

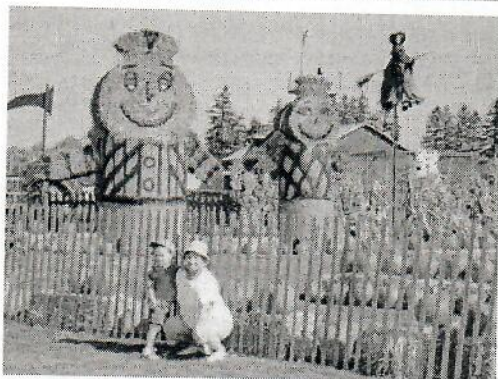
BulgariansInDetroit.com

Начало Културни събития Обяви За децата За Сайта Жълти Страници Мати България

08/25/2009

Вестник на българите в Детройт

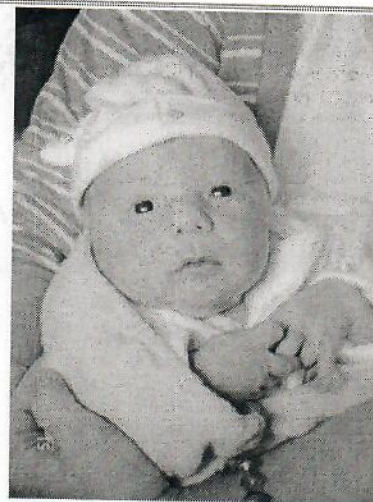
Брой 10, 2007

In case you have a problem to read the message below in Cyrillic please visit our web site at <http://www.BulgariansinDetroit.com> to read the most current issue.**Есен е**

Някои казват, че Мичиган е най-хубав през есента. Може и да е вярно. Най-после може да се намерят истински домати! На много места може да се купят зеленчуци от фермите в района. Ако предпочитате сами да си наберете ябълки, потърсете най-близката до вас ферма. За списък на фермите и мелниците. Кликнете тук :)). Някои ферми предлагат развлечения за децата, което прави посещението приятно за цялото семейство. Сега е времето да опитате прочутия ябълков сок, а ако предпочитате гроздовия сок стягайте съдовете за новата реколта.

Бебета

Българската популация се увеличи с още едно бебе. Георги се роди на 9 септември за радост на мама Мария, тате Георги, дядовците и цялата рода. Честито! До края на годината се чакат още пет българчета (за толкова поне знае редакцията на вестника). Очакваме информация за baby showers и снимки на новородени бебета!



бебе Георги

Конкурс

Изпратете ни снимки на вашите деца в костюми за Halloween. Напишете името на детето, на колко години е и от кой град. Снимките ще бъдат публикувани на страниците на уеб сайта www.BulgariansinDetroit.com.

Лотария 2009

Започна записването за лотарията за зелена карта 2009. Заявленията се подават безплатно само по интернет на официалния сайт на Държавния Департамент [тук](http://www.dvlottery.state.gov) (www.dvlottery.state.gov). Записването ще продължи до 12 часа на обед, източно време, на 2 декември. На сайта обаче предупреждават да не се чака последния момент, заради възможни претоварвания на системата и риск да не може да си подадете заявлението навреме. Програмата на Държавния департамент дава всяка година 55 хиляди зелени карти на случайно изтеглени кандидати. За да участвате в лотарията трябва да попълните елементарна форма в интернет сайта на програмата, където да попълните име, адрес и други лични данни. Пълните инструкции може да прочетете [тук](#).

Циганско лято

Последният септемврийски ден зарадва българите от Мичиган с необичайно топло време. Още със събуждането си Ники Малинов решава, че това е хубав ден за футбол. След няколко телефонни обаждания и един час по-късно, на зеления терен бяха Ники, Гошо, Вили, Жоро, Велизар, Митко и Станислава. На "спортистите" им се видя доста голямо разстоянието между вратите и речено-сторено вдигнаха и преместиха едната врата по-наблизо. На оспорваната игра можеха да завидят и българските професионални футболисти.

През това време децата се люлееха под зоркото око на майките си. Учителката Митра Енчева застана начело на влакчето от деца, които се пързалиха без да спират. Е, наложи се да се сменят памперсите на близначките Мария и Ивана, които се радваха на голямо внимание (разбирай държане на ръце). Имаше какво да научи и Таня, която очаква бебе през януари. Огладнели от игрите, всички настървено се нахвърлихме на топлиите пици (кой каза, че децата не се хранели?), а за десерт похапнахме по 2-3 сладоледа. Ето това се казва българско събиране! И аз там бях, играх и се веселих: Даниела Начева

Очакваме вашите истории и снимки на адрес info@bulgariansindetroit.com.



Отглас след купона

"Луд купон за милиони" вдигнаха нашите поп-фолк изпълнителки Весела и Соня Немска на Детройтска почва. Двете певици бяха приготвили невероятен брой хитове, с които разпалиха многобройните си фенове. През цялата вечер дансингът беше пълен с много танцуващи, които не спряха да танцуват през цялата вечер. Прозвучаха и български народни песни, с които се извиха кръшни хора. Соня Немска изпълни и старата българска песен "Хубава си моя горо" в приглас на всички присъстващи гости на купона.

Въпрос: Здравейте! Много ни беше приятно да Ви видим и в Детройт! За първи път ли посещавате Америка и колко концерта ще направите?

Соня: Да, за първи път посещаваме Америка. Пристигнахме на 13 септември и ще останем до края на октомври. До сега сме направили концерти в Атланта, Тампа, Чикаго и сега в Детройт. Предстоят ни концерти в Лас Вегас, Финикс, Сиатъл, Ню Йорк, Филаделфия и още два-три в Чикаго.

Въпрос: Какво ви е впечатлението от Детройт?

Соня и Весела: Тук ни харесва много, впечатлени сме от зеленината и чистотата, от подредбата на къщите, от тази дива природа. От това, че по улиците се разкарват всякакъв вид животни като катерички, зайчета, патки и много други. Посетихме един от многото хубави молове тук и останахме удивени от хората. Всеки ни поздравяваше със "здравей". Всички продавачки бяха усмихнати и много учтиви с нас.

Въпрос: Има ли разлика в това как се забавляват българите тук и в България?

Весела: Ние смятаме, че българите тук се забавляват повече от колкото тези в България. Може би, защото им липсват концерти на български изпълнители.

Въпрос: Как беше концертът в Детройт?

Соня и Весела: Всичко беше много добре. Имахме доста фенове, които умеят да се веселят много добре. Мислим, че всички останаха доволни от нашето участие, защото накрая не искаха да свършваме. Искаме да благодарим на всички, които присъстваха и най-вече искаме да благодарим на нашите домакини и организатори за топлото им посрещане.

Въпрос: Какво ще пожелаете на българите в Детройт?

Соня и Весела: Пожелаваме на всички българи да са живи и здрави преди всичко и все така да не губят българското в себе си. До нови срещи и още по-горещи.

Интервюто взе: Нели Асенова

Здравейте приятели на българския фолк.

Искам да благодаря на всички, които посетиха концерта на Соня Немска и Весела. Също така искам да благодаря за страхотната вечер, за този луд купон, който вие направихте с помощта на нашите красиви поп-фолк изпълнителки. Надявам се, че всички сте останали доволни от горещото парти и че напред пак ще се събираме така. Благодаря от сърце.

Нели Асенова

Промоция за Българска Телевизия в Америка

Повечето от вас знаят историята и патилата за гледане на Българска Телевизия в Америка. Имаше излъгани надежди, платено и непозползаемо оборудване, прекратени или непълнени договори, гледане чрез интернет на миниатюрни образи и така нататък. Доскоро завиждахме на македонци, араби, руснаци, албанци и всички други имигранти, които гледаха родна телевизия. За първи път българската общност е с едни гърди напред. От октомври 2006 можем да гледаме не един или два телевизионни канала, а цели 12 програми. Само испанско говорещите имигранти могат да се похвалят с повече, обаче те са 40 милиона в Америка. Дали ще гледате какво става в България, а детето ви ще гледа "Лека нощ Деца" зависи само от вас.

Подкрепете една българска компания! А как ще завърши мачът ЦСКА - Тулуза утре в 21:00 Детройтско време абонатите ще видят по Канал 1.



\$19.95 на месец	\$29.95 на месец	\$35.95 на месец
Канал 1, Фен Тв, 7 Дни.	11 Български Тв канала	13 Български тв канала и още нещо

- Всички нови клиенти ще получат **един безплатен месец**, за да пробват IP телевизията.
- Ако след 1 година все още сте абонат, ще получите **кредит** към вашата сметка в размер равен на **стойността на закупеният от вас M10 преобразувател**. Прочетете всичко за офертата.
- Всяка седмица на VOD (Video On Demand) има по един безплатен филм.
- Безплатни 100 Минути разговори до България.
- Ако имате въпроси или се колебаете, пишете ни: tv@bulgariansindetroit.com.
- **ПОРЪЧАЙТЕ БЪЛГАРСКА ТЕЛЕВИЗИЯ ТУК.**

Вкусно

Мандраджийско мезе (известно още като салатата на Гинка)

Сваряват се около 4 по-големи картофа и се оставят да се охладят. Сваряват се 5 яйца и се отделят белтъците от жълтъците. За соса: разбийте половин кофичка кисело мляко с 200 гр. майонеза, 100 гр. cottage cheese (или извара), добавете 5-6 скилидки пресован чесън и 2-3 лъжици пресен копър. Подправете със сол. Настържете на едро ренде охладените картофи. На отделни купчинки настържете белтъците, около 150 гр. кашкавал и 150 гр. сирене. В подходящ съд наредете пласт настъргани картофи, половината от настърганото сирене, кашкавала, белтъците и поливайте с половината от соса. Наредете в същия ред и останалите продукти. Залейте с останалия сос, поръсете с черен пипер и настържете отгоре сварените жълтъци. Може да украсите с копър и маслини. Поднесете мезето охладено.

Вярвам, че моето мандраджийско мезе ще стане "хоби" на всеки, който го опита. То върви с всякакъв аператив, а е и добра компания както за бяло, така и за червено вино.

Рецептата подготви: Гинка Егова

WINGWAVE – МОДЕРНА КОНЦЕПЦИЯ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСОВИ СИТУАЦИИ И СТРАХОВЕ

Все модерни хора се опитват да се справят с ежедневният стрес търсейки неконвенционални методи. Един от най-популярните напоследък методи е Wingwave – метод, който помага на клиента да постигне оптимални резултати в личната и професионалната сфера. Създаден и развит от немските психолози Cora Besser-Siegmund и Harry Siegmund, Wingwave е съвкупност от техники, чийто резултат може да бъде наблюдаван едва след няколко сеанса. Ето какво сподели Силвия Курпанек, един от сертифицираните Wingwave терапевти в САЩ:

- Г-жо Курпанек, Wingwave е сравнително нов метод за хората живеещи на територията на САЩ. Как работи и на какви принципи се основава метода?

- Wingwave е нова и високо ефективен метод, който комбинира няколко различни техники. Чрез него човек не само намалява нивото на стрес, но и увеличава своята работоспособност, креативност и емоционална стабилност. Тези позитивни ефекти се постигат чрез сравнително елементарна процедура, по време на която терапевта бързо предвижда своите пръсти пред очите на клиента. Задачата на "пациента" е да проследи движението, което се извършва последователно в двете посоки. Това упражнение пресъздава движение на очите, което ние наричаме будна REM (Rapid Eye Movement) фаза. От значение е факта е, че човек преминава през нея по време на съня си и именно това е фазата, която ни позволява да интегрираме събитията от деня си в нашата психика.

По време на сеанса, терапевта използващ Wingwave метод извършва тази интервенция докато клиента се фокусира на стресиращ проблем, който влияе на неговото емоционално здраве и равновесие. Чрез REM интервенцията, тези негативни емоции изчезват удивително бързо и се заменят с чувство на успокоение и увереност, че проблема е премахнат от нашата психика.

- Как психолозите обясняват това?

- Основното обяснение на този феномен е базирано на неврологични тестове свързани с проучвания на психо-травматични фактори. Според учените, REM координира колаборацията между двете хемосфери на мозъка. Емоциите, които са от особена важност за нашата работоспособност са организирани в мозъка чрез лимбична система. Този 'емоционален' мозък се намира под кортекса – нашият 'мислещ' мозък с две хемосфери. Всички възприятия получени от нервната система се регистрират първо на емоционално ниво чрез лимбичната система. Така мозъкът решава дали получената информация е позитивна, неутрална или негативна. Едва след тази предварителна оценка на информацията, тя се препраща към кортекса или нашият 'мислещ' мозък. Целта на Wingwave метода не е да елиминира получената информация в лимбичната система, а да предотврати нейното манифестиране когато сензорните възприятия навлизат в 'емоционалния' ни мозък.

По време на сеанс, клиентът реактивира способността си да регулира своето психическо състояние. Проучвания на мозъка показват, че REM процеса е свързан с човешките възможности за учене и запазване на информацията. Веднъж научената информация се съхранява в паметта за по-продължителен период от време ако човек се наспи добре след края на учебния процес. Основавайки се на тези знания, терапевта помага на "пациента" да внедри позитивни ресурси, мисли и визуални идеи в своето мислене. В същото време негативните емоции в резултат на преживявания или страхове изчезват.

- Как се проявяват синдромите на стреса?

- Преди да започнат процедурите, клиента трябва да определи какви са най-често срещаните симптоми на стрес в неговото тяло. Тези синдроми са строго индивидуални. При някои хора стреса се проявява чрез раздразнен стомах, други се оплакват от схващане на врата, а трети го определят като напрежение в областта на ребрата.

- Колко сеанса са необходими, за да бъде усетен ефекта на Wingwave?

- Всяка процедура продължава 50 минути и се състои от 24 последователни движения на пръстите на терапевта. Само след около шест до осем сеанса клиента започва да се чувства освободен от неприятните емоционални усещания: мускулите на врата и гърба се отпускат и в стомаха се появява приятно топло усещане. След като терапевта идентифицира тези новопоявили се усещания, той концентрира вниманието на "пациента" върху тях. Всяка следваща процедура затвърдява тези ефекти.

- Какъв тип клиенти прибягват най-често до услугите на Wingwave?

- Wingwave е особено популярен в бизнес средите. Все повече водещи корпорации наемат Wingwave специалисти, които да работят с техни представители. Един от най-популярните ни клиенти е Volkswagen, чиито мениджери и маркетинг представители работят от години с Wingwave. Сред клиентите ни има и много хора на изкуството, както и атлети. Например играчите от немския национален отбор по хандбал са дългогодишни клиенти на метода. Не на последно място са и хората, страдащи от различни страхове и фобии. Успешно премахва симптомите на клаустрофобия, аерофобия, акрофобия и много други ирационални страхове.

Със Силвия Курпанек може да се свържете на тел: (248) 227 4277 или чрез email: sylvia@syviakurpanek.com.

Интервюто подготви Анелия Петрова

Броя подготвиха:

Даниела и Велеслав Начеви

www.BulgariansinDetroit.com, e-mail: info@bulgariansindetroit.com

Вестникът на българите в Детройт се издава благодарение на доброволния труд на екипа подготвил броя и се финансира от реклами ако има такива. Благодарим за финансовото съдействие на:

Фирма "Билиана Травел" (248) 939 0401 - Резервации за самолетни билети, ваканционни пакети, хотел, наемане на кола. Преводи и легализация на документи.

Мати Болгария, P.O. Box 5662, Dearborn, MI, 48128. e-mail: matibgdetroit@mail.bg

Абонирайте се тук

Пишете ни на е-мейл адрес: info@bulgariansindetroit.com