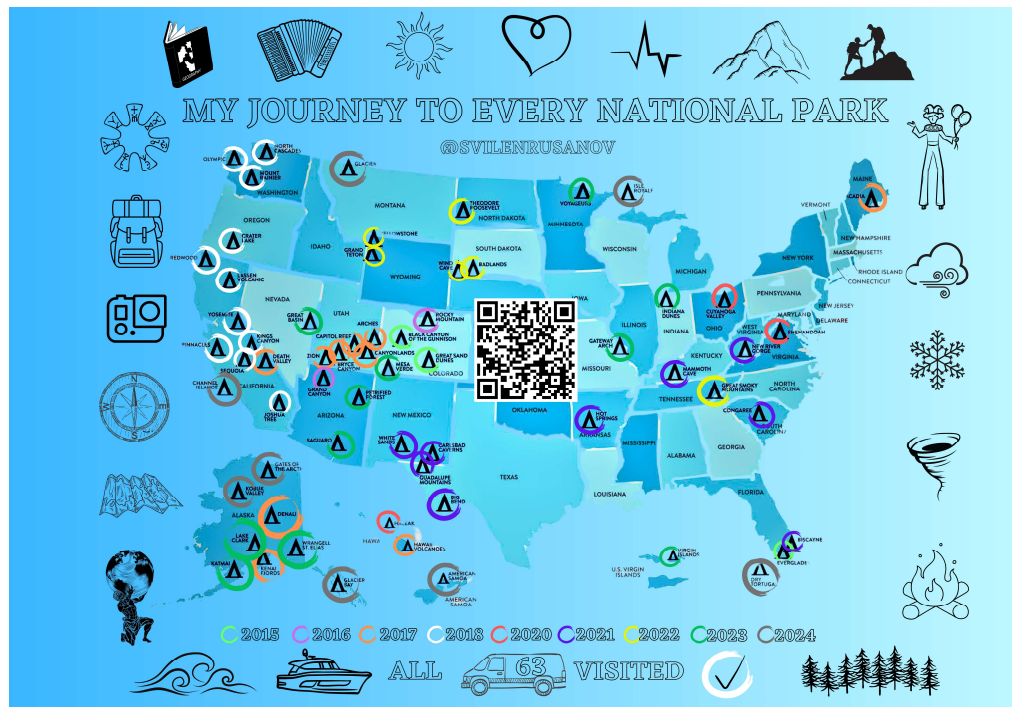
Географ БГ: *Кога се появи идеята за тази страхотна „колекция“ от пътешествия?*

Свилен Русанов: В първите две години бе по-скоро опознавателно, повече информация, но по-малко пътувания. След Евърглейдс видях два национални парка в щата Колорадо („Грейт Санд Дюнс“ и „Блак Кениън ъф Гунисон“), след това „Големия каньон“ в Аризона. През 2017 г. отидох до Хавайските острови (островите Оаху и Хаваи (Големия остров)).

Тогава нещо в мен се преобърна летях с хеликоптер без врати над активния кратер „Халемаумау“ на най-активния вулкан в света – Килауеа. Прекарах три седмици в Хавай и специално няколко дни в този парк „Вулкано“, и сякаш повярвах, че всичко е възможно и, че щом съм стигнал до тук, мога да постигна и много повече... Само няколко месеца по-късно отидох в Аляска за първи път, а там ме чакаха невероятни преживявания . Първо отидох в южната част до град Суърд, където с хеликоптер прелетях над ледниковото поле Хардинг (1813 кв. км), кацнахме на една лагуна и с каяци загребяхме към „Беър Глейшър“. Беше абсолютно изумително всичко това е в парка „Кенай Фьордс“. На следващия ден прекарах в колата движейки се на север, където случайно видях самолети на писта край пътя. Само 15 мин след като влязох в офиса на авиокомпанията, се озовах в самолет, отивайки на обиколка около най-високия връх на континента Северна Америка – Маунт Маккинли (вр. Денали 6197 м). Извадихме голям късмет с времето като успяхме не само да го зърнем, ами кацнахме на един от прилежащите му ледници над около 5000 м н.в. за около половин час. Това беше най-интензивното и райско място, което бях виждал към момента. Тогава реших ,че ще се опитам във всеки възможен момент да ходя до нов национален парк, на всяка цена. Нямах богата леля или никакви спонсори, но тъй като обичам да съм самостоятелен се наложи да работя усърдно , а през ваканциите да пътувам до всички кътчета на САЩ ,където се намират Националните паркове. В ретроспекция мога да кажа, че това бе един прекрасен начин да комбинирам любовта си към Географията и практическото и приложение в ясно поставена цел....

А ето и линк където можете да прочетете за остатъка от пътешествието на Свилен, както и да видите уникални кадри от преживяното:

[Първият българин посетил всеки национален парк в САЩ – Интервю на Географ БГ със Свилен Русанов | Географ.БГ](#)



ИМОТИ И ИНВЕСТИЦИИ В СИНСИНАТИ: ВСИЧКО, КОЕТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ

със Светлана Петрова и Поли Илиева



2024: Годишната на Промяна в Жилищния Пазар – Нови Тенденции и Предизвикателства в Достъпността *Светлана Петрова*

През 2024 г. пазарът на недвижими имоти в Синсинати отбеляза значителни промени, повлияни от националните законодателни инициативи и специфични местни фактори. Докато строителството бележи ръст в цялата страна, високите разходи за жилища накараха жителите да търсят креативни решения, като например закупуване на жилища за ремонт или преместване в по-достъпни райони. Ето как основните законодателни промени се отразиха в града и околните райони:

Стимулиране на “средното жилищно строителство”

В Синсинати и околните общини липсата на „средно жилищно строителство“ като дуплекси и триплекси се усеща остро. Законодателните мерки на щатско и федерално ниво насърчиха опростени процедури за строителство на малки многосемейни жилища. Това позволи на предприемачите по-лесно да реализират проекти за запълване на нуждите от достъпни жилища. Бяха предложени и данъчни облекчения за строителство на дуплекси и триплекси в исторически квартали като Walnut Hills и Price Hill.

Насърчаване на строителството и инвестициите

Програмите за строителни облекчения доведоха до разширяване на предградията в западната част на града и околните райони. Например, районът на Harrison отбеляза значителен ръст в строителството на еднофамилни домове - 7 нови общности с общо 460 дома на средна цена от \$350,000.

Логистичните хъбове около I-75 и I-71 бяха стимулирани чрез намаляване на данъците за строителство, което увеличи инвестициите в складови и логистични центрове поради нарастващите нужди на електронната търговия.

Енергийна ефективност и устойчиво строителство

Много нови строежи, като тези в района на Oakley, се възползваха от федералните облекчения за енергийно ефективни домове. Това доведе до увеличение на „умните“ домове с интегрирани технологии за енергийна ефективност.

Подпомагане на достъпността на жилищата

В Синсинати се наблюдава ръст на интереса към жилища в северните предградия като West Chester и Mason благодарение на програми за финансово подпомагане на първата вноска. В квартали като Northside и College Hill покупката на къщи за ремонт се увеличи. Средната цена на такъв имот е значително по-ниска от тази на готовите за обитаване домове.

Промяна в законодателството във връзка с комисионните

През последните години националната асоциация на риелторите (NAR) в САЩ се сблъсква с множество правни и регулаторни промени, които засягат както професията на риелторите, така и начина, по който се договарят комисионните в сделките с недвижими имоти. Тези промени намират отражение и на щатско ниво, включително в Охайо, и са насочени към по-голяма прозрачност и конкуренция на пазара.

На 15 март NAR постигна споразумение с ищците, което беше окончателно одобрено на 26 ноември 2024, да сложи край на съдебните спорове, заведени от името на продавачите на имоти, свързани с комисионните на брокерите. Споразумението осигурява освобождаване от отговорност за над 1,4 милиона членове на NAR, всички щатски/териториални и местни асоциации на брокерите, множествените листинг системи (MLS) на NAR, свързаните организации на NAR и всички брокерски фирми, които имат член на NAR като основен брокер и които са имали обем на жилищни сделки през 2022 г. от 2 милиарда долара или по-малко. Също така, то освобождава MLS и брокери, които изберат да се включат в споразумението. Споразумението включва някои промени в сделките с недвижими имоти, но най-важното е, че потребителите ще продължат да имат избор относно услугите, които използват. Тези промени в практиката влязоха в сила на 17 август 2024 г.:

1. Писмени споразумения с купувачи: Брокерите на недвижими имоти, които използват и вписват имоти за продажба в Множествена листинг система (MLS) ще трябва да сключват писмени споразумения с купувачите преди разглеждане на имот. Тези споразумения трябва да включват:
 - Ясно и видимо оповестяване на размера или процента на компенсацията, която брокерът ще получи, или начина, по който ще бъде определен този размер.
 - Компенсация, която е обективна (например фиксирана сума, определен процент или почасова ставка) и не е неограничена
 - Условие, което забранява на брокера да получава компенсация за услугите си от източник, който надвишава договорената сума или ставка в споразумението с купувача.
 - Видимо изявление, че таксите и комисионните на брокера са напълно подлежащи на договаряне и не са определени от закона.

2. **Прозрачност и комуникация:**

Променени са и начините, по които и къде професионалистите в сферата на недвижимите имоти могат да комуникират помежду си относно предложения за компенсация. Тези предложения вече не могат да се публикуват в платформите на MLS. Продавачите обаче могат да предлагат компенсация извън MLS и да предоставят отстъпки за купувачи (например отстъпки за разходи по закриване на сделка) чрез MLS.

Важна информация за купувачи и продавачи:

- ☑ Ако сте купувач и вашият агент използва MLS, ще трябва да подпишете писмено споразумение с него преди да разгледате имот, за да разберете точно какви услуги ще бъдат предоставени и срещу каква сума.
- ☑ Писмени споразумения се изискват както за физически огледи, така и за виртуални турове на живо.
- ☑ Не е необходимо да подписвате писмено споразумение, ако просто говорите с агент на отворени врати или го питате за услугите му.
- ☑ Компенсацията на агентите за купувачи и продавачи остава напълно подлежаща на договаряне.
- ☑ Когато избирате агент, с когото да работите, задавайте въпроси за техните услуги, компенсация и тези писмени споразумения.

Законодателните промени през 2024 година изиграха важна роля за трансформацията на жилищния пазар. Въпреки растежа, достъпността остава критичен въпрос, който изисква креативни решения, нови инвестиции и целенасочени политики. Тази година не само промени облика на пазара, но и постави основите за нови тенденции в бъдещето.

UNDER CONSTRUCTION



UNDER CONSTRUCTION

Поли Илиева, агент недвижими имоти, с оценка за имотния пазар в Синсинати.

Състояние на пазара на недвижими имоти в Охайо/ Синсинати

*През октомври 2024 г. продажбите на жилища в Охайо са се увеличили с 4,8% спрямо предходната година, със средна продажна цена от 290 223 долара. Това е знак за нарастващо доверие в пазара.

* През ноември 2024 г. лихвените проценти по ипотечните кредити в Охайо останаха сравнително стабилни, без значително намаление. Ето някои средни лихви по ипотечните кредити в Охайо към 7 декември:
-30-годишен фиксиран: 6,22%, спад от 3 базисни пункта спрямо предходната седмица
-15-годишен фиксиран: 5,62%, спад от 4 базисни пункта спрямо предходната седмица

*Търсенето остава стабилно през последните две години, но може да се увеличи през 2025 г., ако лихвените проценти продължат да падат.

*Въпреки, че цените на жилищата скочиха с 6.4% през Октомври, Синсинати остава един от най-достъпните пазари в национален аспект.

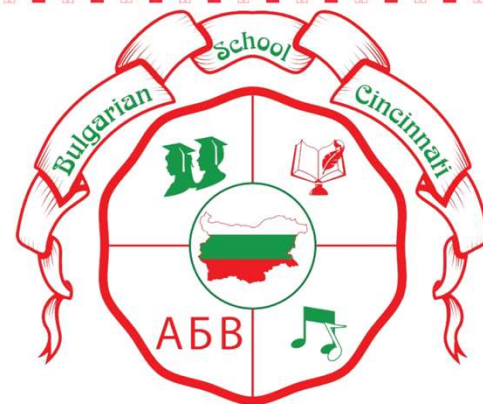
*Въпреки че лихвите по ипотечните кредити остават високи, някои са оптимисти, че лихвите ще продължат да спадат през 2025 год. Това може да доведе до повишен интерес от купувачи и собственици на жилища.

*Януари и февруари обикновено са месеците с най-ниските лихви по ипотечните кредити за годината.



"УЧИЛИЩНИ ВЕСТИ: БЪЛГАРСКОТО УЧИЛИЩЕ В СИНСИНАТИ – ТРАДИЦИИ, УСПЕХИ И НОВИНИ"

с *Надя Танова, училищен ръководител*
и *Зорница Иванова*



Българско Училище "Родолюбие" Синсинати

Поздравления за Лоренцо

Лоренцо получи 2 печата за двуезичност (Seal of Biliteracy) след успешно издържани изпити по испански и български организирани от БНУ "Родолюбие" Синсинати. Той сподели, "Аз съм изключително благодарен, че бях част от бг училище, както и за огромната подкрепа от моите учителки, Гургана Иванова и Надя Танова. Помощта на Надя в обучението ми по бг език и за печата за двуезичие беше невероятна, защото сега се чувствам по-близо до семейството си в България и също затова, че увеличи шансовете ми за прием в университет. Вечна благодарност!"

Българско училище „Родолюбие“ предлага разнообразни занятия и работилници Зорница Иванова

Учебната година в българско училище „Родолюбие“ е в разгара си. Всяка събота стаите на NKU се изпълват с българска реч и с радостните гласчета на учениците, които идват да научат езика на своята далечна родина, България. Освен български език, учениците в „Родолюбие“ разучават и българска народни танци с мис Елена, участват в клас по йога с Дойчин и развиват творческите си умения в арт класове с Кристин. Любими на децата са и работилниците по български традиции, обичаи и занаяти, като скорошната работилница за правене на сурвачки. Всички занятия са достъпни и за децата, които посещават българско училище „Родолюбие“ дистанционно.

За първи път тази година учениците на „Родолюбие“ имат занятия и извън класната стая. Посещенията на чифлик през есента даде възможност на децата да научат нови български думи и изрази сред природата.

На 21 декември, учениците от „Родолюбие“ участваха в Коледното тържество на АБС с български песни. Малките коледарчета поздравиха всички и им пожелаха здраве и плодonoсна година.



БГ филми в Синсинати



На 22 и 23 ноември АБС организира прожекция на най-гледания бг филм за всички времена **“Гунди, Легенда за любовта”** на режисьора Димитър Димитров и продуценти Иван Христов и Андрей Арнаудов. Филмът получи широк отзвук сред българите навсякъде по света. Ето какво Исподелиха пред **Анна Герджикова** нейните деца.

Ниа: *“Хареса ми, че видях старобългарската култура и някои неща от българската история, които не знаех. Политиката беше интересна и малко страшна, показаха колко влияние е имала партията, през комунизма имам предвид, върху живота на хората. Не разбрах какви са последиците, ако не слушаш, не го показаха това. Хареса ми старата София, която показаха.”*

Стефан: *“Хареса ми че е сниман в България наистина, много рядко гледаме такива филми и как го гледахме заедно с приятели, които разбират езика. Впечатли ме как живота му беше контролиран, но как в неговия мозък беше човек на всички и не може да ги разочарова. Футболните части бяха яки. Май го убиха накрая, нещо не стана ясно”*

Сам: *“Хареса ми как се кара с неговия гълфренд и как всички му завиздаха, че се ожени за нея. Като Стоичков малко, но заради политиката не може да стане световен футболист, но страхотен беше с топката. Колите му бяха яки.”*

От **Гери Гаудж** също получихме мнението на децата и. **Филип:** *“The movie was good. It was dramatic and emotional. Also, it was accurate.”*

Петър: *“The movie was good. I liked that it was about soccer. It was also funny. I liked the soccer scenes a lot.”*

Имахме възможност да гледаме и още един филм с бг участие и за България, **“The Black Sea”** с режисьори Кристал Мозел и Дерик Харден, сниман в Созопол с една дузина бг артисти и статисти. Филмът предизвиква много и различни емоции. Предлагаме ви едно мнение на човек тясно свързан с едно от най-красивите ни и романтични места на българското Черноморие.



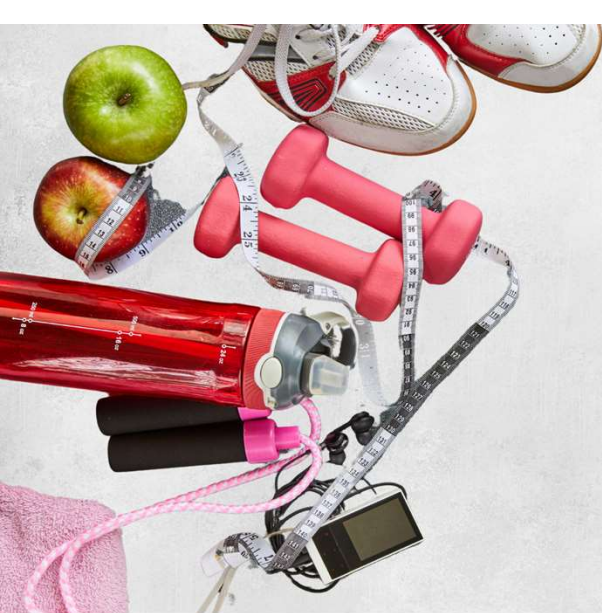
“Когато се разчу, че филмът Черно море (2024), режисиран от Кристал Мозел и Дерик Б. Харден, ще бъде пуснат в кината в САЩ, мнозина от нас изпитахме носталгия и гордост, че някой най-накрая е избрал България, и по-конкретно Созопол, за място на снимките. Не знам дали причината беше, че гледахме филма във вторник, или че бяхме в малко старо кино с неудобни седалки, или може би защото господинът до мен постоянно пъхтеше, или пък заради камерата, която се движеше безспирно и ме накара да се чувствам замаяна още от самото начало. Както и да е, филмът ме разочарова и подразни, когато свърши. В момента не можех да си обясня защо, но през следващите няколко дни започнах да преразглеждам впечатленията си и да разсъждавам по-реалистично за това, което създателите се опитват да изразят. Започнах да виждам филма през тяхната лична перспектива и какво са искали да комуникират като артистично творение.

В основата си, “Черно море” разказва историята на Халид — мъж от Бруклин, който по стечение на някои обстоятелства попада в малко българско градче. Струва си да се отбележи, че в самия филм никъде не се уточнява, че действието е насочено към Созопол. Филмът предлага интересна смесица от българските традиции, представени през погледа на чужденец, който не разбира езика и културните различия, но е уверен, че ще се справи в този океан от драма. Въпреки че филмът не навлиза в дълбочина по темите, свързани с българския живот, той успява да съчетае комедийни и емоционални моменти, като успешно балансира между повърхностни и по-дълбоки теми. Това вероятно е и причината да бъде интересен за американската публика. В някои моменти се забелязва, че развитието на определени герои е непълноценно — те идват и изчезват без ясна цел или роля. В други моменти темпото на филма неочаквано се променя и кара зрителя да се пита: „Как се озовахме тук?“ Един такъв пример е с черната найлонова торба с парите, които Халид събира, за да се върне в Америка.

По време на гледането си мислех, че ще видим по-явни негативни черти в героите, изобразени с типичен злодейски стереотип, но бях приятно изненадана, че персонажите са по-скоро нюансирани — техните недостатъци произтичат от сблъсъка на Халид с местните традиции и норми. Напрежението в различните ситуации често е резултат от културни недоразумения, а не от злонамереност. Може да се поспори дали отвличането на Халид и оставянето му на изолиран остров не е злонамерен акт, но това може да се разглежда и като част от по-широкия сюжет, който изследва културни сблъсъци, ревност и личностни предизвикателства. Филмът има и романтичен елемент. Връзката между Халид и Ина е важна за развитието на сюжета и разглежда теми като межкултурна комуникация, доверие и личностно израстване. Въпреки че тяхната връзка изглежда нежна и непринудена, тя не е достатъчно задълбочена и не достига емоционалната дълбочина, която би могла да има. По някакъв начин не успява да разкрие пълния си потенциал.

В заключение, филмът е лек и забавен. Макар че ми беше приятно да видя някои от любимите ми места в Созопол, може би щях да го оценя повече, ако беше сниман в друг град. За тези от нас, които имат по-директна връзка със Созопол, както и за местните хора, реакциите към филма ще бъдат различни. Това е свързано с нашата лична привързаност към града, чувствителността към спомените ни и начина, по който възприемаме показаните стереотипи. От друга страна, ако продукцията наистина улавя красотата и уникалността на този специален град, тя може да бъде възприета като възможност за популяризиране на Созопол като културна и туристическа дестинация.”

Ася Станкова



ЗДРАВΟΣЛОВНО

с Анна Герджикова



Гири с Анна

Ежеседмичен зум , 7-745ам, сряда, споделено време с упражнения за мускулна сила. Пригответе си гири. Не се искат предварителни умения/познания/тренинг. Включвате се когато имате възможност, няма да пиша отсъствия. Пишете ми на anna.guerdjikova@gmail.com с въпроси/да ви пратя линк

КАКВО ЯДЕТЕ ИЛИ НЕ ЯДЕТЕ , ЗАЩО И КАК Е НАЙ-НАЙ-НАЙ БЕЗИНТЕРЕСНОТО НЕЩО ЗА СПОДЕЛЯНЕ С ОКОЛНИТЕ или 5 идеи навреме за празниците

1. Яжте колкото и каквото ви харесва и не занимавайте близките си с детайли
2. Обсъждането на тегло, диети, храни, коя дреха не ви става вече, колко калории е погълнала колежката, как сега ядете шоколадови бисквити, но от януари само чия с магданоз и пр. поддържа стигмата около телесно тегло, предизвиква тревожност и води до нула продуктивност.
3. Етикетостването на доматите като "добри"/"здравословни" е точно толкова вредно, колкото и заклеяването на тортичките като "вредни/лоши". Храната е "лоша" само когато е развалена:).
4. Не прескачайте храненияя "защото довечера на партито ще ям много". Редовно балансирано хранене = стабилно настроение, здрав сън и работещ мозък.
5. Разнообразно хранене = щастлив микробиом. Всички храни, от туршията до масленките на баба имат място в диетата ни, не изключвайте храни с разни цветове-вкусове-текстури, "ура" и за кимчито, и на баклавичките, този месец и през цялата следваща година.



Банкет по български - внасяш пиене, изнасяш ядене...

ЗДРАВЕ И КРАСОТА

с *Марина Чултарска*



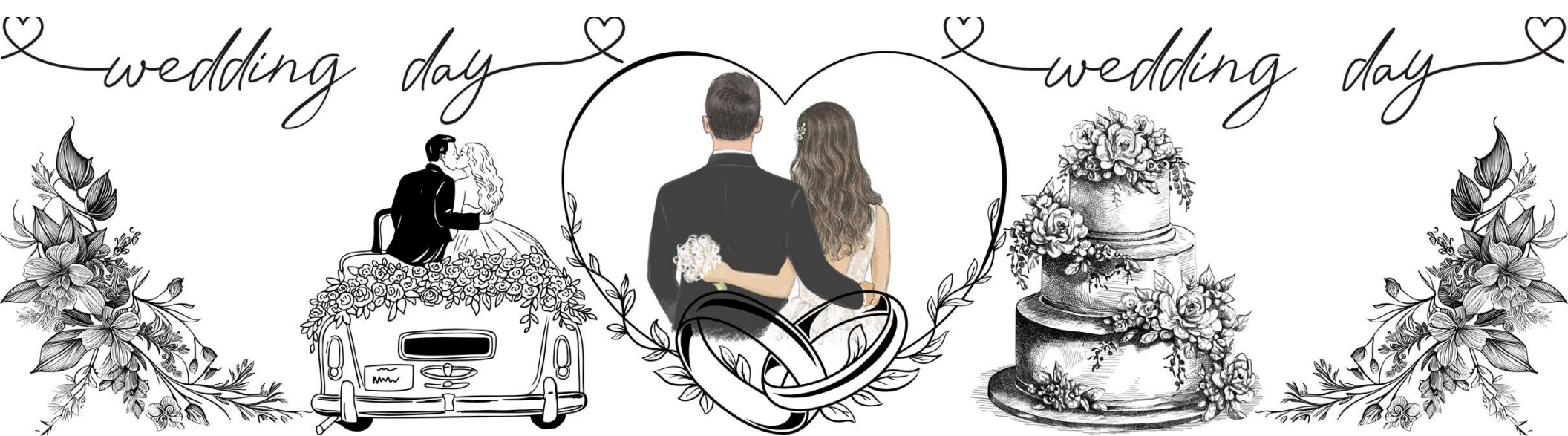
Колко често ни се случва, истински категоричните промени за по-добър живот, и всички планове за действие, само няколко дни след това да са станали на пух и прах? Така години, дори десетилетия. Това е така, защото нашите навици са по-силни от нашите цели! Това продължава докато нашата цел стане жизнено важна за съществуването ни! На повечето от нас ни е необходим, силен шут в гъ*за, за да е неизбежна желаната от нас промяна. Всеки има различни цели и общото между тях е, че е необходимо да сме в добро физическо, психическо и емоционално здраве, за да ги постигнем!

В ембриона стомаха и мозъка са едно цяло, едва по късно в процеса на оформяне те се развиват като два отделни органа. Това което консумираме, влияе на всички аспекти на нашия живот!

Вътрешния душ е дори по-важен от външния! От съществено значение е ежедневн да прочистваме тялото си отвътре. Да премахнем токсините, шлаките, свободните радикали и други отпадъци от начина ни на живот е ключово в правилното ни съществуване!

Растението Алое Вера е използвано над 6000 години. В древен Египет е наричано „растение на безсмъртието“. Хипократ и други гръцки лекари документирали лечебните му свойства, а в Аюрведа е известно като „Кумари“ и се използва за лечение на изключително много възпалителни процеси. Съдържа над 200 полезни съединения и е единствената билка в света, която има световна организация. Това е и най-вълшебния вътрешен душ, който прочиства организма ни по великолепен начин. Ако желаете да научите повече и как може да си го купите, може да се свържете с мен.





Честито, младоженци!

Живейте в любов и щастие, живейте в мир, обич и съгласие! Желаем Ви безброй чудесни дни, успех, реализация, пари!

Поздравления за **Уестън и Аба Рейнър**, които сключиха брак на 5 октомври, датата на десетгодишнината от първата им среща. Младото семейство има вече свой собствен дом в Оукли. Аба е учителка в а Уестън работи в Генерал Електрик. Желаем им много щастие, както и на родителите Дон и Цвети Рейнър, членове на бг общност в Синсинати.



Пожелаваме много хармония и семейно щастие и на **Юлия и Райън Клауд**, които склучиха брак на 8 ми юни в двореца Врана. Сватбеното тържество беше в хотел “Астория” (бивш “Родина”), София. Поздравления за младите, както и за родителите, нашите сънародници и членове на общността ни Ирина и Лазар Попови.



Алекс Стрингфелоу, син на нашите приятели и съграждани Ива и Ейдън, склучи брак с на . С присъщото му тънко английско чувство за хумор Ейдън обобщи събитието така: “The young Strings tied the knot this summer and united 3 nations across the pond”. Обявяваме конкурс за най-добър превод!:) **Честито на всички Стрингфелоуз!**





Скъпи сънародници,

Асоциацията на Българите в Синсинати ви пожелава благословени Рождественски празници и успешна, щастлива 2025 година! Бъдете здрави, силни и мотивирани заедно да пазим и разпространяваме българските традиции, език и култура.

С най-топли чувства,



Dear friends,

The Bulgarian Association of Cincinnati wishes you and your families a blessed Christmas and a happy, fulfilling New Year 2025. Be healthy, successful, and motivated to preserve and spread the Bulgarian language, culture, and traditions!

Sincerely,



Коледно тържество

Ръководството на АБС благодари на всички доброволци, които помогнаха за гладкото протичане и доброто настроение на Коледното ни тържество. Благодарности и на всички, които дойдоха на партито! Светло Рождество, приятели, и здрава, успешна 2025 година. До нови срещи!



БГ Бизнеси услуги:

Вие търсите, ние ви предлагаме!

БНУ "Родолубие"
Директор: Надя Танова
<http://rodoliubie.org/>
Email: info@rodoliubie.org

Компютри:
Lithronix
8005 Alexandria Pike,
KY 41001
(513) 235-4299

Имоти:
ERA Realtor
Полина Илиев
(513) 550-6786

Ароматерапия
Звезда Николова
Aroma Art Inc.
<http://www.AromaArtEssentialOils.com>
(513) 652-8666
zvezda@AromaArtEss

Plum Tree Realty
Светлана Петрова
(248) 255-9115

Контакти: Моля пишете ни с въпроси, мнения, критики или предложения за интересни материали на info@bgcincy.bg.