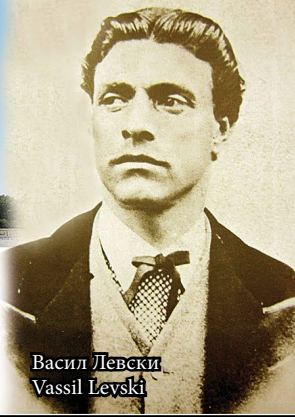




Христо Ботев
Hristo Botev



ЗОРНИЦА
Z O R N I T Z A



Васил Левски
Vassil Levski

Настане вечер - месец изгрее,
звезди обиспят свода небесен;
гора зашуми, вятър повее,
Балканът пее хайдушка песен

Le soir tombe – la lune luit,
la voûte céleste est tapissée des étoiles
le vent souffle, la forêt bruisse
le chant des Haiduks entonne le Balkan

CENTRE CULTUREL CANADIEN-BULGARE

Le premier journal bulgare à Montréal *** Premier numéro du journal : le 20 décembre 2001

vol. XIII / N: 70 / mars 2014 *** 5000 exemplaires *** Gratuit

Ако спечеля, печеля за цял народ.
ако загубя, губя само мене си.

Si je gagne, je gagne pour le peuple entier,
si je perds, je ne perds que moi-même

Културен център

ЗОРНИЦА

6767 Côte des Neiges, 6^{et.}, # 693.3,
Montréal, QC, H3S 2T6

ФРЕНСКИ ЕЗИК

АНГЛИЙСКИ ЕЗИК

ИСПАНСКИ ЕЗИК

БЪЛГАРСКИ ЕЗИК
за ЧУЖДЕНЦИ

МОДЕРНИ И НАРОДНИ ТАНЦИ



Българско Училище
„Св. Св. Кирил и Методий“
към Културен център „Зорница“,

работещо по Програма на „Министерството
на образованието, младежта и науката“,
най-учтиво ВИ КАНИ

Детска градина	от 3 до 5 год.
Ученици	от 5 до 13 год.
Младежка група	от 14 до 18 год +

НЕ СЕ ТАСИ, ПКУЙЩО НЕ ТАСНЕ!

Турне Канада 2014
По покана на Културен център Зорница, Монреал

Заповядайте на **МУЗИКАЛНО Шоу!**

Виктор Калев (от Шоуто на Слави)
& Тони Димитрова

Петък - 11 Април 2014
19:30 ч.

Ниагара - 4 април
Торонто - 5 април
Отава - 6 април
Монреал - 11 април
Калгари - 12 април
Ванкувер - 13 април

630, 4^e avenue, Verdun, (Montréal), QC, H4G 2Y4

МОНРЕАЛ

Тур - Организатор
Културен център "Зорница"

(514) - 629 - 69 - 51
www.mtlzornica.com

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

РАЗМЯНА НА МАРТЕНИЧКИ между Българско Училище "Св.Св. Кирил и Методий" Монреал и СОУ "СВ. ПАТРИАРХ ЕВТИМИЙ" - град Пловдив
Велка Славова,
Настоящ преподавател на IV б клас и
Бивш преподавател в БУ "Св.Св.К.М." Монреал



1 Март в БЪЛГАРСКО УЧИЛИЩЕ ОТАВА

На днешния ден, 1 март, 2014 между 10,30 и 12,30 часа в училище "Света Ана" в Отава се проведе традиционното ателие за изработване на разнообразни мартеници от осукани памучни и вълнени конци. Материалите и моделите бяха осигурени от Българския Акредитиран Клас (Bulgarian Credit class) към Ecole Perma-

nente (CECCE) и г-жа Буря Димитрова, а в инициативата се включиха и сръчните дами от латино-американската организация в Отава Casa de los Abuelos. Г-жа Димитрова прочете и поемата си „Легенда за мартеницата“, която ни пренася в света на Аспаруховите българи. Една древна традиция продължава да се развива далеч от България.



ÉLECTIONS GÉNÉRALES

7 AVRIL 2014



DATES IMPORTANTES

Vous avez reçu par la poste un avis indiquant le nom des personnes inscrites sur la liste électorale à votre adresse ainsi que le Manuel de l'électeur. Conservez ces documents, vous y trouverez l'information nécessaire à l'exercice de votre droit de vote.

RÉVISION DE LA LISTE ÉLECTORALE : 17 AU 25 MARS

Pour voter, vous devez être bien inscrit sur la liste électorale. Pour vous inscrire ou corriger votre inscription, présentez-vous à votre bureau de révision et n'oubliez pas d'apporter deux pièces d'identité.

VOTE PAR ANTICIPATION : 30 ET 31 MARS DE 9 H 30 À 20 H

Vous pouvez voter par anticipation à l'adresse indiquée sur votre avis. Apportez une des cinq pièces d'identité requises pour exercer votre droit de vote.

VOTE LE JOUR DE L'ÉLECTION : 7 AVRIL DE 9 H 30 À 20 H

Vous recevrez à votre domicile la carte de rappel vous indiquant l'adresse de votre bureau de vote ainsi que le nom des candidats en lice dans votre circonscription. Apportez une des cinq pièces d'identité requises pour exercer votre droit de vote.

Pour en savoir davantage...

- electionsquebec.qc.ca
- info@electionsquebec.qc.ca
- 1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846)

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent composer sans frais le 1 800 337-0644.



LE DIRECTEUR GÉNÉRAL
DES ÉLECTIONS DU QUÉBEC

Chaque fois, c'est la démocratie qui gagne



CARREFOUR
jeunesse.emploi
Côte-des-Neiges

Au service des jeunes de 16 à 35 ans

- Recherche d'emploi
- Information scolaire et professionnelle
- Entrepreneuriat / Développement de projet
- Services gratuits près de chez vous

Carrefour Jeunesse-Emploi de Côte-des-Neiges
6555 Ch. Côte-des-Neiges, Bureau 240, Montréal



Икони
за закупуване
Художник
Бойко Димов
(450) 834-1066

CENTRE DU PNEU

6083 ST-JACQUES, O.
Pneus neuf & usages
installation & balance-
ment
tel. (514) - 903 9228
cell (514) - 949 6755

РЕКЛАМА

Овен

Няма по-безстрашни от Овните!

- казват те и пъчат си гърдите.

Че са смели – никой не отрича

- качество, което се обича!

Някои са с усет, много знаят,

*Други - с "такт" по "нервите
играт".*

*Лудо хвърлят се навред с рогата,
даже с риск да си строят
главата.*

Те са храбри, славни в борбата

- знаят да си защитят правата.

Артистични са, добре говорят.

*Властни са – не искат да се
молят.*

*На червено честичко пресичат,
правилата никак не обичат.*

*Искат ли, света ще преобърнат
20-и век във 30-и ще превърнат.*

*Характерно е, че са ревниви,
горди, но добри, трудолюбиви.*

*Не умеят никак да изчакват,
но загубят ли – не се оплакват.*

*Двата пола, знайте са инати
- по това ще бъдат разпознати.*

*От Везните те да се предпазват,
че ги дебнат, гонят и наказват.*

11.04.2014
(Петък) - 19.30 ч. - Монреал

Как си, Тони?

Специално за читателите на в-к "Зорница", интервю с Тони Димитрова и Виктор Калев

Павлета Брайкова, Монреал, www.mtlzornica.com

"Как си, Тони?" и "Шегите на Виктор"

Тони Димитрова тръгва отново на далечно пътуване. За четвърти път, тя ще посети Канада. В страната на кленовото листо, Тони ще бъде с известния комедиен актьор: Виктор Калев. **Двамата са отново тандем в Канадското Турне 2014, организирано от Канадско-български културен център "Зорница".**

Канадските градове, които ще имат чудесната възможност да ги посрещнат са: Ниагара (4 април), Торонто (5 април), Отава (6 април), Монреал (11 април), Калгари (12 април) и Ванкувер (13 април).

Тони и Виктор се чувствуват близки с родната общност в Канада. Ето какво споделиха те за читателите на вестник "Зорница".

ТОНИ ДИМИТРОВА:

1. "Как си, Тони?" - така се казва една твоя песен. И ние те питаме как си, Тони?

- **Благодаря, добре съм! През трите години, през които не сме се виждали с вас, работих много, пях много - и в България и в други страни /разбира се пред българи/, издадох нов албум, а сега играя и в главната роля в спектакъла „Диагноза: Едит Пиаф“ в Бургаският театър. Дъщеря ми вече е в 8-ми клас и така двете растем и слава Богу сме добре.**

2. За 4 път приготвяш далечно пътуване до Канада. С какво настроение тръгваш?

- **Да, вярно е, че за 4-ти път и въпреки това много се вълнувам, защото там - в Канада срещам винаги прекрасни хора, които после много ми липсват. Тук е мястото да благодаря на Ива Беличка за приятелството, за честността и родолюбието ѝ! Обичам те, Ивче!**

3. Какво ще представиш на твоите приятели и всички, които те очакват?

- **Разбира се, че ще изпея песни от новия си албум „Добър вечер, добър ден“, но и всички песни, които пея през годините.**

4. Какви са българите според теб в чужбина-имам предвид като публика. Мислиш ли, че родното изкуство е по-ценено навън, отколкото на своя земя.

- **Разбира се, че емоциите у българите, живеещи далече от България са по-силни, сълзите по-чести, а и концертите са сякаш много по-искрени, защото са носталгични и по-редки. Това е емоцията, която завладява и изпълнителя и може би затова спомените са ярки дълго време след това.**

5. Ще бъдеш заедно с Виктор Калев - какво ви свързва?

- **Огромно, искрено и чисто приятелство. Не мога да си представя живота без приятелството на Виктор. Обичам го, той го знае и ми отваря със същото.**

Всичко мога да му кажа, той на мен също, да си поплачем, да се спукваме от смях, и макар, че той живее в София, а аз в Бургас и не се виждаме всеки ден, сме си скъпи и нужни един на друг.

6. Върху какво работиш в момента?

- **Сега правя няколко нови песни, графикът ми е пълен с участия, покани за концерти, и отделно играем новият спектакъл, за който казах по-горе - изобщо дните трябва да са малко по-дълги, за да свърша всичко.**

7. Имаш доста вече издадени албума. Наскоро излезе и новият "Добър вечер, добър ден" представи ни го на нашите читатели?

- **Не само на читателите, но надявам се и на публиката в Канада ще изпея няколко песни от албума „Добър вечер, добър ден“ - песни на Стефан Диомов, Руслан Карагъзов, Митко Щерев. За моя радост хората харесват тези песни, а това е най-голямото щастие за всеки пеещ човек.**

8. Пожеланието ти към всички българи и читатели на вестник "Зорница"?

- **Да са живи и здрави, да се радват на живота, да обичат и да бъдат обичани, пролет и слънце в душите и много верни приятели.**

ВИКТОР КАЛЕВ:

1. Отново ще зарадваш българите в Канада с твоя талант? Готвиш ли нещо специално, което досега не сме виждали?

- **Със сигурност ще имам някакво стихотворение на Деса Поетеса - написано специално за Канада, през времето, когато не съм идвал в Канада се родиха и нови образи, така че, искрено се надявам да се забавляваме взаимно.**

2. Как успяваш да се превъплътиш във всички образи - на певци, поетеси, политици...?

- **Ако не успявам, значи не съм за тази работа. Интересно ми е, гледам ги, слушам, наблюдавам характерни маниери и интонации - другото е от Господ.**

3. Кой образ ти е най-достъпен и лесен и кой те затруднява?

- **Разбира се, че по-колоритните са ми по-лесни, а скучните хора, без харизма са ми най-трудни.**

4. Какъв е всъщност Виктор Калев - ние те познаваме като Лили Иванова, като Деса Поетеса, като Роси Кирилова...

- **Май доста различен - по-мълчалив, по-затворен, даже по-притеснен в живота. Не смесвам сцената с живота, иначе би било ужасно за душата ми.**

5. Твоето пожелание към българите в Канада и читатели на вестник "Зорница"?

- **Здраве, късмет - там където сте и щастие с този, с който сте!**



Zornicascène “МУЗИКА ЗА ВСЕКИ”

Културен център “Зорница” организира за вас
от януари до юни 2014

ЯНУАРИ 2014

по покана на Главен организатор

Петя Романова - Чикаго

СОФИ МАРИНОВА -
ИВАН ДИНЕВ-УСТАТА

Културен център “Зорница” организира:

26.01.2014 - Монреал

ФЕВРУАРИ 2014

по покана на Главен организатор Културен център “Зорница”
с любезното съдействие на Йорданка Колева,

бивша съпруга на Тодор Колев

Спомен за ТОДОР КОЛЕВ

15.02.2014 - Монреал

16.02.2014 - Торонто

ФЕВРУАРИ 2014

РИТОН

по покана на Главен организатор Петя Романова - Чикаго

Културен център “Зорница” организира в Канада:

21.02.2014 - Монреал

23.02.2014 - Калгари

с любезното съдействие на Българското Дружество-Калгари

АПРИЛ 2014

по покана на Главен организатор: Културен център “Зорница”

ТОНИ ДИМИТРОВА - ВИКТОР КАЛЕВ

Канадско Турне 2014

04.04.2014 - (петък) - Ниагара

с любезното съдействие на Стоян Пенев

05.04.2014 - (събота) - Торонто

с любезното съдействие на Стела Стефанова

06.04.2014 - (неделя) - Отава

с любезното съдействие на Българското Дружество-Отава

11.04.2014 - (петък) - Монреал

Главен организатор Културен център “Зорница”

12.04.2014 - (петък) - Калгари

с любезното съдействие на Българското Дружество-Калгари

13.04.2014 - Ванкувер

с любезното съдействие на Маргарита Трифонова



МАЙ 2014

по покана на Главен организатор Културен център “Зорница”

КРИСТИНА ДИМИТРОВА -
ИЛИЯН МИХОВ (БАРОВЕЦА)

Канадско Турне 2014



ЮНИ 2014

Културен център “Зорница” организира CANADA 2014

РОК ГРУПА “ХОРИЗОНТ”

Културен център “Зорница” организира

РОК ГРУПА “ХОРИЗОНТ”

по покана на Главен организатор Петя Романова - Чикаго
на Турне USA- CANADA 2014

В Канада Главен организатор:

Културен център “Зорница”

05.06.2014 - (четвъртък) - Ванкувер

06.06.2014 - (петък) - Калгари

с любезното съдействие на Българското Дружество-Калгари

07.06.2014 - (събота) - Торонто

с любезното съдействие на Стела Стефанова

08.06.2014 - (неделя) - Монреал

Културен център “Зорница”

www.horizont-band.com

Валери Славчев - китара, вокал

Валери Иванов - бас китара, вокал,

Харитон Саменов - клавишни, вокал,

Бойко Иванов - барабани



Златните БГ хитове,
за които група “Хоризонт” има
официално разрешение
да ги изпълнява,
и авторски песни, които са сред
хитовете на групата

Сигнал

Да те жадувам - Липсваш ми -
Щастливец - Лодка ли е любовта -
Хиляда и една нощи - Спри се

Щурците

Две следи - Вълшебен цвят
ФСБ - След десет години
Група Турбо - Не се влюбвай
Фоноекспес - Както казват хората -
Нежелана самота

Импулс - Ако ти си отидеш за миг
Тангра - До последен дъх -
Ако имаш време

LZ - Мой сын съдба

Авторски песни:

Ще избягам - Нежно - Бъди ми цвете -
Детство - Чувствам се обсебен - Нали
мъжете не плачат - Време - Сълзите ти
вярват на моята длан - Нали решихме
така - Каприз с надпис край

Българска рок група, създадена през 1994 година, когато музикантите записват първата българска кавърверсия — на песента „До последен дъх“ на „Тангра“. Група ХОРИЗОНТ е една от малкото български групи, която устоява на своя стил и посока, независимо от моментните вкусове на масовата аудитория. Група, която не разчита на случаен бум в своята популярност, а работи последователно. Това го

доказват все по-големият брой искрени почитатели на тяхната музика. Над 3000 концерта и клубни изяви в България и чужбина (Южна Корея, Дубай, Унгрия), участия на международни фестивали, песен издадена от EMI в САЩ (“Ще избягам”), първото и единствено в историята на българската музика радио-турне, за 5 дни посетени над 50 радиостанции в цялата страна с акустични изпълнения на живо. Хоризонт са сред финалистите на “Златния Орфей”

1994 г., група на годината за 1997 г., печелят приза рок хит на 1997 г., рок група с най-много изяви в страната за 2005, 2006 и 2008 г., през 2011 г. “Сълзите ти вярват на моята длан” успява да се задържи пет поредни седмици на първо място в ТОП 20 в класацията на БНР, песента “Време” печели второ място в годишната нет класация “Българската музика” за 2012 г., а през 2013 г. Хоризонт печелят наградата на публиката в конкурса “Златна пролет” с песента си “Сияеща звезда”.

Групата има издадени три албума: „Нарисувай“ (1996), „Нежно“ (2003) и „Откривам злато“ (2007), посветен на българските медици в Либия. Някои от текстовете на групата са написани от Ваня Щерева. Клипове са заснети на песните „Нали решихме така“, „Нежно“, „Не заспивам без теб“, „Счупи иглата в леда“, „Чувствам се обсебен“, „Ще избягам“, „До последен дъх“, „Да те жадувам“, „Нали мъжете не плачат“, „Сълзите ти вярват на моята длан“, „Време“, а „Рок банда“ е филм посветен на

групата. **Хоризонт са приели 1994 година, като година на своето професионално стартиране, въпреки, че самото създаване на групата е през 1984 г. от фронтмена Валери Славчев.** Годиците от 1984-1994 г. са от така наречения техен ученически период, време в което момчетата се издвигат в средношколски рок фестивали и читалищата из страната.

3 древни тибетски рецепти за младост и здраве



Три древни тибетски рецепти за младост и здраве.

Лековете на Изтока пречист- ват кръвоносните съдове, гонят рака и успокояват нер- вите

Тибетската медицина е една от най-старите в света. Тя разчита предимно на богатите дарове, които ни е предоставила природата. Когато се избират билките и плодовете, от които да се приготви лекарството, се обръща внимание на всяка подробност — от мястото до разположението на звездите през съответния период на годината.

Лековете на тибетската медицина понякога съдържат около 1000 съставки. Но продуктите за рецептите, които ви предлагаме, могат лесно да се намерят на българския пазар. Те ще ви помогнат да пречистите кръвоносните съдове, да успокоите духа и да се подмладите.

1. За здраво сърце и кръво- носни съдове

Тази рецепта е предназначена за постепенно изчистване на кръвоносните съдове от мастни плаки, както и за превенция

на инсулти и инфаркти. Освен това предпазва от появата на туморни образувания, подобрява зрението и подмладява.

Продукти: 1 кг лимони, 300 г чесън.

Начин на приготвяне: Сметете лимоните заедно с кората и чесъна в блендер. Сложете сместа в 1,5 л завряла вода и варете със затворен капак точно 15 минути на среден огън. Изчакайте сместа да изстине и я пресипете в стъклен буркан, който затворете добре с капачка.

В продължение на 25 дни пийте по 50 мл всеки ден на празен стомах. След това починете 10 дни. Повторете 25-дневната процедура, ако е необходимо. Можете да повтаряте този процес два пъти годишно на всеки шест месеца като превантивна мярка.

Продължавайте, докато здравето ви се подобри, но не забравяйте за задължителната 10 дневна почивка.

2. Чай за успокоение на нер- вите и за изгонване на стреса

Тази рецепта се препоръчва за релаксация и освобождаване от стреса. Твърди се, че удължава живота.

Продукти: 5 г настърган джинджифил, 2 с.л. лимонов сок, 2 с.л. мед, щипка лют пипер, щипка анасон.

Начин на приготвяне: оставете 2 литра вода да кипне и да поври 5 минути. След като изстине, добавете всички продукти в нея. Може да пиете от този чай в течение на деня или да изпивате по една чаша от него преди всяко ядене.

3. Тибетски еликсир за подмладяване

Този микс от чесън, мед и лимон в тибетската медицина е известен като „еликсир от природата“, който забавя стареенето.

Продукти: 10 глави чесън, сокът на 10 лимона, 1 кг мед.

Начин на приготвяне: нарежете чесъна на ситно и го смесете с меда и лимоновия сок. Изсипете сместа в стъклен буркан, затворете го и оставете да престои

8–10 дни. Вземайте по една супена лъжица два пъти на ден — веднъж на гладно сутрин и преди последното ви ядене вечер.

На какво се дължи ефектът на тези рецепти?

В тези три рецепти се използват три чудесни съставки — мед, чесън и лимон. Всяка от тях има множество ползи за здравето.

Чесънът

Чесънът пази кръвоносните съдове, понижава кръвното налягане и нивата на холестерола, намалява риска от инфаркт и инсулт. Освен това е добра превенция срещу образуването на тумори и различни хронични заболявания. Той също така облекчава грипа и настинката, унищожава чревните паразити, лекува гъбични и бактериални инфекции, подсилва имунната система, забавя стареенето и понижава умората и напрежението.

Лимонът

Лимонът има силни антиоксидантни и антибиотични свойства. Поради забележителната

му даденост да се задържа в кръвния поток в продължение на 24 часа, той ефективно предпазва от рак и спира растежа на раковите клетки в организма. Лимонът не допуска по стените на артериите да се натрупа холестерол и понижава нивата му като цяло, което от своя страна пази от инфаркти и инсулти.

Освен че ни дарява здраве, лимонът забавя процесите на стареене, благодарение на антиоксидантните си свойства.

Медът

Медът е антиоксидант с антибиотични свойства. Той предпазва тялото от вредните вещества. Ако се приема с билките в процеса на лечение, медът подсилва лечебното им действие и усвояването им от организма.

След като знаем какви ползи носят на организма медът, лимоните и чесънът, не е трудно да си обясним защо те са чудесна комбинация за лечението на широк спектър от заболявания.

daianadeleva.com
чрез „Китай днес“

Омразата. Възможно ли е да се излезе от кръга на омразата?

Възможно ли е да се излезе от кръга на омразата?



На пръв поглед темата за омразата, като че ли няма нужда от още един текст, посветен на нейното място и роля в човешкото съществуване, но само на пръв...

Щом като от паметта на века се е загнездила трайно в душите на повечето човеци, това означава, че Тя се е просмукала навсякъде и никак не е леко на малцинството, освободило се от оковите на омразата, да съществува в този океан от негативизъм, който става все по-отровен и смрадлив, колкото повече човечеството напредва по пътя на цивилизационния „прогрес“.

Кавичките на последната дума са си съвсем на място.

За какъв истински прогрес може да става дума, след като постиженията на науката и техниката най-вече през последните 100-200 години са насочени към осигуряване на комфорт единствено от материален характер на цената на разрушаването връзката на човека с всичко, от което е произлязъл и което истински го храни.

Връзката с Твореца отдавна е комерсиализирана от посредниците между Бог и човека, независимо на коя от официалните религии служат съответните „свещенослужители“ (слава Богу, винаги е имало светли изключения от това правило).

Все още мнозинството вярващи изповядват вярата си пред така наречения „външен олтар“ и чакат Бог или Господ да им даде и благополучие, и здраве, и любов...

Считат, че едното „Господи, прости ми, съгреших“, перидично изричано, е напълно

достатъчно за изчистване на душите им.

Но Иисус някога каза на Мария Магдалена „Прощавам ти, но повече не греши“ и тя стана най-вярната му следовница...

Често чувам как с думите „прекален светец и Богу не е драг“ хората оправдават собственото си нежелание да приключат с привички, които рушат здравето им.

Почти всички „знаят“ за вредата от химическите лекарства и торове, алкохола, тютюна, кофеина, газирани напитки, консервантите и оцветителите в съвременните храни и че месото на хранените с ГМО фуражи и натъпкани с антибиотици животни няма как да е полезно и...продължават да ги потребяват, защото така са свикнали, защото им е „хубаво“ или „вкусно“, защото без съвременната химия светът щял едва ли не да загине...

И после, когато неминуемо дойдат болестите, започва едно вайкане, търчане по доктори, които от своя страна предписват отново химия или облъчване, други пък тръгват по врачки и екстрасенси – все търсене на помощ отвън – някой или нещо да ги оправя.

Това „оправяне“, естествено, има само временен характер, защото първопричината, коренът на неблагополучията си стои там вътре, в душата на човека.

Възможно е, обаче, да ти просветне, че МОЖЕШ да се обърнеш към себе си и да се запиташи „кой съм аз“, „каква е характера и привичките ми е предизвикало това рушене на здравето и съдбата ми“, „подвластен ли съм на страха и извирания от него негативизъм (омраза, гняв, слабост, комплекси, чувство за вина...)“, „искам ли да поема по пътя на опознаването и промяната на самия себе си“...

Непрекъснато чувам „то, характер не се променя“ или „а-аа не мога аз, не мога“.

Няма не мога, има не искам!

Блатното спокойствие (нежеланието за промяна) е предпочитано от не малко

хора, несъзнаващи, че това е най-прекия и сигурен път за активизиране на гнилостните процеси в телата на човека.

Никой не твърди, най-малкото аз, че е лесно.

Няма как да протече леко и безболезнено процесът, който съм нарекла „голямото чистене на Авгиевите обори“.

Страшно много нечистотии сме натрупали – шлаки, токсини и патологична слуз във физическото тяло; енергийни блокажи в етерното тяло, предизвикани от негативните мисловни модели и трупаните в тялото на емоциите чувство на вина, гняв, обида, нетърпимост, омраза...

Така или иначе само ние самите можем да разчистим, да ошетаме къщичката си.

И първото нещо, от което трябва да започнем е страха – изворът на всичките ни беди.

Всъщност, напълно съм съгласна, че ако въобще има грях, този грях се нарича СТРАХ.

Страхът от смъртта властва в душите на всички, които не владеят знанието, че Смъртта е врата към безсмъртието, че безсмъртната душа преживява по пътя на своята еволюция многобройни жизненни цикли, осъществявани на планетата на свободния избор, Земята – това своеобразно училище, в което учим необходимите за израстването ни уроци.

И тъй като този текст отговаря на въпроса дали е възможно да се излезе от кръга на омразата, да започнем с изясняването на понятието „кръг на омразата“.

Има образно казано два кръга – един малък и един безграничен.

Малкият, на омразата, в действителност е илюзорен.

И тъй като еволюиращият човек живее в илюзията на триизмерния свят, ако душата му е впримчена в капана на страха, му се струва, че се върти в омагьосания кръг на омразата.

В този кръг хората лесно се обиждат и гневят, все някой или нещо им е виновен, разменят си удари в лице и гръб, изневеряват, лъжат, манипулират...

Хората от този кръг си вярват, че просто светът е така устроен и така нареченото зло е вечно, а те самите са жертви на това многократно зло.

Хората от този кръг не знаят, че ние, човеците, не сме страх, че там вътре сме ОБИЧ, просто защото сме любимите деца на Бог.

Човекът е сътворен като богоосезаема необходимост по образ и подобие Божи.

Именно това Подобие - Диханието на Отца – е вложената в нас възможност да одухотворим материята, да възкръсваме, да извървим в цялост пътя на обожествяването и да станем съсътворители с Отца.

Иисус беше наречен богохулник, защото дръзна да изрече „Аз и Отец сме едно“, но ако у него и една клетка се беше усъмнила, ако не се бе „смирил до смърт“, нямаше да излезе от гробницата на своето тяло, нямаше да възкръсне чрез самокръщение, за да ни завещае „Дерзайте, аз победих света!“. Само зрънце от тази дързост, частица колкото синапено семе от Вапцаровата вяра са ни достатъчни, за да повярваме, че силата е вътре в нас и наша е отговорността да я изведем.

Вярата в себе си, увереността, че няма непостижими цели и здравият фундамент и задължително условие, за да съумеем да напишем домашното си, започвайки с „разчистването на Авгиевите обори“.

Изпълвайки душата си с любов и светлина, напредваме в изкуството да обичаме себе си и всичко останало – безусловно.

Постепенно чрез прошката и чувството на благодарност трупаният през годините негативизъм се стопява и мракът в душата започва да изсветлява, отстъпвайки пред силата на Любовта и Огъня на Знанието.

На мястото на убеждението, че на Земята властва неизкоренимото зло идва осъзнаването, че ТО просто е все още нееволуирало добро.

На мястото на чувството за разделеност и закотвеност в кръга на омразата идва приemanето на всичко, което Е, осъзнаването, че сме неразделна част от Цялото, че всичко е вибрираща с различна честота енергия, че Всичко е Едно Цяло.

Когато в душата ти не е останала и капчица негативизъм, когато си се освободил от страха, ставаш неуязвим, недосегаем.

Няма за какво да се захване така наречената в сагата „Междувъздушни войни“ Тъмна страна на Силата, повече не привличаш нито болести, нито беди от всякакъв характер.

Враговете и неприятелите като че ли изчезват в небитието, остават само опонентите.

Малкият кръг на омразата все още съществува, но ти самият вече си вън от него – познал себе си, утвърждаващ себе си, СВОБОДЕН. Защото си цялостен в Цялото - в безграничния кръг на Любовта, Светлината, Истината, Мъдростта. Защото не просто си прочел и пълнил базата данни с информация за духовно израстване и разширяване на съзнанието, а си вложил и ум, и сърце, и воля да разбереш и приложиш наученото, да изцелиш себе си, променяйки се, като по този начин се включваш със своя уникален, безценен принос в изцеляването на родната планета Земя.

Този е начинът човекът да изпълни предназначението си като венец на Божието творение, отговорен за еволюцията и на останалите царства на Земята (минералното, растителното, животинското), отговорен пред Твореца.

Той, човекът – бъдещ Съсътворител, бъдещ Бог и бъдеща Вселена.

dianadeleva.com
чрез Венелина Бербенкова



Съвместна рубрика на в-к "Зорница" и църква "Христовата Радост" www.hristovaradost.com
"Защото, гдето двама или трима са събрани в Мое име, там съм и аз посред тях." Матей 18:20
 Събрания всяка събота от 18 часа на адрес: 6215, chemin de la Côte-Saint-Luc, Hampstead, QC H3X 2H3
 За контакт: info@hristovaradost.com За въпроси свързани, с рубриката: biblia.zornica@gmail.com



Коментар на прочетеното от миналия брой.

Деяния, Глава 16

В стихове 1-8 Павел, заедно със Сила, продължава да обикаля тогавашната римска империя и да разпространява благата вест за спасението в Исус Христос сред езичниците. Местата, описани в тези стихове, са на територията на днешна Турция. Фактът, че Павел обръзва Тимотей, ни показва как се е стараел с всички сили да премахне всяко изкушение за братята си по плът - евреите. За тях обръзването е било знак за сключен завет с Бога на техния праотец Аврам и това е давало по-голяма възможност на Павел да им благовества. Не пропускайте да забележите, че Евреите са не само носители на Благата вест в лицето на Апостолите, но и нейни най-ревностни гонители. От следващите стихове (9-12) разбираме, че апостол Павел е посетил места много близки до границите на днешна България и то не случайно, а е бил призован от Божия Дух (стих 10). Както винаги става, когато Бог води някого, Павел и Сила намират бързо онези,

които се радват на благовестието, макар и то да е било доста странно за онова време. Дори нечистите духове ги прославят (стих 17), което ги отвежда в затвора, но това не е случайно. Стихове 22-34: Бити жестоко, двамата благовестители биват затворени в най-вътрешната килия. Всичко, което се случва след това ни показва, че не бива да се страхуваме, когато сме гонени заради вярата си, защото Бог може да даде избавление и от най-страшната ситуация: **"52. Свали владетели от престолите им. И въздигна смирени."**

53. Гладните напълни с блага. А богатите отпрати празни. (Лука 1 глава)"

Деяния, Глава 17

Стихове 1-14: Павел неизменно проповядва благовестието първо на юдеите и след това на останалите. Забелязахте ли, че по онова време дори в Солун е имало Синагога където се е четял Мойсеевият закон. Отново гонен от братята си задето носи Христовата вяра на нас, Павел стига до Атина и там му се отдава възможността да говори с епикуреите

и езическите философи.

В стихове 22-31 Павел благовества на образованите Атиняни и в 10 стиха им предава всичко, което трябва да знаем, за да се спасим. Обърнете внимание, че в онова време за философите е било нормално да съществува Бог. Павел говори за могъществото и благоволенieto на Бога към хората, за това, че всичко в нашия свят зависи от Него и отново поставя здравата основа на покаянието (стих 30). Както и преди 20 века, така и днес, ние имаме уверение от страна на Бога, че всичко което е писано в Библията е вярно и ще се сбъдне. Уверението ни е дадено чрез възкресението на Исус Христос. Ако ти днес не вярваш, че Исус е бил възкресен, потърси потвърждение и ще видиш, че Бог и днес е оставил доказателства, които го потвърждават. Няма пречка за Бога да докаже на всеки, който го търси, че вярата му е основана на истината. Искате ли пак едно сърце, което иска да върши Божията воля (**Иоан 7:17. Ако иска някой да върши Неговата воля, ще**

познае дали учението е от Бога, или аз от Себе си говоря. (Исус Христос)



За следващият път Нека прочетем Глави 18 и 19 от Деяния на апостолите.

Деяния на апостолите, Глава 18

1. Подир това Павел тръгна от Атина и дойде в Коринт. 2. гдето намери един юдеин на име Акила, роден в Понт, и не отдавна пристигнал от Италия с жена си Прискила, защото Клавдий беше заповядал да се махнат всичките юдеи от Рим; и Павел дойде при тях. 3. И понеже имаше същото занятие, седеше у тях и работеха; защото занятието им беше да правят шатри. 4. И всяка събота той разискваше в синагогата с юдеи и гърци, и се стараше да ги убеждава. 5. А когато Сила и Тимотей слязоха от Македония, Павел беше принуждаван от своя дух да свидетелствува на юдеите, че Исус е Христос. 6. Но понеже и те се противяха и хулеха, той отърси дрехите си и рече: Кръвта ви да бъде на главите ви; аз съм чист от нея; отсега ще отивам между езичниците. 7. И като се премести оттам, дойде в дома на някого си на име Тит Юст, който се кланяше на Бога, и чиято къща беше до синагогата. 8. А Крисп, началникът на синагогата, повярва в Господа с целия си дом; и мнозина от коринтяните, като слушаха, вярваха и се кръстваха. 9. И Господ каза на Павла ношм във видение: Не бой се, но говори и не мълквай; 10. защото аз съм с тебе, и никой няма да те нападне та да ти стори зло; защото имам много люде в тоя град. 11. И той преседа там година и шест месеца та ги поучаваше в Божието слово. 12. А когато Галион беше управител в Ахаия, юдеите се подигнаха единодушно против Павла, доведоха го пред съдилището и казаха: 13. Тоя убеждава хората да се кланят на Бога противно на закона. 14. Но когато Павел щеше да отвори уста, Галион рече на юдеите: Ако беше въпрос за някоя неправда или грозно злодеяние, о юдеи, разбира се, би трябвало да ви търпя; 15. но ако въпросите са за учение, за имена и за вашия закон, гледайте си сами; аз не ща да съм съдия на такива работи. 16. И изпъди ги от съдилището. 17. Тогава те всички хванаха началника на синагогата Состена, та го биха пред съдилището; но Галион не искаше и да знае за това. 18. А Павел, след

като поседя там още довольно време, прости се с братята, и отплува за Сирия (и с него Прискила и Акила), като си острига главата в Кенхрея, защото имаше обрек. 19. Като стигнаха в Ефес, той ги остави там, а сам влезе в синагогата и разискваше с юдеите. 20. но се прости с тях, казвайки: Ако ще Бог, пак ще се върна при вас. И отплува от Ефес. 21. А когато го замолиха да поседи повече време, той не склони; 22. И като слезе в Кесария, възлезе в Ерусалим та поздрави църквата и после слезе в Антиохия. 23. И като поседя там известно време излезе и обикаляше наред галатийската и фригийската страна та утвърждаваше всичките ученици. 24. И някой си юдеин на име Аполос, роден в Александрия, човек учен и силен в писанията, дойде в Ефес. 25. Той беше наставен в Господния път, и, бидейки по дух усърден, говореше и поучаваше прилежно за Исуса, а познаваше само Иоановото кръщение. 26. Той почна да говори дързостно в синагогата; но Прискила и Акила, като го чуха, прибраха го и му изложиха по-точно Божия път. 27. И когато се канеше той да замине за Ахаия, братята го насърчиха, и писаха до учениците да го приемат; и той като дойде помогна много на повярвалите чрез благодатта; 28. защото силно опровергаваше юдеите и то публично, като доказваше от писанието, че Исус е Христос.

Деяния на апостолите, Глава 19

1. А когато Аполос беше в Коринт, Павел, след като беше минал през горните страни, дойде в Ефес, гдето намери някои ученици. 2. И рече им: Приехте ли Светия Дух като повярвахте? А те му отговориха: Даже не сме чули дали има Светия Дух. 3. И рече: А в що се кръстихте? А те рекоха: В Иоановото кръщение. 4. А Павел рече: Иоан е кръщавал с кръщението на покаяние, като е казвал на хората да вярват в Този, Който щеше да дойде подир него, сиреч, в Исуса. 5. И като чува това, кръстиха се в името на Господа Исуса. 6. И като положи Павел ръце на тях, Светият Дух дойде на тях; и говореха други езици и пророкуваха. 7. И те всички бяха около дванадесет мъже. 8. И той влезе в синагогата гдето говореше дързостно; и в разстояние на три месеца

разискваше с хората и ги увещаваше за неща отнасящи се до Божието царство. 9. А понеже някои се закоравяваха и не вярваха, но злословеха учението пред народа, той се оттегли от тях и отдели учениците та разискваше всеки ден в училището на Тирана. 10. И това се продължава две години, така щото всички, които живеяха в Азия, и юдеи и гърци, чува Господното учение. 11. При това Бог вършеше особени велики дела чрез ръцете на Павла; 12. дотолкоз щото, когато носеха по болните кърпи или престилки от неговото тяло, болестите се отмахваха от тях, и злите духове излизаша. 13. А някои от юдейските скитници заклинатели предприеха да произнасят името на Господа Исуса на тях, които имаха зли духове, казвайки: Заклевам ви в Исуса, когато Павел проповядва. 14. И между тях, които вършеха това, бяха седемте синове на някой си юдеин Скева, главен свещеник. 15. Но еднаж злият дух в отговор им рече: Исуса признавам, и Павла знам; но вие кои сте? 16. И човекът, в когото беше злият дух, скочи върху тях, и като надви на двамата, превъзмогна над тях, така щото голи и ранени избягаха от оная къща. 17. И това стана известно на всички ефески жители, и юдеи и гърци; и страх обзе всички тях, и името на Господа Исуса се възвеличаваше. 18. И мнозина от повярвалите дохождаха да се изповядваха и изказваха делата си. 19. Мнозина още и от тях, които правеха магии, донасяха книгите си и ги изгаряха пред всичките; и като пресметнаха цената им, намериха, че бе петнадесет хиляди сребърници. 20. Така силно растеше и преодоляваше Господното учение. 21. И като свърши това, Павел чрез Духа намерение да отиде в Ерусалим, след като обиколи Македония и Ахаия, казвайки: Като постоя там, трябва да видя и Рим. 22. И прати в Македония двама от тях, които му помагаша, Тимотея и Ераста; а той остана за още известно време в Азия. 23. А по онова време се подигна голямо размирие относно Господния път. 24. Защото един златар на име Димитри, който правеше сребърни храмчета на Дианиното капище, и докарваше не малко печалба на занаятчиите, 25. като събра и тях и ония, които работеха подобни неща, рече: О мъже, вие

знаете, че от тая работа иде нашето богатство. 26. И вие виждате и чувате, че не само в Ефес, но почти в цяла Азия, тоя Павел е предумал и обърнал големи множества, казвайки, че не са богове тия, които са от ръка направени. 27. И има опасност не само това наше занятие да изпадне в презрение, но и капището на великата богиня Диана да се счита за нищо, и даже да се свали от величието си оная, на която цяла Азия и вселената се покланят. 28. Като чува това, те се изпълниха с гняв та викаха, казвайки: Велика е ефеската Диана! 29. И смущението се разпростря по града; и като улови македонците Гаия и Аристарха, Павловите спътници, единодушно се спуснаха в театъра; 30. А когато Павел искаше да влезе между народа, учениците не го пуснаха. 31. така и някои от азийските началници, понеже му бяха приятели, пратиха до него да го помолят да се не показва в театъра. 32. И тъй, едни викаха едно, а други друго; защото навалищата беше разбъркана и повечето не знаеха защо се бяха стекли. 33. А някои от народа изкараха Александра да говори, понеже юдеите посочиха него; и Александър помахаша с ръка и щеше да даде обяснение пред народа. 34. Но като го познаха, че е юдеин, всички едногласно викаха за около два часа: Велика е ефеската Диана! 35. Тогава градският писар, като въздвори тишина между народа, каза: Ефесяни, кой е оня човек, който не знае, че град Ефес е пазач на капището на великата Диана и на падналия от Юпитера идол? 36. И тъй, понеже това е неоспоримо, вие трябва да мирувате и да не правите нищо несмислено. 37. Защото сте довели тук тия човеци, които нито са светотатци, нито хулят нашата богиня. 38. Прочее, ако Димитри и занаятчиите, които са с него, имат спор с някого, съдилищата заседават, има и съдийски чиновници, нека се съдят едни други. 39. Но ако търсите нещо друго, то ще се реши в редовното събрание. 40. Защото има опасност да ни обвинят поради днешното размирие, понеже няма никаква причина за него; и колкото за това, ние не можем да оправдаем това стичане. 41. И като рече това, разпусна събранието.



5 000 exemplaires

Vol.III 2014

Journal

de la famille

et la vie des amérindiens

ÉDITEUR CENTRE CULTUREL "ZORNICA"

Културен център
ЗОРНИЦА

БЪЛГАРСКО НЕДЕЛНО УЧИЛИЩЕ
СВ. СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЙ

6767 Côte des Neiges, 6^e et., # 693.3, Montréal, H3S 2T6

LANGUE FRANCAIS

LANGUE ANGLAIS

LANGUE ESPAGNOL

LANGUE BULGARE pour Non bulgare

LANGUE ARABE pour des enfants

Dance traditionnelles et modernes

École bulgare
"Saints. Cyrille et Methode"

Chaque dimanche (10.00 - 13.30 h)
Garderie (3 - 6 ages)
Enfants (6 - 13 ages)
Adolescents (14 - 18 ages+)

(514) 629 6951 *** (514) 369 0589
ecole.zornica@gmail.com
www.mtlzornica.com

CENTRE CULTUREL CANADIEN-BULGARE
*Éducation et Formation *Publication
*Établissement et Intégration *Concerts et Événements culturels *Secteur Spirituel
depuis 2001 **ZORNICA** Montréal
6767, Côte-des-Neiges, local 693.3, Montréal, Qc, H3S 2T6

offre 18 niveaux de cours
d' ANGLAIS

plus trois cours de conversation, de préparation aux testes universitaires comme TOEFL, IESL
Les thèmes, les échanges et les exercices en classes permettront aux étudiants d'acquérir non seulement du vocabulaire, des structures grammaticales, mais aussi la facilité de s'exprimer dans cette langue.

NIVEAUX :
Beginnings: 1, 2, 3, 4, 5, 6
Intermediate: 1, 2, 3, 4, 5, 6
Advanced: 1, 2, 3, 4, 5, 6
TOEFL (PBT), (CBT), (IBT)

TARIFS :
Cours de 30 heures/ 3 heures par semaine/ 10 semaines de cours : 150 \$.
Cours de TOEFL de 30 heures. Tarif pour un groupe (par personne) : 450 \$.
Cours de conversation de 12 heures par mois : 70 \$.

Nous offrons les cours de ce niveau aux JUNIORS entre 8 et 12 ans.
NIVEAUX : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
20 h chaque niveau - 100 dol
Nous offrons aussi des cours d'aide aux devoirs.

Appelez l'école Zornitza au (514) 629-6951 pour réserver vos places.
ecole.zornica@gmail.com, www.mtlzornica.com
N.B. Aucune classe ne démarrera si le nombre d'étudiants est moins de 6 personnes.

**** Centre culturel canadien-bulgare ZORNICA ****
Édition du journal « Zornica » « Journal de la famille » École « Saints Cyrille et Méthode »
*Bibliothèque *Cours - enfants et adultes
*Établissement et Intégration *Bibliothèque Groupe de danse « Zornica »
*Concerts et Événements culturels *Secteur Spirituel

Siège social : 6767, Côte-des-Neiges, local 693.3, Montréal, Qc, H3S 2T6
Tél. : (514) 369-0589, (514) 629 6951, courriel : zornica.info@gmail.com, site : www.mtlzornica.com

MULTILANGages
la bonne traduction au bon moment

Ana Asenova, traductrice agréée
Membre de l'Ordre des traducteurs,
terminologues et interprètes agréés du Québec

ana_asenova@multilangages.com www.multilangages.com

български | английски | френски bulgare | anglais | français

ПРЕВОД
НА ОФИЦИАЛНИ
ДОКУМЕНТИ

1 514 823 9522

TRADUCTION
DE DOCUMENTS
OFFICIELS

Le Petit Prince

par Antoine de Sainte- Exipéry (1900- 1944)



CHAPITRE IX

Je crois qu'il profita, pour son évasion, d'une migration d'oiseaux sauvages. Au matin du départ il mit sa planète bien en ordre. Il ramona soigneusement ses volcans en activité. Il possédait deux volcans en activité. Et c'était bien commode pour faire chauffer le petit déjeuner du matin. Il possédait aussi un volcan éteint. Mais, comme il disait, «On ne sait jamais!» Il ramona donc également le volcan éteint. S'ils sont bien ramonés, les volcans brûlent doucement et régulièrement, sans érup-

tions. Les éruptions volcaniques sont comme des feux de cheminée. Evidemment sur notre terre nous sommes beaucoup trop petits pour ramoner nos volcans. C'est pourquoi ils nous causent tant d'ennuis.

Le petit prince arracha aussi, avec un peu de mélancolie, les dernières pousses de baobabs. Il croyait ne plus jamais devoir revenir. Mais tout ces travaux familiers lui parurent, ce matin-là, extrêmement doux. Et, quand il arrosa une dernière fois la fleur, et se prépara à la mettre à l'abri sous son globe, il se découvrit l'envie

de pleurer.

-Adieu, dit-il à la fleur.

Mais elle ne lui répondit pas.

-Adieu, répéta-t-il.

La fleur toussa. Mais ce n'était pas à cause de son rhume.

-J'ai été sotté, lui dit-elle enfin. Je te demande pardon. Tâche d'être heureux.

Il fut surpris par l'absence de reproches. Il restait là tout déconcentré, le globe en l'air. Il ne comprenait pas cette douceur calme.

-Mais oui, je t'aime, lui dit la fleur. Tu n'en a rien su, par ma faute. Cela n'a aucune importance. Mais tu as été aussi sot que moi. Tâche d'être

heureux... Laisse ce globe tranquille. Je n'en veux plus.

-Mais le vent...

-Je ne suis pas si enrhumée que ça... L'air frais de la nuit me fera du bien. Je suis une fleur.

-Mais les bêtes...

-Il faut bien que je supporte deux ou trois chenilles si je veux connaître les papillons. Il paraît que c'est tellement beau. Sinon qui me rendra visite? Tu seras loin, toi. Quant aux grosses bêtes, je ne crains rien. J'ai mes griffes.

Et elle montrait naïvement ses quatre épines. Puis elle ajouta:

-Ne traîne pas comme ça, c'est agaçant. Tu as décidé de partir. Va-t'en.

Car elle ne voulait pas qu'il la vît pleurer. C'était une fleur tellement orgueilleuse...

Le businessman ouvrit la bouche mais ne trouva rien à répondre, et le petit prince s'en fut.

Les grandes personnes sont décidément tout à fait extraordinaires, se disait-il simplement en lui-même durant le voyage.

Centre culturel “ZORNICA” organise le

CONCOURS “LE SOURIRE DE MON ENFANT”

pour sensibiliser sur l'importance du sourire,
parce que le sourire est le langage des âmes,
parce que son sourire est le plus beau cadeau que
vous pouvez recevoir,
parce que quelque soit son âge, il est toujours votre enfant
Envoyez une photo de votre enfant à l'adresse suivante:
ecole..zornica@gmail.com
Notez le nom, date de naissance (0 a 100 ans),
l'adresse, votre message d'amour
Le journal publiera 10 photos par numéro chaque mois
La photo gagnante sera affichée en grand format,
et votre enfant aura une belle surprise.



Aleksandra Zhbely



Viktoria Braikova



Gergana Doncheva - Sofia



Ivan & Yana Belitchki



Virginia Caumes - France



Iva & Yana Belitchki



Teodora Krasteva



Tedi - Eleonora - Petya Krastevi

29 years only and already a legend ! Cr7 continues writing history

Atanas Stefanov

CR7 fans from Bulgaria

www.facebook.com/Cr7Bulgaria

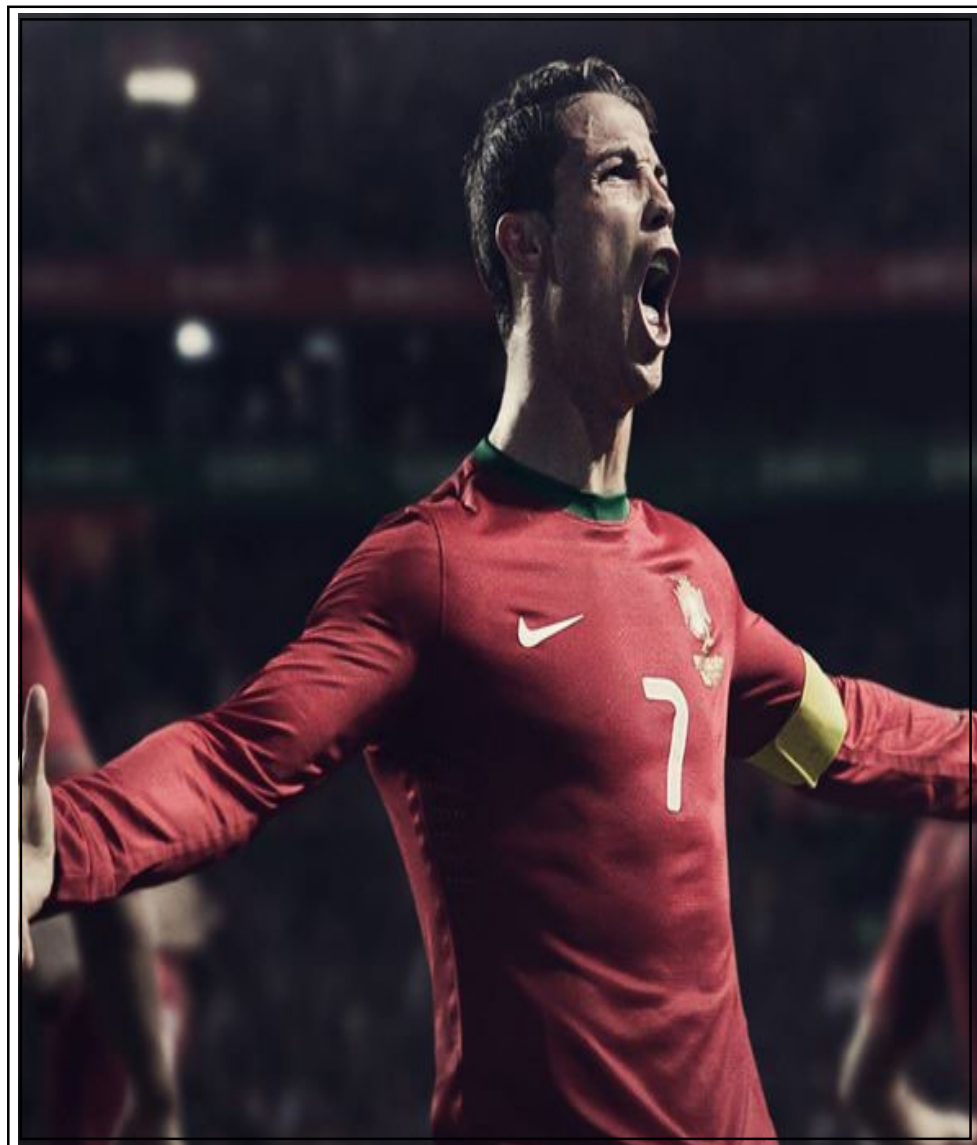
Few football fans around the world realize that the end of Ronaldo's career is not so far away. The last 10 seasons passed so quietly that it is difficult to believe how long ago Cristiano made his debut for United. His murderous rate in the last 10 years forced us to forget the years. Goal after goal, record after record, CR7 makes everything look so easy. Each of us took the hundreds of records that Ronaldo put in every game for granted. Only when he finishes with football, however, we will realize how important they are. It is a great privilege for all of us to be contemporaries of the greatest footballer ever born. Yes, the greatest! Because Cristiano is the epitome of all football icons that have played up to now. He has the genius of some of them and the infinite ambition of others. As incredible as it may sound, CR7 has no weak argument in his game. He is the most complete player in the history of football.

In support of these allegations the statistics are coming. Many expected that after winning his second Golden Ball Ronaldo will slow down and gradually come down from the top. It happened exactly the opposite! Once again, „the week „ showed his huge ambition and desire to become better and better. Only within the last month, Ronaldo managed to break some unthinkable records. Although he is only 29 years old, he is the most effective Portuguese

player in history, surpassing legends like Eusebio and Figo. It happened on March 5, when Portugal faced Cameroon in control and CR7 struck two hits in a 5-1 victory. Apart from all this, it was also his 11th goal in the last seven games with the national team. Less than two weeks after that, Cristiano Ronaldo left his mark in the Champions League as well. Scoring Schalke 04 two goals, he became the only player in the tournament, who has managed to score a goal in seven consecutive games. It is even more impressive that he pumped not only one but two goals total per game. An interesting fact is that Ronaldo has scored more than half of the teams participating in the Champions League this season. Among other things, after his goal against Barcelona last night, Ronaldo left behind in scores the legend of „white ballet“, Ferenc Puskas. After having played 237 games for Real Madrid and after having scored 243 goals, Cristiano Ronaldo has become the No. 4 scorer in the entire club history of Madrid.

It seems after all that it is a matter of time the magic week to take its rightful place at the top and with much less matches played than the others. These out of the world results show that Ronaldo has no boundaries and limitations.

He breaks records, he writes history, he is Cristiano Ronaldo.



www.facebook.com/Cristiano/photos

GROUPE ZORNICA

Photo: Journal de Montréal





CENTRE CULTUREL CANADIEN-BULGARE

“ Z O R N I C A ”

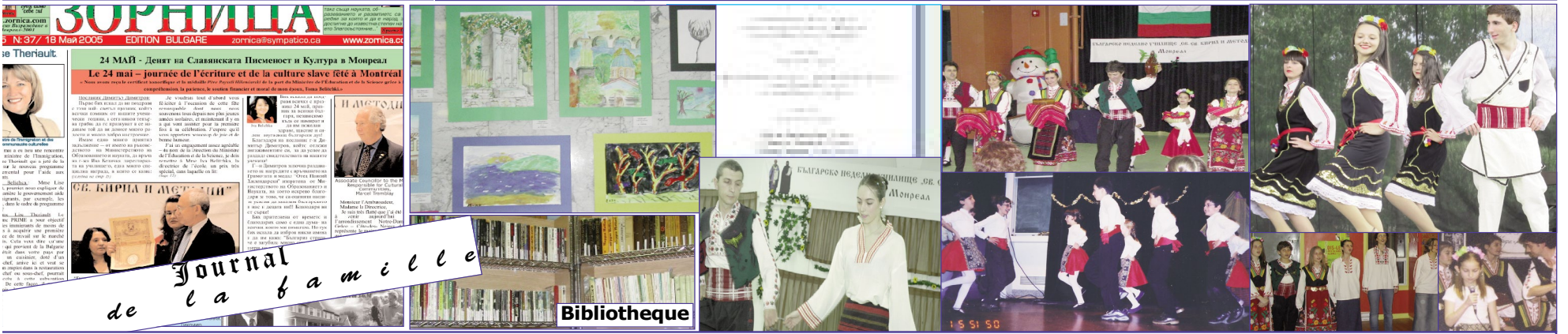


depuis 2001
Montréal

* Éducation et Formation * Publication *Établissement et Intégration *Concerts et Événements culturels *Secteur Spirituel



Journal bulgare Zornica et Journal de la famille Concours de dessin Concours de poésie et de littérature Chorale, Piano, Guitare *Le Groupe de danse bulgare «Zornica»



RENCONTRES AVEC LA COMMUNAUTÉ BULGARE ET AUTRES CONCERTS ET TOURNÉES AU CANADA ET AUX ÉTATS-UNIS DE CHANTEURS ET ACTEURS CÉLÈBRES, INVITÉS DE LA BULGARIE

GEORGI HRISTOV 05.12.2001 08.11.2008	VANIA KOSTOVA 16.12.2001 29.03.2002	ISKRA RADEVA MARGARITA HRANOVA IVAN BALSAMADGIEV 02.06.2002 / 31.10.2003	TONY DIMITROVA 27.07.2002 07.02.2009 / 17.04.2010	THÉÂTRE SATERIQUE 30.11.2002
---	--	--	--	--



VOLODIA STOIANOV 18.01.2003	DUET RITON 01.03.2003 24.10.2009	YORDANKA HRISTOVA 22.03.2003 30.01.2010/02.03.2012	VIKTOR KALEV ET TONY DIMITROVA 17.04.2010	TODOR KOLEV 11.03.2005	KICHKA BODUROVA 12.04.2008 18.03.2011	DESI DOBREVA 12.12.2009
---	---	---	---	--------------------------------------	--	---------------------------------------



THÉÂTRE IRVANA 20.11.2010	CINEMA GERACITE- MAXIM GENTCHEV 02.04.2011	IVAILO GUIROV 15.04.2011	STOYAN YANKULOV 23.04.2011	KIRIL STOYANOV Cours Reiki 28.04.2011 -10.05.2011 Conférence "L'énergie spirituelle" Rencontre-son livre "La vie des immigrants"	PETAR RALCHEV 08.05.2011	DIANA EXPRESSE 27.05.2011	CONCERT D'AMÉRICAIN 11.06.2011
---	--	--	--	--	--	---	--



Le centre Zornica a commence à travailler – le septembre 2001

Le premier Concerts et tournées au Canada et aux États-Unis de chanteurs et acteurs célèbres, invités de la Bulgarie – le 05.12.2001, deuxième – le 16.1.2001, etc.
Le premier numéro du journal bulgare à Montréal « Zornica » : le 20.12.2001
L'école bulgare « Sts Cyrille et Méthode » a ouvert les portes le 03.03. 2002.
Le premier conseil de fabrique (temporaire) de l'Eglise bulgare a été créé par le Centre « Zornica » dans l'Eglise russe qui se trouve sur la rue Papineau – le 06.04.2002
Discotheque – le 19.01.2002 Concert de Talents- le 17.02.2002 Bibliothèque

Siège social : 6767, Côte-des-Neiges, local 693.3, Montréal, Qc, H3S 2T6

Tél. : (514) 629 6951(514) 369-0589, courriel : zornica.info@gmail.com, site : www.zornica.com

Défi génie inventif : Petite voiture va loin!

Soraya Elbekkali

La science a la côte à l'école Mont-Royal. Grâce à des enseignants passionnés et des élèves motivés, des initiatives comme l'Expo-Sciences remportent beaucoup de succès et se sont inscrites dans la tradition de l'école. Cette année, les enseignants en sciences Ouerdia Meziane et Mourad Meziane proposent un nouveau défi qui relève cette fois-ci de la mécanique.

Lorsqu'elle a expliqué à ses élèves qu'ils allaient devoir construire une petite voiture capable de suivre un parcours précis et de faire des arrêts à des positions déterminées plusieurs d'entre eux s'en sont sentis incapables. Ouerdia Meziane a mis tout en place pour leur faire comprendre que la difficulté qui pouvait alors ap-



paraître ne devait pas être un obstacle pour avancer. «Rien n'est difficile, il suffit de le vouloir», explique-t-elle.

Ces mots ont résonné puisque la participation était au rendez-vous et le dévouement de certains élèves, venus après les heures de classes pour tra-

vailler leur prototype, a même impressionné l'enseignante. Grâce à l'aide précieuse des techniciens Lucia Vivaldo et M.Rodriguez, les huit équipes

présenteront bientôt leur voiture en bois sans moteur mais dotée d'un système de freinage.

Alors que l'expérience se présentait comme un défi insurmontable, elle leur a plutôt permis de transposer les concepts théoriques appris en classe dans la pratique. Bien qu'ils aient déjà testé plusieurs fois leur modèle, le moment crucial aura lieu le 10 et 11 mars prochain alors que les huit équipes prendront part à la première manche du défi, qui aura lieu au sein de l'école. Les gagnants se rendront ensuite aux finales régionales. Les petites voitures qui semblaient relever de l'impossible au début du projet auront finalement fait un bon bout de chemin!

Faire le premier pas vers le défi Fillactives!

Soraya Elbekkali

Ça y est l'aventure Fillactives commence pour les filles de Mont-Royal! La conférence de la marathonnienne Véronique Poulin donnait le coup d'envoi du programme qui les amènera à courir 5 ou 10 km en mai prochain. Introduit dans l'école suite à l'initiative de Karine Mayer, le programme Fillactives incite les filles partout au pays à bouger et à relever un défi sportif entre amies!

Pour leur donner l'envie de prendre part à l'aventure Véronique Poulin est venue raconter sa propre expérience de sportive. Et la jeune trentenaire avait du vécu à partager : de la danse au karaté, elle a multiplié les exploits mais un jour le manque de motivation et la peur de l'échec l'éloigne du sport pendant plusieurs années. Jusqu'à



ce que des collègues de travail ravivent sa flamme en lui proposant un défi! Orgueilleuse elle ne pouvait refuser: oui elle courra ce 10 km.

Quelques années plus tard celle qui est notamment impliquée dans le défi Pierre-Lavoie, les olympiques spéciaux en plus

d'être ambassadrice pour Oakley et de promouvoir un mode de vie actif chez les jeunes femmes, se rappelle de ce moment comme de celui d'un déclic. Depuis lors elle est en amour avec la course à pied, a multiplié les marathons en plus d'introduire de nouveaux sports à son quotidien.

Avec son sourire et sa bonne humeur contagieuse, la conférencière était l'exemple même de ce qu'elle voulait transmettre aux filles présentes : «un mode de vie actif et des saines habitudes alimentaires c'est du gros bonheur»!

Surtout, elle a voulu rayer l'aspect performance trop souvent présent dans le sport. L'objectif de l'expérience étant tout d'abord d'avoir du plaisir, de bouger entre amies et d'apprendre à prendre soin de soi.

Après avoir écouté Véronique Poulin, plusieurs filles devaient avoir envie de s'inscrire sur le champ. Encore plus quand le directeur de l'école, Charles Vien, a offert à toutes de payer leur frais d'inscription au Fit Club. Le tonnerre d'applaudissements qui s'en est ensuivie présage une grande participation au programme.

Restez à l'affût pour suivre les progressions des Fillactives de Mont-Royal!

DISCOTHÈQUE

Si vous voulez

* faire de nouvelles connaissances

Si vous voulez avoir le plaisir

* d'écouter des chansons bulgares et autres

* de danser, de faire la fête, de s'amuser

* de goûter à la cuisine bulgare

Centre culturel “Zornica” vous invite

à la Discothèque
avec les chanteurs vedettes bulgares

TONY DIMITROVA

&

VIKTOR KALEV

11.04.2014, vendredi, 19.30 h

Centre Notre-Dame-de-Lourdes,

630, 4e avenue, Verdun, (Montréal), QC, H4G 2Y4

Centre culturel “Zornica”, (514) 629 6951, www.mtlzornica.com

15\$- pour des groupes de 3 personnes et plus

10\$- pour les personnes du troisième âge de 65 ans et plus et pour les enfants de 10 à 16 ans

Gratuit pour les enfants de moins de 10 ans

Je suis à tes côtés

Je suis à tes côtés. Tu dois y croire.

Je t'aime. Je sais, je suis capable.

C'est mes paroles les plus admirables.

Je les adresse à toi et au Seigneur.

Même si on traverse des difficultés,

Et que nos opinions divergent

Même lors de nos disputes acharnées

Mon cœur un grand amour pour toi héberge.

Des ouragans de nerfs et d'angoisses.

Pour ta famille tu es soucieux.

Parfois nous aident le pardon, la grâce.

Ou tu es recueilli et silencieux.

Ainsi, jour après jour s'écoule

Soit un jour sombre, soit ensoleillé,

Tu rentres, de fatigue tu t'écroules

Mais tu espères demain te réveiller encouragé.

Si tu souhaites – tu y arriveras!

C'est pas facile d'être sage dans la vie.

Si t'aimes, la miette suffira,

Et de courage ton coeur sera rempli.

Je suis à tes côtés. Tu dois y croire.

Je t'aime. Je sais, je suis capable.

C'est mes paroles les plus admirables.

Je les adresse à toi et au Seigneur.

Iva Belitchka, 1996

Traduction: Ana Asenova



LANGUE FRANCAIS

LANGUE ANGLAIS

LANGUE ESPAGNOL

LANGUE BULGARE

pour Non bulgare

LANGUE ARABE

pour des enfants

**COURS COMPABILITÉ
GRATUIT**

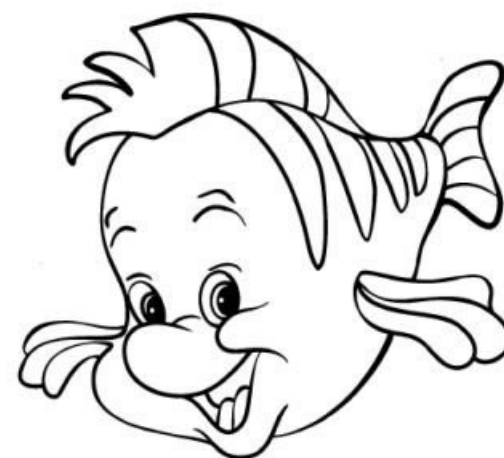
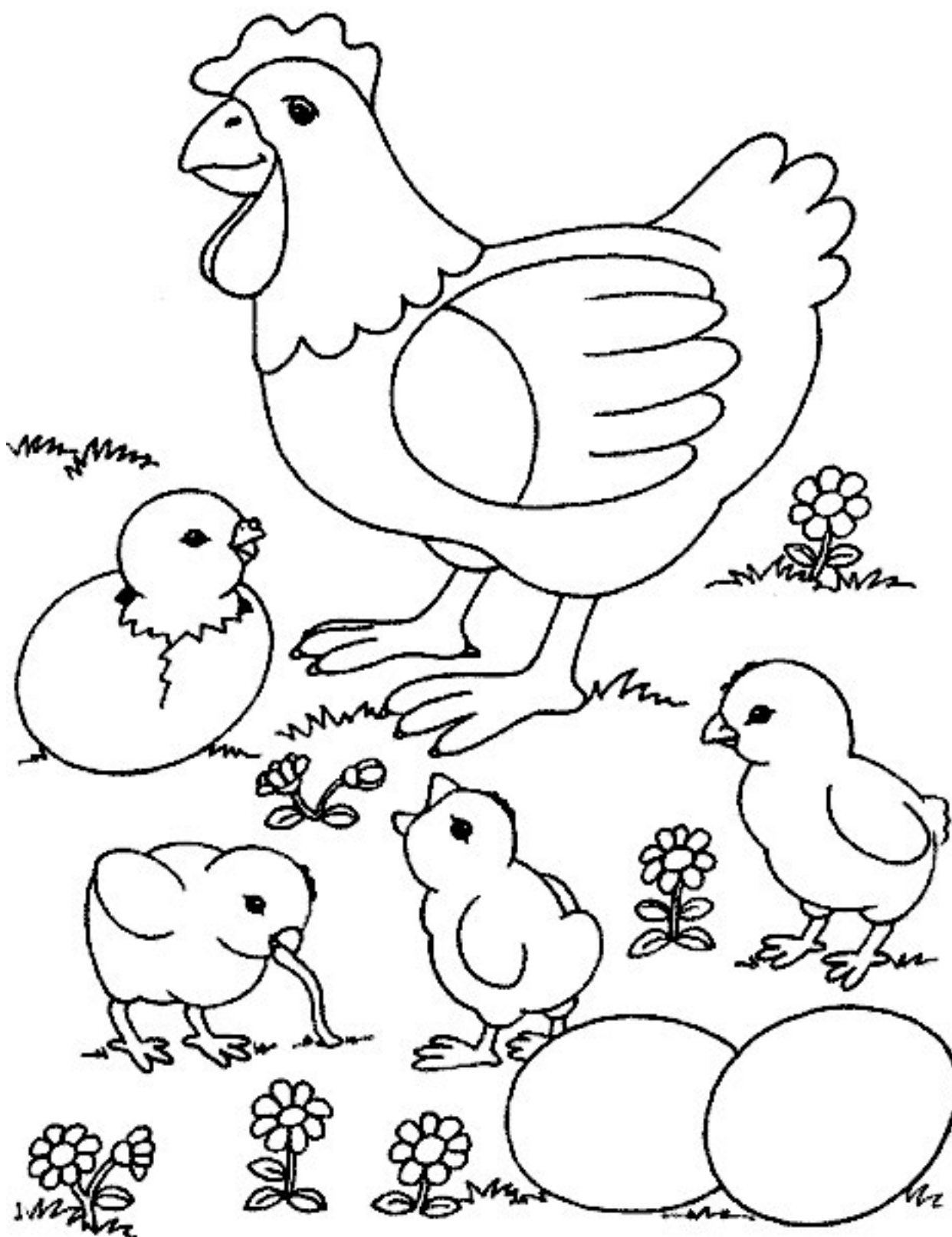
**Dance traditionnelles
et modernes**

Pour plus d'informaion :

(514) 629 6951),

Centre Culturel Canadien-bulgare “Zornica”

Pour les enfants



Её лучшие друзья были рыба и лягушка...
Zverushka.net



Z O R N I T Z A

Z O R N I T Z A EDITION BULGARE Canadien - Bulgare Centre Culturel **“ZORNICA”**

www.mtlzornica.com

(514) 629-6951 (514) 369-0589 news.zornica@gmail.com publicite.zornica@gmail.com
7448 Kingsley # 501, CSL-Mtl, QC, H4W 1P2

Rédacteur en chef – Iva Belichka

Rédacteurs culture et société – (Montréal) - Pavleta Braikova, Ivelina Dobрева, Milen Boyadjiev, Lachezar Stanchev, Ivan Metodiev, dr Nikolai Kolev, Vera Teneva, Genevieve Fortin, Marta Eliane (France) - Iglika, (Australia, Sydney) - Galia Nikolaewa, Besson (Seattle)- Ivalina Tasheva (Ottawa) – Yordanka Koleva, dr. Krasimir Vagarov (Toronto) – Stela Stefanova (Calgary) – Sinela Djurkova, **Bulgarie- (Sofia)** - Vania Aleksandrova, Anna Zografova, Vassia Doncheva (Plovdiv) - Radostina Koleva, Velka Slavova **Adolescents** - Yana Belitchka **Patrimoine historique** – Angel Stefanov **Bible** - Milen Boyadjiev, Andrea Fuoco **Photo** - Stanislava Dudrenova, Pavleta Braikova, Yana Belitchka **Psychologie et santé** – Yordanka Koleva (Ottawa) Aline Masson (Rawdon) **Traduction en français** – Ana Asenova, Yana Chopova, Dilyana Mileva **Traduction en anglais** - Ani Antonova, Divna Paskova, Yordanka Vlahova, **Graphic design** - Marian Petrov, Milen Boyadjiev

МОЗЪКЪТ.



Добре е да знаем това:

Мозъкът е една природна информационна система за сбор, обработка, разпределение на информацията и управление действията и състоянията на човешкия организъм.

Възможностите му са практически неограничени, защото притежава невъобразима степен на свобода в създаването на връзки между нервните клетки, а броят на тези връзки се описва с число с 800 нули.

За сравнение броят на атомите в познатата ни Вселена се описва с число със 100 нули!!

И в това отношение действително 'всеки човек е една Вселена'.

Бързодействието на човешкия мозък надминава бързодействието и на най-съвременните компютри десетки милиони пъти, а способността му да записва информация се равнява на обема памет на 10 милиарда диска.

Човек едва ли използва една десетохилядна от възможностите на своя мозък. Работата на мозъка лежи в основата на телесната кондиция. А за неговото правилно функциониране са необходими няколко простички неща,

които всеки би следвало

да знае и да предава на своите деца и внуци, а тяхна е волята да ги следват.

На първо място, мозъкът има нужда от богата на кислород кръв, която да пренася необходимите му хранителни вещества: мозъкът съставлява 1/50 част от теглото на тялото, но консумира 1/5 от кислорода и хранителните вещества, получавани за целия организъм;

На второ място, мозъкът има нужда от 2, 5 - 3 литра вода дневно (36 гр. вода на кг. тегло), за да работят нормално 'електронните' му вериги - нервите.

ВОДА, а не кафе, чай, безалкохолно(!);

На трето място, мозъкът има нужда от балансирана питателна храна, приемана разделно, съобразено с фазите на денонощния ритъм на метаболизма:

- 0400-1200 - фаза на отделянето,
- 1200-2000 - фаза на приемането на храната,
- 2000-0400 - фаза на асимилацията;

Мозъкът има нужда от 7 часа сън в денонощието, а най-подходящото време е това

между 2100 и 0400 часа;

Музиката, звуците с честота между 5 000 и 8 000 херца, са своеобразна храна за мозъка.

Ухото играе ключова роля за захранването на мозъка с биоелектричество, чиито клетки, подобно акумулаторни батерийки, постоянно имат нужда от зареждане.

Д-р Георги Лозанов през 70-те години на XX-я век открива, че бароковата музика (Бах, Моцарт) с 66 такта в минута, като фон, е идеална при обучение и запаметяване.

Звуци с подобна честота издават българските народни инструменти кавал, гайда, гъдулка, кларнет, а ритъмът на българската народна музика се доближава до необходимите 66 такта.

Импулсите, предизвикани от движението на пръстите и китката на ръката, говорния и жестомимичния апарат, и излъчвани към кората на големите полукълба на мозъка при тяхното движение, също така я подхранват с биоелектричество.

Чрез такива целенасочени упражнения по-леко и лесно се постигат говорни умения, подобрява се способността да

слушаме и възприемаме, както и да разсъждаваме самостоятелно и творчески.

Чувство за хумор, смехът, положителните емоции играят голяма роля в стимулиране на мозъчната дейност.

Свързването на възприятията със „смешното“ и „странното“ способства да бъдат запомнени по-леко, по-бързо и по-трайно, а смехът помага на мозъка да почива и да се възстановява.

Подобно на рекламата за „здравни зъби“, мозъкът, за да бъде „здрав“, постоянно трябва да „дъвче“ нещо. Нещо интересно!

Мозъкът обича спокойствието. Поставен в условия на силен стрес мозъкът прекратява всякаква мисловна дейност и превключва цялата нервна енергия за задействане на базисните инстинкти - инстинкта за самосъхраняване.

Клетките от кората на големите полукълба, където е разположена 'мисловната зона' са свързани с подкоровите клетки, които имат своите окончания във всички вътрешни органи на тялото. При 'блокиране на мисловния процес при силен стрес' подкоровите клетки реагират ултрапарадоксално и прехвърлят възбудата към вътрешните органи,

които засилват ненужно функционирането си.

Подобни рецидиви могат да доведат до болестни усложнения.

'Всички болести са от НЕРВИ!' - е казал БЪЛГАРСКИЯТ НАРОД.

Затова ПЪРВА ГРИЖА на всеки БЪЛГАРИН следва да бъде изучаване на народностните традиции за постигане на хармония вътре в себе си, хармония в общността и хармония с природата; изучаване законите за функциониране на човешкия мозък и 'признаците на нормалната му работа и необходимите за това условия.

Тези знания нека предаде на идващите след него, а те да преценят дали да ги следват или 'порокът им е по мил, защото е по интересен'.

Но няма на този свят нещо по-интересно и занимателно от един развит по законите на своето развитие мозък, осигурен с всичко необходимо за неговото функциониране, достигнал граничните възможности запаметяването и вариативното, артистично и творческо възпроизвеждане.

dianadeleva.com

ТЕОРИЯ НА ПЕТТЕ ЕЛЕМЕНТА

Йорданка Колева, Отава

Традионната китайска медицина е развила друг поглед и разбиране за света, съвсем различни от тези на западната култура днес. Древно-гръцките философи, които са поставили основите на Западната наука и материализъм, твърдели, че всичко е създадено от 4 основни елемента - Земя, Въздух, Огън и Вода - но китайците си представяли света, произлязъл от 5 различни процеса: Дърво, Огън, Земя, Метал и Вода, които представляват движение, промяна, дължаща се на трансформацията на тези елементи от един в друг, всеки пораждащ следващия в строго определен ред. Напр., в елемента "ДЪРВО": асоциира се с Растеж, докато "Огънят" е Трансформация или Консумация.

5-те елемента са тясно свързани с природата и отразяват непрекъснатите промени в нея. Едни от тях са сезоните. През зимата има много снеговалежи или дъждове (Вода), която дава условия за нов растеж на растенията през пролетта, чийто елемент е - "Дърво", което може да изгори през горещините на лятото - "Огън", да се превърне в пепел - "Земя", от която руди, съдържащи метал, могат да бъдат изкопани. Металът като студен елемент предизвиква водните пари да кондензират и да се превърнат в течност - "Вода". Така всеки елемент поражда следващия в цикъл - Майка-Дете.: Водата се приема като майка на Дървото, Дървото поражда Огън, и се превръща в пепел. В пепелта се намират металите, които обогатяват Водата и цикълът отново се повтаря.

Силата и слабостта на всеки елемент, силно влияят на останалите - недостатъчно намалява растежа на растенията през пролетта, което ще се отрази като недостиг по цялата верига, както и обратно: ако един елемент е силен, той ще предаде силата си по-нататък на другите си елементи, и цялата система ще бъде по-силна, здрава и устойчива.

Посоката на това движение

става по часовниковата стрелка - отлясно-наляво. Нека да си представим елементите, наредени в кръг със следната последователност: Дърво, Огън, Земя, Метал, Вода. Този кръговрат е постоянен, символично това е Вечността - Кръга без начало и без край. Но може и да има обратно движение - отляво - надясно или обратно на часовниковата стрелка. Това движение е разрушаващо, това е краят на системата, болестта, или смъртта: Дървото може да абсорбира, Водата да корузира Метала, Металът да отрови Земята, Земята да изгаси Огъня, Огънят да унощожи Дървото.

Всеки елемент контролира друг елемент в системата: Водата може да изгаси Огъня, Огъня - да разтопи Метала, Металът да отсече Дървото, Дървото чрез корените си да завладее Земята, докато Земята може да превърне Водата в кал или да я замърси. Всеки елемент контролира и същевременно е контролиран от друг: Водата контролира Огъня, но е контролирана от Земята. Дървото контролира Земята, но е контролирана от Метала. Огънят контролира Метала, но е контролиран от Водата.

Същото се отнася и до първата Динамика - Майка и Дете, едновременно: Получава и Дава.

Китайските философи разширили този модел, създавайки система - модел на Света, където всичко е създадено на базата и взаимовръзките между 5-те елемента. Те разширили този модел и към всеки аспект към Живота - 5 сезона, 5 посоки, 5 вкуса, 5 звука, 5 цвята, 5 емоции и т.н.

Те пренесли теорията за 5-те ЕЛЕМЕНТА и с разбирането си за Анатомията на човешкото тяло.

Определили 5 солидни плътни органа и 5 кухи. Плътните органи са" Черен Дроб, Сърце, Далак, Бял Дроб, Бъбреци. Кухите органи са Злъчка, Тънко черво, Стомах, Дебело черво, Пикочен михур. Това разделение на органите е концептуално. Има малка прилика със съвременното определение на Анатомията на органите. Китайската медицина

не се занимава със структурата на органите и тъканите на човешкото тяло, с клетъчния строеж. За тях е важна функцията, работата, която те вършат с тясна взаимовръзка и пряка зависимост един от друг. Така, взаимовръзката на органите е същото, както при елементите, Дървото - Черен Дроб се приема като майка на сърцето (Огън). Сърцето е майка на Стомаха (Земя). Стомахът дава енергия на Белия дроб (Метал). Белият дроб е майка на Бъбреците (Вода). А Бъбреците дават живот или са майка на черния Дроб.

Това е цикълът на Живота и Здравето. Контролиращата функция на 5-те елемента се изразява в Бъбреците (Вода), които контролират Сърцето (Огън). Сърцето (Огън) контролира Белия Дроб (Метал) Стомахът (Земя) контролира Бъбреците (Вода), Белият Дроб (Метал) контролира черния дроб (Дърво) А черният дроб (Дърво) контролира Стомаха (Земя).

Ако някой орган от системата не функционира правилно, хармонията, баланса и енергията в цялата сиситема се нарушава. Напр., ако Водата е недостатъчна, няма да може да контролира Огъня, който ще се разгори над допустимото и ще атакува Метала. Или в анатомията на човешкото тяло, когато Бъбрците не могат да контролират Сърцето, то ще нарани Белия дроб, и на практика, ще се получат сърдечни и белодробни заболявания. В тези случаи се лекуват Бъбреците като основна причина на заболяването.

Когато разбираме правилно взаимовръзките на 5-те елемента, може доста точно да определим дисхармонията между тях, както и ясно да разберем какво може да ги нарани или възстанови.

Напр., ако непрекъснато ни се яде сладко, това означава, че Стомахът, който се свързва с Панкреаса, е слаб и се нуждае от тонизиране, тъй като, според 5-те елемента, сладкият вкус принадлежи на Земята или в човешкото тяло на съответния

орган - Стомаха.

Когато почувстваме нужда от сладко, кисело, солено, люто, означава, че органите, свързани с тези вкусове се нуждаят от тях. Ако обаче прекалим с някои от тези подправки или вкусове, тогава ще нараним органите. Твърде много захар ще предизвика Диабет, твърде солено-ще повиши кръвното налягане и т.н.

Същото се отнася и за емоциите - скръбта е емоция на Белия дроб. Много скръб ще го нарани, Гневът ще повреди Черния Дроб, а страхът - Бъбреците.

В таблицата се виждат съвсем ясно връзките между 5-те елемента, Природата и човешкото тяло, което е неделима и зависима част.

Как може да използваме информацията от таблицата по-добре?

Да вземем Черния дроб - неговата посока е изток, това означава, че ако работим, почиваме или пътуваме на Изток, ще подобрим състоянието на черния дроб, ще се почувстваме по-малко стресирани, по-спокойни и храносмилането ще е по-добро.

Зеленият цвят също принадлежи на Черния дроб - Зелени дрехи, зелен цвят около нас, зелени растения - дървета, гори, стимулират черния дроб и намаляват стреса.

Вкусът, свързан с Черния Дроб е кисело - лимоните са най-добро лекарство за Черния Дроб.

Черният Дроб отговаря и за ставите-всичко, което е свързано с движението на крайниците-клоните на дървото, зависи от правилното функциониране на Черния Дроб.

Очите и зрението също зависят от Черния Дроб.

Вятърът е враг номер 1 на Дървото, респективно на Черния Дроб.

Хора, които не понасят течение или вятър, имат проблеми или неразположения на Черния Дроб.

Големите бури в живота, както за Дървото, така и за хората са много опасни.

И най-здравият Дъб може да бъде пречупен или изкоренен

от някой ураган, тогава какво може да се направи, как да се предпазим от ураганите.

Отговорът идва с Философията: Ако не можем да променим нещата - да спрем Бурята, да не упорстваме безсмислено и не да се борим с нея, а да я приемем и да се приспособим.

Така, както прави бамбука - превива се и когато бурята отмине - отново се изправя, а Солетния Дъб след Бурята е повален.

Когато контролираме стреса си, облекчаваме не само черния дроб, но и сърцето, оттам и всички останали органи.

И разглеждайки емоциите като част от 5-те елемента и контролиращата функция на елементите един към друг, тогава ще разберем, че голямата мъка и скръб, които са емоции на БЕЛИЯ ДРОБ, ще намалят или подтиснат Гнева, който е емоция на ЧЕРНИЯ ДРОБ.

Страхът (Бъреци) контролира или подтиска радостта (Сърце) Безпокойството (Стомах) е по-силно от страха, защото Стомахът-Земя контролира Бъбреците-Вода. Радостта (Сърце, Огън) лекува мъката (Бял Дроб) .

Трябва да разучим добре таблицата. Там ще открием много от причините за вече започналите дисхармонии или заболявания и веднага може да започнем работа за тяхното подобряване.

И трябва да запомним, че според Китайската Медицина и Философия, първи са Емоциите, които ако действуват дълго, повреждат функциите на съответните органи.

Нека целенасочено да опитаме да намалим гнева (ЧЕРНИЯ ДРОБ), Безпокойството (СТОМАХ), Скръбта и мъката (БЕЛИЯ ДРОБ) . Да увеличим състоянието на Радост от живота (СЪРЦЕ) от това, което сме, което създаваме, и най-важното - да не се страхуваме никога и от нищо!

		ДЪРВО	ОГЪН	ЗЕМЯ	МЕТАЛ	ВОДА
1	ПОСОКА	Изток	Юг	Център	Запад	Север
2	ЦВЯТ	Зелен	Червено	Жълт	Бял	Черен
3	СЕЗОН	Пролет	Лято	Късно лято	Есен	Зима
4	КЛИМАТ	Вятър	Горещо	Влага	Суша	Студ
5	СОЛИДЕН ОРГАН	Черен дроб	Сърце	Далак	Бял дроб	Бъбреци
6	КУХ ОРГАН	Злъчка	Тънко черво	Стомах	Дебело черво	Пикочен михур
7	СЕТИВНОСТ	Очи-зрение	Език-говор	Уста-вкус	Нос-обоняние	Уши-слух
8	ЕМОЦИЯ	Гняв	Радост-щастие	Безпокойство	Мъка-скръб-тъга	Страх
9	ВКУС	Кисел	Горчив	Сладко	Люто	Солен
10	ТЪКАНИ	Стави, нокти	Кръв.съдове	Мускули, устни	Кожа, окосмяване на тялото	Кости, зъби, коса
11	ЗВУК	Викове	Смях	Пеене	Хлипане	Ръмжене
12	МИРИЗМА	Гниеща	Изгорено	Благоухание	Гнило	Сяра
13	СЕКРЕЦИЯ	Сълзи	Пот	Слюнка	Храчки	Урина
14	ДУХ.АСПЕКТ	Душа	Дух	Намерение	Жизненост	Воля, упоритост
15	ПРЪСТИ	Показалец	Среден	Палец	Безименен	Малък
16	ЖИЗНЕН ЦИКЪЛ	Раждане	Младостта	Зряла възраст	Старост	Смърт

Учителят Беинса Дуно за Доброто

Свободен човек е само онзи, който върши добро. А онзи, който върши зло, е роб на злото. Докато човек се подчинява на човешката воля, той е роб. Но в момента, в който каже, че не може да се подчинява на воля, която противоречи на Божията, той е свободен. Работим ли в съгласие с Бога, тогава сме свободни.

Акордиране на човешката душа, стр. 174

Ум населен със светли мисли, сърце, обитаемо от светли чувства, и воля, изразителка на благородни постъпки, са вечните подтици на Духа на доброто. Непрестанно следвайте този път.

Светът на Великите души

В човека живеят две същества - едното способно и добро, а другото мързеливо и лъжливо. И той някога отива на страната на едното, някога на страната на другото. Обаче той трябва разумно да се справи с тях и да даде надмощие на доброто в себе си.

Дойдем ли до абсолютното разбиране на живота, ще видим, че там съществува и добро и зло, които взаимно се координират. Там, дето доброто се увеличава, и злото се увеличава; дето доброто се намалява, и злото се намалява. Дето богатството се увеличава, и сиромашията се увеличава; дето богатството се намалява, и сиромашията намалява. Дето здравето се увеличава, и болестите се увеличават; дето здравето се намалява, и болестите се намаляват.

Махне ли се злото, половината свят престава да съществува. Злото е толкова необходимо, колкото и доброто. Следователно, не се стремете да унищожите злото, но бъдете будни да не правите зло. Това се постига с прилагане на доброто. Ще се пазите да не правите зло и ще оставите злото да работи за вас. Досега хората са работили за злото, т.е. те са били слуги на злото, а господари на доброто. Сега ще обърнете нова страница на живота: Ще станете слуги на доброто, а господари на злото.

Някой ще каже: "Злото Бог не е направил. Така че лошото влияние да не се разпространява".

Тогаз и доброто не щеше да се разпространява. Но понеже доброто е по-силно, то всякога влиянието на доброто ще е по-голямо. Макар и лошите хора да са повече, то добрите хора са по-силни. Хиляда души, които направят зло, то един човек като направи добро, то се компенсира. Ако си добър човек, ти струваш, колкото 1000 лоши хора. Затова всякога лошите хора искат да обърнат един човек към тях си, защото това е голям капитал.

Вие сега мислите, че има повече лоши хора, отколкото добри. Това не е вярно. Има повече добри хора, отколкото лоши.

Дървото за познаване на доброто и злото не представя нищо друго, освен лошите хора в света. Значи, Бог е забранил на човека да се храни с плодовете на лошите хора. За да бъде здрав, човек трябва да се храни само с плодовете на добрите хора. Това е новият закон в света.

Съвършенството на човека се обуславя от неговите органи. Когато едно качество или една добродетел у човека е добре развита, този човек благоухае. Добрият човек, за пример, благоухае. Лошите хора са подобни на замътени яйца. Добижите ли се близо до тях, те разнасят миризмата си надалеч; те миришат лошо.

В един манастир умира игуменът направил доста големи злоупотребления и като дошъл новият игумен на манастиря, сметките объркани. Започнал да се моли да дойде старият игумен да оправи сметките, защото него държат отговорен. Като се молил, дошъл игуменът, но той бил в ада. Оправил сметките на манастиря, но там, дето стъпел кракът му, оттам насетне никой човек не могъл да стъпи в манастиря от воня. Всичките изоставили манастиря, от голямата воня никой не могъл да остане.

Казвам: Няма по-лоша воня от един грешен човек. Най хубавото ухание е праведният.

Къде трябва да търсите лошите и добрите хора? Лошите и добрите хора не са вън от вас, но вътре във вас. Лошите хора са вашите лоши мисли и чувства. Следователно, не очаквайте нищо добро от вашите лоши мисли и чувства. Доброто

можете да получите само от вашите добри мисли и чувства.

Казвам: Добрите мисли и добрите чувства са водата на живота - живата вода. Лошите мисли и лошите чувства представят оцет - който пие от този оцет, той непременно ще умре. Добрите постъпки са хлябът на живота - живият хляб. Лошите постъпки представят обикновения хляб, от който хората умират. Защо хората умират от този хляб? - Защото този хляб лесно плесенясва. Следователно, не пиели човек само от живата вода и не яде ли само от живия хляб и него ще сполети това, което сполети и Христа. И в края на краищата, и той ще каже: "Свърши се!"

Мястото на личните чувства в човека е на задната част на главата. Те представят неговия Запад. Мястото на милосърдието е пък на горната част на главата. То представлява неговия Изток. Значи мястото на доброто в човека е в горната част на главата, а злото, което кара да греши, е отзад на главата.

За да се запази човек от разрушителното действие на силите, които се крият в междуетерните и междумолекулните пространства на нервната му система, окултната наука казва: Не противодействай на своите добри чувства и желания! Не противодействай на своите възвишени мисли! Природата не търпи никакви противодействия. Който не я слуша, тя ще го разтърси. Същото научно обяснение се прилага и при земетресенията. Земетресенията се дължат на напрежението, което изпитват силите на Земята в междумолекулните й пространства. Това напрежение предизвиква разширяване на тия пространства, което се изпитва от нас като земетресения. Напрежението върху силите на Природата не е нищо друго, освен космическа енергия, която идва от хората, от всички живи същества на Земята. Живите същества са врати, проводници на енергии. През човека, като през най-висша форма, минават най-висши енергии. Следователно, материята живее и съществува поради космическия човек. Ако той умре, т.е. престане да живее на Земята и Земята ще умре - няма повече да съществува. Ние сме

дошли на Земята, за да може тя да живее. Значи, недиференцираната материя приема живота, който минава през хората. Когато казваме, че човек е причина за земетресенията, подразбираме онези човешки мисли, които са в състояние да подпушат междумолекулната енергия на Земята. Чрез земетресенията Природата стресва хората, уплашва ги, а по този начин тя трансформира енергиите си. Когато се проповядва на хората да живеят добре, да не изтезават и да не колят животните, целта е да ги заставят чрез молитви, чрез добри дела да преработят недиференцираната материя на Земята, да отпушат запушените й отвори, да се избегнат земетресенията и катастрофите, които стават в Природата. В Божествения свят не съществуват никакви сътресения, никакви катастрофи. Там всичко е абсолютна хармония. Дисхармония съществува само на физическия свят, причина заради която са хората.

Докато със своя живот човек става причина за подпушване на междумолекулните и междуетерните пространства в своята нервна система, а оттам и на земята, злото винаги ще го следва, във форма на земетресения, експлозии, нещастия, страдания. Дали разбира причините на тези неща, не е важно. Един ден все ще ги разбере, ще престане да се подпушва. Атомите и молекулите са живи, разумни същества. Между тях съществуват нежни чувства. Атомът на кислорода, като нежен, внимателен кавалер, пише любовно писмо на два атома водород, като им казва, че не може да живее без тях и ги поканва да се съединят, да образуват една молекула вода, с която да услужват на жадното човечество да утоли жаждата си. По техния пример милиарди още кислородни и водородни атоми се съединяват, за да образуват онова грамадно количество вода, източник на живот.

При всяко съединяване на атомите се образува топлина, някога и светлина, придружени с малък взрив, който химиците означават с думата "реакция". Този е вътрешният живот на атомите. Външният живот на атомите е подобен на говора, на звуковете,

които се чуват от грамофонните плочи. Те говорят нещо, без да разбират какво говорят; декламираят или пеят нещо, без да го разбират. Знанията, които сега ви давам, са нови. Те се отнасят до шестата раса, а не до петата. Петата раса ще си замине със своите стари възгледи. Шестата раса има нов морал, който почива върху закона на Любовта. Новият човек ще се разговаря с атомите и молекулите на тялото си като с приятели. Сутрин, като става от леглото си, ще ги запитва, в какво състояние се намират, имат ли излишна енергия в празните си пространства, за да вземе мерки, да отвори всички пътища, да излезе тази енергия навън. Ако те кажат, че имат излишна енергия в себе си, той веднага ще направи едно добро дело и ще ги освободи от излишния товар. Затова именно, се препоръчва на хората да правят добро. Когато някой човек усети в себе си излишна енергия, за да се предпази от експлозия, той трябва да направи едно добро дело. В каквато форма и да е доброто, то непременно трябва да се извърши.

Когато в теб се появи едно желание във възходяща степен и ако ти го пренебрегнеш, след определен срок ще се яви у тебе земетресение. Никога не спирай едно твоё благородно желание, една твоя благородна мисъл, понеже тия сили, които ги образуват, ще те разрушат! Живее ли човек по този начин, и ангелите, и светиите, и добрите хора ще го познават и посещават.

От доброто, което човек прави, се определят неговите дарби, здраве сили и материално състояние. Доброто е магия, с която човек превръща отрицателните сили в положителни.

Доброто, което правиш, носи красотата в тебе. То носи силата в себе си. Доброто носи и богатство. За мене доброто носи всичко. Ти не можеш да бъдеш добър и да бъдеш сиромаш. Ти не можеш да бъдеш добър, а да си глупав човек. За мене това са неща несъвместими. Доброто носи всичко в себе си. Ако имате доброто в себе си, вие всичко имате.

www.dobroto.org



БЪЛГАРСКА БИБЛИОТЕКА

в МОНРЕАЛ

Тел.: (514) 629 -6951

БЪЛГАРСКА КЛАСИКА, ЧУЖДА КЛАСИКА, ДЕТСКА,
ДЕТСКА-ЮНОШЕСКА,
ИСТОРИЧЕСКА, ОКУЛТНА,
ХУМОРИСТИЧНА ЛИТЕРАТУРА
ПСИХОЛОГИЯ, ФИЛОСОФИЯ,
ФАНТАСТИКА, ИЗСЛЕДВАНИЯ И ОТКРИТИЯ
СОЦИАЛНИ, ЛЮБОВНИ,
КРИМИНАЛНИ, ПРИКЛЮЧЕНСКИ РОМАНИ
/над 800 тома/

НА МАМА

Косите ти са побелели вече.

Отдавна твойта пролет прецъфтя.

Отмина младостта ти надалече

и никога не ще се върне тя.

Недей тъгува! Горда ти бъди! -

Това, което нивга плод не дава,

това, което нивга не цъфти -

в живота само то не прецъфтява.

А в твоите дни до старото ти рамо

бди син-строител, мила мамо!

30. IX. 1955,

Пеньо Пенев

Днес е Подарък

Двама мъже, сериозно болни, лежали в една и съща болнична стая. Единият мъж трябвало да седи в леглото си по 1 час всеки следобед, което помагало за изтичането на течност от белите му дробове.

Леглото му било до единствения прозорец в стаята. Другият мъж трябвало да лежи по гръб през цялото време. Мъжете разговаряли с часове.

Те говорели за жените и семействата им, за домовете им, за тяхната работа, за военната им служба, за места, в които са били на почивка. Всеки следобед, когато мъжът, в леглото до прозореца сядал, той отделял време, за да опише на другия мъж всички неща, които виждал през прозореца.

Мъжът в другото легло започнал да живее за тези периоди от по 1 час, когато неговият свят ставаше по-богат и оживен от всички цветове и събитията на света отвън.

Прозорецът имал изглед към парк с прекрасно езеро. Патици и лебеди играели

във водата, докато децата пускали в нея саморъчно направени лодки.

Докато мъжът до прозореца описваше всичко това в изящни детайли, мъжът от другата страна на стаята би могъл да затвори очи и да види тази живописна сцена.

Един топъл следобед мъжът до прозореца описа парад, който минава.

Независимо, че другият мъж не можеше да чуе оркестъра, той можеше да го извика в съзнанието си, защото джентълменът до прозореца го обрисувал много описателно.

Минали дни, седмици и месеци. Една сутрин, сестрата дошла да донесе вода за сутрешния им тоалет и открила безжизненото тяло на мъжа до прозореца, който бил починал мирно в съня си.

Тя се натъжила и повикала санитарите да изнесат тялото навън. До колкото вече било позволено, другият мъж помолил да се премести на леглото до прозореца. Сестрата с радост се съгласила и, след като се убедила, че мъжът се чувства добре,

го оставила сам.

Бавно, мъчително, той се надигнал на единия си лакът, за да види за пръв път истинския свят отвън. Напрегнал се бавно да се обърне да погледне през прозореца, а не само към леглото.

Видял празна стена.

Човекът попитал сестрата какво е накарало починалия му съквартирант да опише така прекрасно нещата зад прозореца. Сестрата отговорила, че мъжът бил спял и не би могъл да види стената.

Тя казала: „Може би просто е искал да Ви вдъхне кураж.“

~Епилог: Огромно е щастието да направиш другите щастливи, независимо от собствената си ситуация. Споделената скръб е половин скръб, но когато щастието се сподели, то се удвоява. Ако искаш да се почувстваш богат, просто преброй всички неща, които имаш, които не могат да се купят с пари.

„Днес“ е подарък, ето защо се нарича Настояще!
dianadeleva.com



Легенда за Хубава Яна

На юг от Панагюрище имало здрава крепост, в която живеел властният феодал Красен. Той имал красива дъщеря, която се казвала Яна. Колкото била красива, толкова била буйна Яна. Обичала да се състезава с мъжете и по нищо не им отстъпвала. Яздела наравно с тях, била умела в лова, въртяла сабя по-добре от мнозина, мятала копието надалече. Всички се възхищавали, много момци я харесвали, но Яна харесвала Никола, син на феодала Душко.

Веднъж в земите на Красен организирали голям лов. Бащата чакал дъщеря си напраз-

но. Тя не дошла и никой не знаел къде е. Тогава бащата наредил да намерят дъщеря му и конниците тръгнали да я търсят.

В този момент от един висок хълм се спуснали като вихър млади мъже на коне. Най-отпред яздел Никола, а на коня му била Яна. Момъкът почтително спрял до Красен и помолил за благословия – искал Яна за жена. Тежко свъсил чело феодалът Красен и през зъби изрекъл:

– Дъщеря ми не е за теб. Родена е да се сроди с царския род. Върви си!

Яна мълчешком слязла от коня на Никола, сълзи се стичали от очите ѝ.

Бащата останал непреклонен.

В една звездна и прекрасна нощ Яна пристанала на Никола. Отишла в дома на Душко и там заживяла със своя любим.

Не се примирил баща ѝ. Събрал войската си и тръгнал към Душковата крепост. Искал смъртта на Душко и Никола, искал дъщеря си. Сринали стените на крепостта, но Яна и Никола успели да избягат и се скрили в гора. Част от приятелите на Никола били неотлъчно с тях. Нападали от засада войската на

Красен, искали да го прогонят от тези земи.

В една битка ранили Никола. Яна не изоставила любимия си. Завела го при изворите на реката, промивала раните му, поила го със студена водица. Не успяла да го спаси. Никой повече не видял Яна, но легендата разказва, че девойката се превърнала в отмъстителка. Войските на баща ѝ често страдали от нейната ръка на войн.

А реката тече и разказва за голямата любов, за непримиримата Яна, която останала вярна на обичта си.

www.iskam6.com

Радой Ралин

Пиша ти от Плевен, драги Ванка.
Помниш ли кагда пришил със танка?
Беше млад, но се държеше мъжки.
Зарази семейството ми с въшки...

Взе на мама златните пендари
и дори галошите ми стари.
Помниш ли, как кушаше картошки?
Наконец забърса три кокошки.

После си преспал със кака Сия
и изпил си всичката ракия.
А след време чухме и мълвата,
че си гръмнал тате във главата!

Длъжен бях да те обичам, Ваня.
Добре кръстих дъщеря си Маня.
Залъкът си давахме насила
на Русия – тая дива сила.

После цели девет петилетки
грабихте уран и руди редки.
Грабихте и жито, папириси...
Зарад тебе ходим голи-боси!

Дружбата ни беше "свят", "чиста".
Ние всички хранехме танкиста.
А пък ти ни пазеше със танка
и ни взе последната луканка...

Пазеше и немците, и чехите.
Ние тук възпяхме успехите.
С паметник стърчиш ни на главата
и скверниш небето и земята.

Много ми се иска да си поговорим за добрината! Много ми се иска да върнем в душите си най-хубавото човешко качество - доброто.

Защото заради това живеем - всеки се надява нещо добро да му се случи - всеки ден живеем с тази надежда, а дори сме забравили какво е, как се чувства, как се дава, как се подарява.

Да, всичко е много сложно и проблемно в живота ни, станали сме нервни и неспокойни, живеем в постоянен страх от нещо, в притеснения почти от, за, заради, поради почти всичко, станали сме лоши, злонамерени, злоради, отчаяни, без-

силни и безпомощни, но...

Ако всеки човек си постави за цел да свърши поне една добрина в деня си, света би бил по-приятно място за живеене. Удовлетворението да направиш нещо добро е много по-голямо от това да получиш заплащане, или да направиш някаква гадост - удовлетворението дори от най-дребната добринка се разлива като животелна енергия и несъзнателно ни кара да се усмихваме.

А колко рядко се усмихваме... Усмивката е един от източниците на здраве! Тя носи радост на собственика си и на тези, на които се е показала!

Доброто топли и дава сили да продължаваме да живеем, да искаме да се случват радостни неща, да се чувстваме добре. И вместо постоянно да съдим и осъждаме другите и околния свят, аз лично си мисля, че много по-благородно и полезно би било да се опитваме да помагаме, да подкрепяме и дори да спасяваме тези, които можем.

Всеки човек има роля в живота на тези, които познава или по определен начин е свързан. Всеки някак влияе на другите и ако този «всеки», който всъщност сме ние самите поне има желание да носи добро, то неминуемо ще се получи. Може би всичко, което изписах звучи като досадна нравоучителна

реч, но това са моите мисли черно на бяло и аз искам да давам добро, искам колкото може повече хора да са радостни, доволни, щастливи, усмихнати - да са ХОРА.

Пожелавам на всички да са носители и вестители на доброто!

Аз се опитвам, всеки ден, всеки възможен път, винаги - за това живея - за ДОБРОТО!

Кураж, rozali.com

За добрината

Диета за намаляване обема на бедрата

За първи път тази диета е публикувана през 1988 г. във Великобритания и веднага бе приета от британските жени с голям ентусиазъм.

А книгата, посветена на тази диета, се превърна в бестселър и са продадени повече от 2 милиона копия.

И това не е странно, защото диетата за бели бедра е изключително лесна и е с ниско съдържание на калории, както и пълното отсъствие на мазнини.

Диета не изисква стриктно броене на калории и всеки ден можете да си позволите да ядете колкото искате.

Например, за да потиснете чувството за глад, са перфектни ориз, картофи или паста.

Забранените храни включват масло, сирене, кашкавал, млечни продукти, свинска мас, растителни масла, семена и ядки, бисквити, шоколадови бонбони, торти, сладкиши, пържени храни.

Диетата се състои от постно месо, нискомаслени разновидности на бяла риба, зеленчуци, тестени изделия, ориз, картофи и хляб.

Ако спазвате тази диета, всеки ден ще получавате само 15-20% от предписаните калории, което я прави най-„екстремна“ в категорията на диети с ниско съдържание на мазнини.

Позволен са малки количества алкохол, всички видове нискокалорични напитки, кафе, чай и сокове. Също така, на ден трябва да се пие по 250 мл обезмаслено мляко.

Сумата на консумираните калории на ден е 1200 калории.

Примерно Меню на Диетата

Закуска

доматена салата, краставица, рохко яйце

Втора закуска

грейпфрут или портокал, круша, ябълка

Обяд

чаша сок, 2 филийки диетичен хляб, зеленчукова супа

Обяд

100 грама постно месо със салата или задушени зеленчуци

Вечеря

задушени зеленчуци или салата асорт от зеленчуци, необелени картофи

В допълнение към диетата, не забравяйте да правите специални Упражнения за бедрата.

За тази цел идеално за бедрата е тичане с високо вдигнати колена на бягаща пътека или на място в продължение на 15 секунди с максимално натоварване. Направете 3 или 4 серии с интервал от 1 минута.

Едно от най-добрите упражнения за бедрата са приклякванията.

Важно е да се засили вътрешната част на бедрото.

За целта за били разработени специални упражнения с повдигане на единия крак в страни от легнало положение или от стоене.

В допълнение, за да засили значително вътрешната част на бедрата, може да помогне това упражнение: Седнете на стол, задръжте между коленете си топка и със сила я задръжте като събирате коленете си едно към друго в течение на 7 секунди. Повторете тази серия 7-8 пъти.



dianadeleva.com

Плевенски тиганици

Необходими Продукти:

брашно - 200 г, яйца - 3 бр., кисело мляко - 200 мл, сода - 5 г за хляб, пудра захар - 100 г, ванилия - 1 пакетче, олио - 200 мл за пържене

Към разбитите с кисело мляко яйца добавете при непрекъснато разбъркване брашното, содата и малко сол.

Тестената смес гребете с дървена лъжица, намокрена във вода, и пускайте в сгорещена мазнина.

Изпържете тиганиците от двете страни. Готовите поръсете с пудра захар или плодов сироп и поднесете веднага.

По идея на Милена Златева - recepti.gotvach.bg



Никога не спете с този ...

Обърнете внимание с кого споделяте енергията си по време на интимна връзка.

Интимните отношения на физическо ниво също способстват за преплитане на Вашата енергия с енергията на другия човек.

Тези мощни свързвания, независимо от това колко незначителни считате, че са, създават дебри на енергиен боклук, особено у хората, които не се занимават с практики за различни видове на прочистване - физическа, емоционална или друга.

Колкото по-тясно си взаимодействате с някого, толкова повече вашата аура се преплита с тази партньора.

Представете си да споделяте аурата си човек, който спи с няколко души и влачи върху себе си тези многочислени енергии?

Това, което едни не могат да разберат, други могат да почувстват.

„Мръсната“ енергия може да отблъсква положителната енергия и да привлича отрицателната във Вашия живот.

Първо, трябва да разберем какво е това „аура“.

Аурата е биологичното енергийно поле на човек. За никога не е тайна, че всичко в нашия свят се състои от информации, в това число и материята.

Какво означава това? Информацията представлява различни видове вибрации, които съществуват във всичко и имат различна честота.

Ако разгледаме строежа на тялото и разделим цялата материя на най-мъничките частици, ние ще получим атоми, а след това и суб атоми, които са много малки частици, със своя вибрация. Тези мънички

частици, като се групират заедно, създават по плътно вибрационно поле, което е „Аура“.

Честотата на вибрациите на клетките и атомите на живия организъм зависи от множество фактори — настроение, емоционално състояние, биохимичен състав на организма, хранене, количество сексуална енергия, и всевъзможни други показатели, в т.ч. от скоростта на кръвоносния поток в зависимост от физическите упражнения, които ние изпълняваме.

Така или иначе, у някои хора Аурата е по-плътна, у други по-тънка, при трети тя е наранена по различни причини, напр. невротични заболявания, неограничено приемане на средства за интоксикация, небалансирано хранене и др.

Ако се опитаме да видим вълните wi-fi или радиовълните, няма да успеем, защото е и с биополето на човек, що не е тайна, че ние със сигурност можем да почувстваме това поле.

Ако правите секс с положителен, любящ партньор това повдига настроението Ви- положителната енергия е поглъща и Ви възвишава.

Ако правите секс с отрицателни, песимистични, депресивни хора — тази енергия ще разрушава и ще прави живота Ви непоносим от ден на ден.

Имайте предвид, че ако човек спи с различни хора, то произтича обмен на енергии. Например, ако Вие имате физически полов контакт с женен мъж или с омъжена жена, то с Вашата енергия ще се храни цялото негово(нейно) семейство.

Така че, следващия път, когато решите да скочите с някого в леглото, имайте предвид, че ако те не из-

чистват редовно тяхната енергия, Вие ще получавате интимни отношения с тези, с които тези хора са били близки.

Знаете, че това не е ново откритие. Християните често наричат тази връзка „Душа на връзките“. Също така, това на широко се обсъжда при изучаването на тантрическия секс.

Поради натрупването на нежелателни енергии в ежедневието живот, редовното изчистване на аурата ще Ви помогне да поддържате своите здраве и благополучие.

Това е както с личната хигиена. Ако не се миете, тялото Ви ще става по-мръсно и по-мръсно. Постепенно миризмата ще стане непоносима. В края на краищата, Вашето тяло ще стане хранителна среда за болести и бактерии. Ако не изчистите аурата си, Вашата енергия ще стане мръсна. Ще станете неприятни за другите, независимо, че те няма да могат да разберат съзнателно „защо“. Вашата енергия ще започне да бъде привлекателна за по-ниски вибрации, които също така са вредни за Вас и за другите.

Няколко начина за изчистване на Вашето Биополе

Къпане с английска сол

Водата помага да се измие мръсотията и физически, и енергийно. Добавянето на английска сол във ваната стимулира потока на Вашата собствена енергия и извежда незначителна част от психичния боклук от Вашата аура.

Плуване

Потопянето Ви във водата помага да изчистите аурата си. Особено полезно е плуването в океана, т.к. океанските соли и минерали помагат да изчистите тялото и аурата си, както и хармонизират вибрацията на Вашето биополе с вибрацията на планетата и земята. Същият ефект има и къпането в извори и „свещени“ източници. Водата, която претърпява естествен пречиствателен процес с помощта на земята или скалите, притежава изчистващата вибрация на земята. Доколкото нашето тяло се състои от 90% вода, нашето биологическо поле е много чувствително към вибрациите на водата.

Слънчева светлина

Нежното въздействие на слънчевата светлина стимулират потока на Вашата собствена енергия. Някои ниски вибрации не могат да съществуват под въздействието на ярката светлина.

Медитация

Дже основните, базови медитации ще Ви помогнат да се разхлабите и да „отпуснете“ ситуацията. Медитацията работи непосредствено с изпускането на нежелателните енергии чрез заземяване, изчистване на аурата, енергийните канали и чакрите.

Медитацията е един от най-мощните методи за изчистване и грижа за Вашето енергийно биополе.

Почувствайте своите Емоции

Когато Вашата емоционална енергия е блокирана, тя създава затлачване и застой в цялата Ви енергийна система. Това способства за застой на нежелателна енергия във Вашия организъм. Когато си позволите да почувствате скритите емоции Вие освобождавате различни енергии. Това създава движение на потока и Ви поддържа при изчистването от психическия боклук.

Вятър

Ако стоите открито при силен вятър Вие може да се избавите от нежелателни енергии. Например, морският бриз съдържа влага, соли и минерали. Океанските ветрове са особено полезни за изчистване на аурата.

Прекарвайте голямо време сред природата

Чрез работа в градината и разходки сред природата Вие влизате в непосредствен контакт със земята. Това ще Ви помогне да се заземите и да отпуснете нежелателните енергии от Вашата система.

Съзидателност

Създаването на нещо, от което Вие сте във възторг, Ви дава висок енергиен заряд. Тези изблици на творческа енергия стимулират потока на Вашата собствена енергия и Ви поддържат при освобождаването от блокировка и нежелателни енергии.

dianadeleva.com

За деца и не само

«Истина ви казвам; ако се не обърнете като децата, никак няма да влезете в небесното царство. И тъй, който смири себе си като това детенце, той е по-голям в небесното царство. И който приеме едно такова детенце в Мое име, Мене приема.» (Матей 18:3-5)

Културен център «Зорница» организира

КОНКУРС „УСМИВКАТА НА МОЕТО ДЕТЕ“

за да напомни за важността на Усмивката,
защото Усмивката е езикът, на който разговарят нашите души,
защото усмивката на нашето дете е най-хубавия подарък,
който може да получим,

защото, независимо от възрастта, това е винаги „вашето дете“.

Изпратете една снимка на вашето дете на email:

(ecole.zornica@gmail.com)

Напишете имената, дата на раждане (0-100 год), адреса и вашето
пожелание към него.

Вестник Зорница ще публикува до 10 снимки във всеки брой

Победителят ще бъде публикуван и ще получи подарък-изненада.
(514) 629 6951, (514) 369 0589, www.mtlzornica.com

**Очаквайте в следващия брой темите за традиционалния
КОНКУРС ЗА РИСУНКИ И ПОЕЗИЯ**

Официално се отказвам да бъда възрастна!

Бих искала официално да заявя моята оставка като възрастна.

Реших, че искам да приема отговорността
на 8 годишна още веднъж.

Искам да си играя с пръчки в калта
и да правя пътечка с камъчета.

Искам да мисля, че бонбоните са по-добри от парите,
защото могат да се ядат.



Искам да лежа под голямо дърво и гледам звездите през нощта с моите приятели
през топлите летни нощи.

Искам да се върна във времето, когато животът беше лесен, когато всичко,
което знаех, бяха цветовете и детските стихчета, и това не ме притесняваше,
защото не знаех какво не знаех и хич не ме беше грижа за това.

Всичко, което знаех, беше да съм щастлива, защото бях в блажено неведение
за всички неща, които трябваше да ме тревожат или ядосват.

Искам да мисля, че света е истински и всеки човек е честен и добър.
Искам да вярвам, че всичко е възможно.

Искам да не съм чувствителна за сложността в живота
и да се възхищавам пак на малките неща.
Искам отново да живея обикновено.

Не искам денят ми да се състои от компютърни проблеми, планини от бумажини,
депресиращи новини, как да оцелея повече дни в месеца с парите,
които имам в банката, докторските сметки, болестите,
клюките и загубата на любими хора.

Искам да повярвам в силата на усмивките, прегръдките, мечтите,
въображението, човечеството и правенето на снежни човеци.

Така че, ... ето моята банкова сметка, ключовете от колата,
сметките и пенсионния фонд.

dianadeleva.com чрез Зоя Нусторова

Никога не си правете извод за човек, преди да разберете причината за неговите постъпки!

Едно дете на около 10 години влезе в кафето и
седна зад една от масите.

Сервитьорката отиде при него.

- Колко струва шоколадов сладолед с ядки? –
попитало момчето.

- 50 цента, - отговорила жената.

Момчето извади ръката от джоба си и преброи
монетите.

- А колко струва обикновен сладолед, без нищо?

– попитало детето.

Някои от посетителите чакаха да вземе
поръчките им и сервитьорката започна да изразява
недоволството си.

- 25 цента, - кратко отговори тя. Момчето отново
преброи монетите.

- Искам обикновен сладолед, - реши то.

Сервитьорката му донесе сладоледа, хвърли
му сметката и се отдалечи. Детето приключи със

сладоледа, плати сметката на касата и си тръгна.

Когато сервитьорката се върна да почисти
масата, буца застана в гърлото ѝ. Тя видя, че до
празната купичка за сладолед лежах внимателно
подредени монети, 25 цента – нейният бакшиш.

~~~ [dianadeleva.com](http://dianadeleva.com)

## ЛИТЕРАТУРНА РУБРИКА

между Културен Център «Зорница» и литературен клуб «Николай Хайтов», Добрич „Нарисувай света с думи“

Йоанна Митева - VI кл.

## МОРСКИ МИСТЕРИИ



По картината на Георги Петров  
„Спомен за морето“

Вълните, за разлика от хората, рядко  
се отказват по пътя си. Жадни са за  
власт над всичко или просто търсят  
приятели и толкова се вълнуват, че  
дори картините преливат от емоции.  
Но синият цвят на вълните често лъже,  
че душата им е студена и безчувствена.

Тъкмо обратното!

Като стана дума за приятелство,  
слънцето също е пръв кандидат. Но  
вълните са опарени от цялото това  
слънчово присъствие и затова много  
често бягат от него. Така морето се  
отдава на заслужена почивка от всички  
тези вълни и спокойно прекарва време  
със слънцето далече от брега, почти до  
хоризонта.

Но какво знам аз за вълните и тяхната  
мистериозност. Едва ли ще ми издадат  
всичките си тайни, особено през  
картина. А и дори да се срещна с тях  
на живо, единствено могат да ме залееят  
с вдъхновение и най-вероятно да се  
сприятелят с мен. Каквото направи сега  
една картина, топъл спомен за морето.



## ФУРОР НА МЛАДИТЕ КАРАТИСТИ ОТ ТОРОНТО В МОНРЕАЛ

Семпай Валентин Кръстев - Торонто



На снимката от ляво на дясно:

Давид Тодорович, Камен Вълков, Семпай Валентин Кръстев, Шихан Андре Жилбер, Херман Мукенди

На проведения се на 22 март, 2014 26th Fighting Spirit Championship по карате киокушин в College Notre-Dame, Montreal

младите киокушинкайки от KRASTEV KYOKUSHIN ACADEMY, Toronto направиха невероятен дебют на бойната арена!

В тяхното си първо участие на състезание Давид Тодорович /12 години/, Херман Мукенди /12 години/ и Камен Вълков /12години/ завоюваха Златните медали в техните групи!

Този турнир е най-силното състезание по кюкишин карате за Канада. Провежда се всяка година през месец март

под организацията на Шихан /Майстор/ Андре Жилбер, президент на Киокушин Федерацията на Eastern Canada. На турнира участваха около 200 бойци- деца, юноши, жени и мъже.

Моите бойци впечатлиха с отлични бойни умения и превъзхождаха техните връстници с една класа! Като техен треньор аз очаквах достойно представяне, но те надминаха дори и моите мечти! Монреал е центърът на Киокушин Карате в Канада. В момента има над 30 школи по кюкушин и някои от тях развиват дейност вече 40 години. В Торонто нещата не стоят така. Киокушин карате,

считан от мнозина с право за един от най-сериозните и твърди карате стилове, е почти непознат в Торонто. В момента имаме само 4 школи по киокушин. Това прави нашия успех още по-значим, имайки предвид, че нашият клуб е само на 2 години. Поради големия брой участващи деца бяха направени 9 татамита /мястото за провеждане на бойната схватка/. Децата бяха разпределени в зависимост от тяхната възраст, тегло и ниво на колани. Давид победи със смазващо превъзходство всичките си опоненти. Показва завиден контрол на всички високи техники с крака и обра поздравленията на треньорите и съдиите за отличната си игра.

Херман също спечели с голямо превъзходство своите мачове, въпреки че игра срещу по-високи колани. Най-трудна изглеждаше задачата на Камен, но и той се окичи със златото.

Камен е най-тежък от тримата и попадна в група с по-големи от него не само по ниво на колан, но и по ръст, тегло и години. Също така Камен започна да тренира преди по-малко от година, докато Давид и Херман тренират от самото създаване на моята школа.

Като техен треньор съм много горд с успеха на Давид, Херман и Камен! Много ме радва, че децата тренират със старание, амбиция, дисциплина и себепознание. Когато имаме налице тези предпоставки – успехите неминуемо идват рано или късно. Показаното от моите възпитаници ми дава увереност, че за краткото си време на съществуване, в нашата школа се работи много професионално и отговорно. Спокойно може да кажем, че ние сме стандарта за киокушин в Канада за тази възраст. Шиханът беше много изненадан, че и тримата ми бойци окупиряха първите места. Аз просто го успокоих, че ние тепърва започваме. Изобщо не искаме да се заблуждаваме. Боевете при мъжете и жените показаха, че има много качествени и стойностни състезатели. Моята цел като треньор оттук-нататък е един ден да окупираме първите места и при мъже, и при жени и от там да атакуваме световната

купа. Смятам, че вървим по правилния път и сме положили много добра основа за бъдещето.

Като бивш национален състезател, двукратен вице европейски шампион и вече 22 години в Карате Киокушин мога да кажа, че всеки може да започне да тренира киокушин. Но киокушин не е за всеки! Това е много труден стил, изисква се сериозен труд, постоянство, стремеж към съвършенство и силна воля. Киокушин карате е като естествения подбор в природата – оцеляват само Силните!

В заключение бих искал да изкажа благодарност на всички родители, без чиято подкрепа съществуването на нашата Киокушин Академия не би било възможно. И специални благодарности на най-големия ни благодетел и спонсор – Пламен Георгиев- за осигуряването на прекрасни условия да развиваме високо спортно майсторство! УС!

Семпай Валентин Кръстев,

1st dan Kyokushin Karate  
Owner and Head Instructor at  
Kraev Kyokushin  
Karate Academy

www.kyokushindream.com  
416-993-8538

## САМО НА 29, А ВЕЧЕ ЛЕГЕНДА !

## КРИСТИАНО РОНАЛДО ПРОДЪЛЖАВА ДА ПИШЕ ИСТОРИЯ

Атанас Стефанов (CR7 fans from Bulgaria - <https://www.facebook.com/Cr7Bulgaria>)



<https://www.facebook.com/Cristiano/photos>

Малко от футболните фенове по света осъзнават, че за Роналдо края на кариерата не е никак далеч. Последните 10 сезона минаха толкова неусетно, че ни е трудно да повярваме колко отдавна Кристиано направи своя дебют за Юнайтед. Убийственото му темпо през последните 10 години ни принуди да забравим за годините. Гол след гол, рекорд след рекорд, CR7 прави всичко да изглежда толкова лесно. Всеки от нас прие стотиците рекорди, които Роналдо поставя във всеки мач за даденост. Едва когато той приключи с футбола обаче, ще осъзнаем колко значими са те. Огромна привилегия за всички нас е, че сме съвременници на най-великият футболист раждал се някога. Да, най-великият! Защото Кристиано е

събирателен образ на всички футболни икони играли до момента. Той притежава гения на едни и безкрайната амбиция на други. Колкото и невероятно да звучи, CR7 няма слаб аргумент в играта си. Той е най-завършеният футболист в историята на футбола.

Вподкрепа на тезитвърдения идва и статистиката. Мнозина очакваха, че след спечелването на втората си Златната топка, Роналдо ще намали темпото и постепенно ще слезе от върха. Случи се точно обратното! За пореден път „седмицата“ показва огромната си амбиция и желание да става все по-добър. Само в рамките на последния месец, Кристиано успя да подобри няколко немислими рекорда. Въпреки че е само на 29 години, той вече е най-

резултатният португалски футболист в цялата история, задминавайки легенди като Еузебио и Фиго. Това се случи на 5-ти март, когато Португалия се изправи срещу Камерун в контрола, а CR7 заби две от попаденията при победата с 5:1. Освен всичко друго, това бе и неговият 11-ти гол в последните 7 мача с националната фланелка. По-малко от 2 седмици след това, Кристиано Роналдо остави своята следа и в Шампионската лига. Вкарвайки два гола на Шалке 04 той се превърна в единственият футболист в турнира, който е успял да вкара гол във седем последователни мача. Още по-впечатляващо е това, че CR7 е вкарвал не по един, а по цели два гола средно на мач. Интересен факт е, че португалецът има повече

голове от половината отбори участващи в Шампионската лига този сезон. Освен всичко друго, след гола си срещу Барселона късно снощи, Роналдо изпревари по резултатност и легендата на „белия балет“ Ференц Пушкаш. След като е изиграл 237 мача за Реал Мадрид и е отбелязал 243 гола, Кристиано Роналдо се превръща в реализатор номер 4 в цялата клубна история за Мадрид. По всичко личи, че е въпрос на време магическата седмица да заеме заслуженото си място на върха и то с много по-малко изиграни мачове от останалите. Тези извънземни резултати ни показват, че за Роналдо няма граници и ограничения. Той подобрява рекорди, той пише история, той е Кристиано Роналдо.



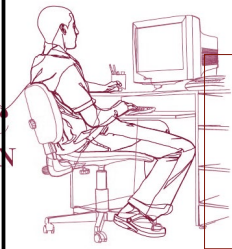
РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА



**Graphic design**

Изработка и дизайн на рекламни Флаш  
анимирани и статични банери, фирмено  
лого.

Цялостен графичен дизайн.  
[www.designergraphic.me](http://www.designergraphic.me)

Yulia et Michael

**Latin  
dancesport**

Nous rendrons votre soirée inoubliable!  
- Show pour toute occasion  
- Préparation de danse pour Mariés  
Enrichissez votre événement  
et offrez du beau à vos amis et proches!

**Pour plus d'info: (514) 550-6888**

**ПРЕВОЗИ**

**(MOVING)**

в Монреал и Канада

- \*Добра цена
- \* Професионализъм
- \* Гаранция

(514) 583 2214

Юрий

**Донесете вашето вино!**

150 места, паркинг    Резарвирайте предварително!

6925 av. du Park, Montreal, QC, H3N 1X7  
514 277 4787 \* 514 679 4583 \*

РЕКЛАМА

РЕКЛАМА