

Проблемът с онлайн обучението? Не учи хората да мислят (The problem with online learning? It doesn't teach people to think)



The problem with online learning?
It doesn't teach people to think

June 13, 2021 7:27am EDT

Instead of asking how universities might benefit from shifting courses online permanently, we ought to ask how students might suffer from fewer opportunities for lived experience and practice.

© Shutterstock

Прод. на стр.2>>

Автор: Робърт Даниш, професор, Департамент по комуникационни изкуства, University of Waterloo.

Робърт Даниш е доктор по комуникация от University of Pittsburgh (2004) и бакалавър по история и философия от University of Virginia. Той е професор в Департамента по комуникационни изкуства в University of Waterloo. Неговите изследователски интереси се отнасят до реторическата теория и публичната комуникация в демократичните общества.

Той е автор на много публикации за връзката между американския прагматизъм и реториката.

Декларация за оповестяване:

Робърт Даниш получава финансиране от Съвета за социални и хуманитарни изследвания на Канада.

Статията е публикувана на страницата на The Conversation. Преводът е на „Пламък“

Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 27 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Reserve your ad now!

Запазете място в новия бизнес каталог!

Call: 416-821-9915

Email: info@bulbiz.com

Продажба, покупка и ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221

За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

100% SOLD

15г. ОПИТ

1% КОМ.

Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.

ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

Позвънете на Мето:

647-773-3823

Още на стр. 24 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

Михаела Керезова

Тел. (416) 800-3898

Проблемът с онлайн обучението? Не учи хората да мислят

(The problem with online learning? It doesn't teach people to think)

Съвременният изследователски университет е проектиран да произвежда нови знания и да предава тези знания на студентите.

Северноамериканските университети през последните 100 години са изключително добри в справяне на тази задача.

Но това не е всичко, което университетите могат да правят или трябва да правят. Пандемията COVID-19 направи дори по-лесно процесите на намаляване преподаването до просто разпространение на знания и затъмняване на други, толкова важни форми на образование, които помагат на учениците да бъдат по-добри граждани, мислители, писатели и сътрудници.

Тези други форми на образование са крайгълният камък на човешкия разцвет и демократичното участие.

Това е проблем.

Практическа мъдрост

Древните гърци са разчитали на ясно разграничение между „знаейки това“ (episteme) и „знаейки как“ (techne). Това е разликата между

абстрактния набор от теоретични знания за определена област и практическата мъдрост, необходима за изпълнението на конкретна задача.

В музиката например бихме могли да наречем това разликата между знанието какво означава височина, какво са нотите или другите аспекти на музикалната теория, които помагат да се обясни как да свирим - и това да знаем как да свирим наистина добре на инструмент като пианото.

За американския философ Джон Дюи това се равнява на разликата между образование, което се фокусира върху информацията, и образование, което се фокусира върху навиците на мислене и обмисляне. В *How We Think** и *Democracy and Education***, Дюи дава приоритет на преподаването на това как да се решават проблеми пред това на знанието, тъй като според него то подобрява мисловните умения и ще доведе до по-добри резултати за учениците и за обществения живот.

Дюи вярва, че придобиването на „ноу-хау“ навици, като критично мислене, решаване

на проблеми и внимателно четене, изискват взаимодействие и имитиране. Практиките на четене, говорене и мислене са преплетени за Дюи и всички те изискват практика и размисъл. Практикуването на тези свързани умения би подобрило вземането на решения, като индивиди и като общности.

Видът имитиране, който той има в предвид - хората, които се имитират един друг - е невъзможен в отдалечена обстановка. Дюи също така смята, че любопитството, заедно с признаването и конфронтацията с реални проблеми насочват хората към подобро мислене. Те са моделирани от учителите чрез ангажиране и взаимодействие с учениците.

В *How We Think* Дюи твърди, че обучението на ученици на навици да използват езика за целите на убеждаването е централна част от образованието. Това приближава работата на Дюи близо до класическите концепции за реторика или преподаването на това как да се говори и пише ефективно (включително

акцентът върху имитацията, която е от основно значение за овладяването на техниката на комуникация).

Тези ангажименти бяха задължително въплътени в практиката на живо в класната стая.

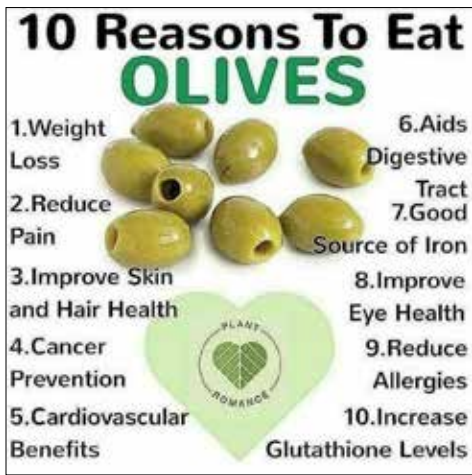
„Знаейки как“ е компрометирано онлайн

Съвременният изследователски университет от края на 19-ти век има тенденция да дава приоритет на „знаейки това“ пред „знаейки как“ в широк спектър от различни дисциплини (въпреки опита на Дюи да формулира алтернатива).

Работата на професора по градско обучение и планиране Доналд Шон в Масачузетския технологичен институт върху рефлексивната практика бе опит да се коригира този свръхакцент и да се приложи подходът на Дюи към съвременните учебни програми. Но акцентът върху „знаейки това“ продължава да съществува.



Прод. на стр.4 >>



SHIPPING & MOVING TO BULGARIA

Bulgaria - Sofia, Varna, Bourgas, Plovdiv
Macedonia - Bitola, Ohrid, Skopja
Albania - Durres port
and other countries in Europe

**29 Skagway Ave,
Scarborough
(416) 265-4686
Toll: 1-877-681-3353
Fax: (416) 265-4121
info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com**

**Eglinton Ave
Danforth Rd. Skagway Ave
St. Clair Ave E**

Services:

- FURNITURE
- TRUNKS
- AUTOMOBILES
- COMMERCIAL CARGO
- WRAPPING
- WEEKLY LOADINGS
- FREE ESTIMATES
- EXCELLENT PRICES

SINCE 1982 IN SERVICE
We Take Care of Your Things
Because we Protect our Name

Chicago 2520 S. State Chicago, Ill.60607 Tel:(312)326-7590

Pireaus 7-9 Arachtou S Moshato, GR.183 Tel:(210)483359

**OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY
THE BEST!**

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

Fiera Foods Company is HIRING

As one of North America's largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We're looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)

Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)

Sales (Canada and US)

Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to HR@fierafoods.com

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

Като една от най-големите частни пекарни в Северна Америка, Fiera Foods Company и свързаните с нея компании има невероятна история на разширяване, иновации и качество през последните 30 години.

Търсим изключителни хора, които да се присъединят към нашия изключителен екип.

Производство (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)

Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)

Продажби (Канада и САЩ)

Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех. Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: HR@fierafoods.com

Благодарим предварително на всички за оказания интерес, но само тези, които бъдат избрани за интервю, ще бъдат потърсени от нас.

<< *Прод. от стр.2*

Дистанционното обучение е подходящо за видовете образование, които се фокусират върху абстрактните теоретични знания, а не върху „знаейки как“. **И точно това е проблемът с тези форми на обучение** - и защо трябва да се противопоставяме на съблазняването с тях.

Някои изследователи твърдят, че адекватността на онлайн обучението се демонстрира от факта, че **коHORTA от ученици може да постигне същите оценки в онлайн среда, както в среда с лично обучение.** Това оправдава предположението, че няма значителна разлика в академичните постижения между двата подхода.

Но моят анализ на това как хората учат - основан на реторични изследвания и акцента на Дюи върху въплътени и практични форми на демократично образование, както и върху моя собствен опит в администрирането на програма за семинар за първа година във факултет по изкуства - посочва факта, че е много по-трудно да се преподават (и да се оценяват) уменията „знаейки как“, които ще имат по-голямо значение за бъдещия успех на учениците.

Те включват резултати от обучението като знание как да се анализират данни, сътрудничество с връстници, саморефлексия, четене и писане.

Удавяне в специализирани знания

Специализираните обекти на знанието са навсякъде сега, не само в лекционните зали или в покритите с бръшлян стени на елитни институции. Ако искате знания за усъвършенствано програмиране на Python или микология, можете да ги намерите онлайн чрез редица различни медии безплатно. Ето защо гурутата от Силициевата долина **могат да поставят под въпрос стойността на диплома от скъп университет.**

Заплахата за университета е следната: безграничното „знаейки това“ е лесно и лесно достъпно за всеки студент поради същите медии, които улесниха прехода към дистанционно обучение. **Но същото не важи и за изживения опит,** необходим за развиване на навици и практики „знаейки как“.

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

Докато потъваме във все по-големи количества налично знание, нашите форми на мъдрост „знаейки как“ продължават да страдат. Това важи за учениците от началното училище, които се нуждаят от училище, за да се научат как да се ориентират в социалните взаимоотношения, и за студентите, които се опитват да се научат как да използват научния метод или да изпълняват критично, отблизо четене на стихотворение.

Внимателно и старателно четене

Да научиш студент как внимателно да чете текст, например, е отговорност на университета. Но това е малко вероятно в отдалечена учебна среда. Фокусът на Дюи върху важността на взаимодействието

между ученик и учител, моделирането и имитацията на навиците на мислене и необходимостта от творческо и съвместно решаване на проблеми в класната стая са затруднени в отдалечена обстановка.

Изолиран 18-годишен младеж, втрещен в компютъра, може да научи какво трябва да означава текст, но ще има много трудности да научи как да извършва внимателно интерпретацията му.

Това е и едно от многото умения за „знаейки как“, които изглеждат толкова широко отсъстващи в нашата обществена култура. **Четенето отблизо е подобно на внимателно слушане,** което е изискване за сътрудничество и предшественик на саморефлексията.

Прод. на стр.6 >>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

ЛЕТИ ОТ ТОРОНТО ДО СОФИЯ

Пътувайте безопасно, с осигурени всички предпазни мерки,
до най-малкия детайл, за вашето здраве по време на нашия полет.



TURKISH AIRLINES

БЪЛГАРИЯ

<< **Прод. от стр.4**

You're Not Listening на журналистката Кейт Мърфи показва колко сложна може да бъде изпълнената задача да четеш някой друг и **колко важни са слушането и четенето за успеха във всички области.**

Какво трябва да попитаме

Вместо да питаме как университетите могат да се възползват от постоянното преместване на курсове и учебните програми онлайн, трябва да се запитаме как студентите могат да страдат от **по-малко възможности да се съсредоточат върху „знаейки как“ и все по-големи ангажименти върху „знаейки това“.**

Пандемията показва, че се нуждаем от по-фини, по-добре усъвършенствани и добре практикувани умения **„знаейки как“**. Умения като: задаване на обмислени въпроси, намиране на

ИМИГРАЦИЯ



МИРАЕЛА КЕРЕЗОВА, МА
Immigration Counsel, RCIC
Commissioner of Oaths

- ПРЕДСТАВИТЕЛСТВО ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ЗАЩИТА ПРИ ОБЖАЛВАНЕ НА ПРОЦЕДУРИ ПО ЗАДЪРЖАНЕ И ДЕПОРТИРАНЕ
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ



IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

T: +1 416-800-3898 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

нови доказателства, тестване на хипотези, сътрудничество с другите, критична оценка на данни или доказателства, извършване на анализ на изходния материал и проектиране на нови методи за оценка.

Тези форми на задаване на въпроси се губят до голяма степен онлайн. Те биват лесно заменени с механично обработване на информация. **Трябва да се тревожим за**

резултатите, свързани с тази промяна.

* How We Think - книга, написана от американския образователен философ Джон Дюи, публикувана през 1910 г.

** Democracy and Education - е книга от 1916 г. на Джон Дюи

*** You're Not Listening: What You're Missing and Why It

Matters - книга на Кейт Мърфи е репортер, базиран в Хюстън, Тексас, публикуван в The New York Times.

**** Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/the-problem-with-online-learning-it-doesnt-teach-people-to-think-161795>

БЪЛГАРИЯ

БХРА: Ваксинационните стикери са дискриминация

Българската хотелиерска и ресторантьорска асоциация излезе със становище по отношение на имунизационните стикери, които се поставят по

хотелите. Това е дискриминация, считат от организацията, предаде dnes.bg.

Натискът да се имунизират служителите на **всяка цена води до отлив на персонал,** което създава още един много сложен за решаване и

опасен за бизнеса проблем, обясни зам.-председателят на БХРА Веселин Налбантов. **Имунизацията трябва да е доброволна и да отчита индивидуалните здравни нужди и особености,** а не да се използват принудителни и насилствени методи като обществена или

фирмена „принуда“, подчерта той.

Има хора, на които по здравословни причини не може да бъде поставена ваксина, и такива, които вече са преболедували и имат достатъчно антитела и затова не искат да се имунизират веднага, обясни Налбантов.

Прод. на стр. 8>>

Поставянето на стикери за ваксинация е дискриминационно, подчерта Щерев. Според него идеята води до няколко съществени проблеми. На първо място поставянето на стикерите само на някои хотели автоматично **води до презумпцията, че всички останали места за настаняване освен тези с лепенките на вратите са опасни.** Ако в съседния хотел са имунизирани само 90 или 50 на сто от служителите, това означава ли, че той е

несигурен, или пък персоналът не спазва противоепидемичните мерки, пита риторично председателят на БХРА.

Медал за България след 27-години



Боряна Калейн спечели първи медал за България от многобоя на Европейско първенство след цели 27 години.

20-годишната Боряна заслужи

второто място на Европейското първенство по художествена гимнастика във Варна с общ сбор от 107.625 точки, оставяйки зад себе си трикратната световна шампионка Дина Аверина, която събра 107.325 точки. Европейска шампионка стана нейната близначка Арина Аверина със 109.100 точки.

За последен път България спечели медал от многобой на Европейско първенство през 1994 - златен за Мария Петрова.

Математикът Николай Витанов: Около 15% са ваксинираните



"До есента няма как да се ваксинират 70% от населението с темпове на имунизация 20,000 на ден," това каза математикът проф. Николай Витанов пред "Тази събота".

Според експерта **трябва да се поставят по 50,000 дози на ден,** за да достигне България нива от 55%

Прод. на стр. 8>>



213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)
(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Catering Menu:
Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka,

1/4 Chicken, Souvlaki Dinner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.
Desserts.

Deli Menu:
 - Breakfast Sandwiches
 - Fresh homemade Pizzas
 - Hot Meals - Desserts



903 Coxwell Ave.
416-429-3663

TAKE OUT | DELIVERY | CURBSIDE PICKUP



Walk-in Pizza Special
16" with one topping for \$11.95

Add large poutine for \$5.00

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

Family Lasagna (includes 4 cheese buns and large Caesar)

Greek Family Special
 4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks

Souvlaki Party Special
 Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

Students Lunch Special

Breakfast - Pizza - Burgers - Desserts
All our food can be picked-up or delivered!

<< **Прод. от стр.7**

до есента. Според Витанов ваксинирани са около 15%, а с преболедалите защитени са около 40 на 100.

Ако успеем да достигнем 50-55%, и има още една вълна през есента, случаите ще са 2,500–3,000 на ден. Ако не вкараме новия щам, може и да се размине, обясни математикът.

Рискът за увеличение на случаите е нисък и хората трябва да са спокойни, добави Витанов.

Милен Цветков не е имал никакъв шанс да оцелее



Съдът прие заключение от експертиза, според която загиналият в катастрофа голям български журналист **Милен Цветков** не е имал никакъв шанс да оцелее при сблъсъка, тъй като ударът на джипа на убиеца му е бил прекалено силен. Той се е движел с **98 км./ч.**, но е бил много по-голям като маса от колата на Цветков, предаде tvn.bg.

След удара автомобилът на Милен Цветков е изхвърчал

в средата на кръстовището, на което е чакал на червен светофар. Тялото на водещия е било силно притиснато между седалката и волана. Според експертите това е довело до тежка травма и разкъсване на сърдечната аорта. Резултатът е бил кръвоизлив и спиране на сърдечната дейност за минути. Според експертите в случая няма значение оказаната медицинска помощ, защото травмата е била прекалено тежка.

Милен Цветков загина на Великден 2020 г. Поклон пред паметта му.



Трето мече е спасено от РИОСВ-Смолян само в рамките на 10 дни. **Меченцето е намерено в района на Чепеларе** в близост до главен път Пловдив - Смолян, съобщиха от екоинспекцията.

По време на спасяването му са се включили и служители от ТП Държавно горско стопанство "Хвойна". По мнение на експертите от РИОСВ-Смолян, най-вероятно мечето е братче или сестриче на спасеното преди дни, което също бе

Адвокатски услуги Нотариални заверки

Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing **Notary services** to her clients.



DK Legal Practice
Десислава Йорданова
Тел:(416)906-6663
www.dklegalpractice.ca

Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court** (Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets** (Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits** (заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
- **Notary Public** (Нотариални заверки)

открито край главния път край Чепеларе.

Мечето е уловено без да се използва упойка. До този момент не е открита майка на мечетата. МОСВ се свързва с фондация "Четири лапи" и мечето е на път към Парка за танцуващи мечки в с. Белица, където ще бъде настанено и ще му се оказат необходимите грижи.

Пустош, кич и тук-там по някое ферари: какво видях по морето



Автор: Александър Андреев, публикувано на Deutsche Welle на 10 юни

В момента човек може да се радва на Черноморието без тълпи от туристи, без чалга от всяко заведение, без боклуци по плажа. Но за хората, които си изкарват прехраната от туризма, времето и мястото изобщо не са идилични.

Огнян* все още зарежда своя магазин (от типа „тук има всичко“) в едно от популярните черноморски селградове. Магазинът с площ около 200 квадратни метра винаги е привличал много летовници, защото цените са ниски, а стоквата номенклатура - разнообразна и много подходяща за плажните туристи. **Но тази година все още никой не е стъпил в магазина и Огнян**

Прод. на стр.9 >>

<< Прод. от стр.8

угрижено бърчи чело.

"И немците май няма да дойдат" "Чудех се дали изобщо да отварям. Разходите ми са големи, а летовници още няма никакви. Представа нямам за кого да зареждам: за българи ли, за румънци ли, за украинци ли..."

Защото обичайните руски летовници тази година ги няма. Няколко „руски хотела“ и малки туристически

комплекси пустеят, кичозните гипсови ангелчета, гръцки богини, овчарчета и лъвовете, които „украсяват“ летовническия пейзаж, сега изглеждат изоставени и тъжни.

"И немците май няма да дойдат. Обади ми се приятел от Франкфурт, там се говорело, че в България има най-много нови зарази и смъртни случаи в целия ЕС", обяснява

Огнян, докато стоим на прашната пътека пред магазина.

И Асен*, който се грижи за поддръжката на малък, затворен туристически комплекс потвърждава думите на Огнян: туристи още няма никакви. През други години по това време хотелчетата вече се пълнят. Тази година обаче по улиците ще видиш само някой и друг автомобил с украинска регистрация, за таксиджиите няма

никаква работа, а магазинчетата за плажни принадлежности напразно чакат клиенти.

"Положението с персонала е трагично. И в ресторантите, и в хотелите търсят като луди, но хора няма. В бюро по труда има заявени няколко хиляди вакантни места", твърди Огнян. Хора от бранша се опасяват, че вторият поред

Прод. на стр. 10 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

НОВО !!!

За ваше улеснение:

Вече можете сами да направите дизайна на надгробен камък или паметник директно в страницата ни:

www.memorialgalleries.ca

Използвайки нашата персонализирана технология, създайте персонализиран надгробен камък от вашия собствен компютър.

Изберете оформление, размер, цвят, материал и цена.

Можете да напишете думите на български или на друг език.



Memorial Galleries Inc.
Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

www.memorialgalleries.ca

<< *Прод. от стр.9*

лош туристически сезон по българското Черноморие ще съсипе стотици малки бизнеси. През 2020 сезонът беше къс, а чуждестранните туристи - по-малко от обикновено. През тази година се очертава сходна картина. **Сезонът по българското Черноморие и без това е смешно къс** и като дребен хотелиер или ресторантьор трябва да имаш много въображение, енергия и късмет, за да успееш за 3-4 месеца да поддържаш ниво, да задържиш персонала и да си върнеш инвестициите.

Въпреки това в един известен курортен комплекс наблизко, който според мълвата се контролира от голяма групировка със съмнително реноме, всичко изглежда в блестящо състояние: алеите са чисти и приветливи, буйната зеленина е добре поддържана, витрините на хотелите са лъснати, в ресторантите и кафенетата седят относително много хора - главно българи. Един предприемач, който познава добре туристическия бизнес, дава този модел за пример. На ироничните реплики за кича

наоколо (балдуинови кули, топове, нептуни с тризъбци) предприемачът отговаря, че това просто възпроизвежда както мирогледа на собствениците, така и вкуса на част от публиката, придошла тук с мерцедеси, поршета и дори с едно ферари. На самия него, казва предприемачът, миналата есен му се наложило да освободи десетки хора квалифициран персонал - просто защото иначе няма как да преплуваш през мъртвия период между два сезона, при това лоши. А как тогава се справят собствениците на балдуиновите кули? Нима успяват да печелят? Или печалбата не им е толкова важна, защото изкарват достатъчно от други дейности? В отговор на тези въпроси предприемачът само повдига рамене. Към средата на юни в тази част от Черноморието винаги кипи трескава подготвителна дейност: дострояват се хотелчета, асфалтират се алеи, чистят се плажове, забиват се чадъри, лъскат се фасади. Тази година нищо такова не се вижда. А две бетонни руини, които украсяват

вече от години курортното село-град, вече изглеждат съвсем безнадеждно. В началото на българския капитализъм през 1990-те години местните хора решиха, че могат да забогатеят от туризъм и изляха хиляди кубически метра бетон. Но сега разкривените архитектурни скелети само документират излъганите им надежди. Когато нямаш никакъв бизнес опит, но въпреки това се хвърляш в тази авантюра, просто защото си повярвал, че черноморският туризъм по времето на НРБ е бил ефикасен, популярен и на печалба, тогава на финала се оказваш пред бетонна и финансова руина. Това признават местни хора, които са се опарили и отдавна са изгубили ентузиазъм да строят и да се разрастват. Други обаче още се надяват: до стария супермаркет сега е отворил нов. Но и в двата напливът на пазаруващи не е сензационен.



Идилия по Черноморието. Но не за всички. В друг известен

туристически център наблизко повечето хотели дори не са отворени, а широкият плаж е съвсем безлюден. Водата е кристална, пясъкът - необичайно чист, отрядно липсват обичайните празни бирени бутилки и найлонови пликчета, пръснати навред по плажа. Храната в близкия ресторант е отлична, но може би това се дължи на факта, че заведението работи за първи ден и всичко е съвсем прясно. Недалеч са се ширнали невероятно красиви полета с цъфнали макове и лавандула, на пазара вече излизат ягодите и черешите. На места българското Черноморие е наистина красиво и привлекателно - особено за онези, които сантиментално го обичат. В момента човек може да му се радва без тълпи от туристи, без чалга от всяко заведение и без боклуците по плажа. Но за хората, които си изкарват прехраната от туризъм и за които „ден година храни“, времето и мястото изобщо не са толкова идилични.

**Имената на събеседниците са променени.*

Прод. на стр.11 >>

<< Прод. от стр.10

До 60,000 поклонници в Мека

Тазгодишното поклонение в Мека ще бъде "отворено за граждани и резиденти в кралството, но ограничено до 60,000 поклонници", обявиха властите на Саудитска Арабия. **Поклонението, предвидено за края на юли, ще бъде ограничено за тези, които са ваксинирани, на възраст под 65 години са и не страдат от хронични заболявания.**

За втора поредна година поклонението ще е намалено участие поради пандемията, предава БНТ.

Поклонението в Мека, което мюсюлманите трябва поне веднъж в живота си да посетят, **често събира милиони поклонници в религиозните обекти.**

Поради пандемията миналата година са се поклонили само 10,000 мюсюлмани - далеч от 2.5 млн., участвали в годишното петдневно поклонение през 2019.

Гърция допуска имунизираните с всички ваксини

Гърция ще отваря границата си за **всички имунизирани дори с онези ваксини, които не са признати от Европейската агенция по лекарствата,** съобщава в "Катимерини", като се позовава на представител на Комисията по здравеопазване, която съветва правителството за пандемията.

Вана Папаевангелу каза, че решението е било взето по препоръка на комисията. Ваксините, които ще се приемат, са „Новавакс“, „Синовак“, „Спутник V“, „Синофарм“ и „КанСино“.

Туристите ще могат да влизат в Гърция през сухопътните граници, а указанията за хотелите и корабите ще бъдат допълнени с изискването служителите да са ваксинирани или да се тестват за коронавирус всяка седмица.

Китай ваксинира децата над 3 г.

Китайските власти заявиха, че са одобрили ваксинация срещу коронавируса на деца и юноши на възраст от 3 до 17 г. Това съобщи на брифинг представителят на Държавния комитет по хигиена и здраве на

Китайската народна република Цуй Ган, предаде ТАСС, цитирани от Агенция КРОСС.

"В момента ваксинацията срещу новия тип коронавирус у нас се извършва главно за хора над 18 години, но съответните правителствени ведомства вече **одобриха ваксини за спешна употреба с цел имунизирани на хора на възраст от 3 до 17 години**", каза той.

В Израел откриха яйце на 1000 години

Израелски археолози откриха изключително рядко, **почти напълно непокътното 1000-годишно кокоше яйце по време на неотдавнашни разкопки** в централния град Явне, съобщи Израелският орган за антики, предаде The Times of Israel.

Изненадващата находка е открита по време на разкопки на IAA, извършени преди ново развитие на квартала, **в древна септична яма, датираща от**

ислямския период. Според прессъобщение на IAA, археолозите са били шокирани да открито крехко древно яйце, което е било перфектно запазено цяло хилядолетие в септичната яма.



Алла Нагорски, археолог от IAA, посочи, че „дори днес яйцата рядко оцеляват дълго в картонени кутии. **Удивително е да мислим, че това е находка на 1000 години!**" Нагорски отбеляза, че „уникалното съхранение на яйцето очевидно се дължи на условията, в които то е лежало векове наред, **сгущено в изгребна яма, съдържаща меки човешки отпадъци, които са го запазили**“.

Яйцето има малка пукнатина на дъното, така че по-голямата част от съдържанието е изтекло от него. Останала е само част от жълтъка, който е запазен за бъдещ анализ на ДНК.

Прод. на стр.13>>

Мъж удари шамар на Еманюел Макрон



Френския президент внезапно **получи шамар по лицето от мъж** с когото се ръкуваше по време на посещение в района на Дром в югоизточна

Франция, Инцидентът бе заснет и видеото обиколи социалните мрежи.

Охраната на Макрон бързо се намесила и отдалечи Макрон.

Президентът е бил на посещение в югоизточна Франция, където се е срещнал с ресторантиери и студенти, за да говори за това как животът се нормализира след епидемията.

Във видеото Макрон върви към тълпа от доброжелатели, които са зад метална преграда. Френският президент протяга ръка, за да поздрави мъж в зелена тениска, с очила и маска за лице. **Съобщава се, че мъжът е извикал „Долу макронизма“ („A Bas La Macronie“),** докато удря шамар на президента, както и **„Монджоа, Сен Дени“ - боен вик на старото Кралство Франция.**

Само часове след инцидента Макрон отново бе сред тълпата за да покаже, че не се страхува и сам пожела да коментира случилото се.

Френските медии съобщиха, че **28-годишният Дамиен е ударил президентта.** Той е задържан и ще остане в ареста като го заплашва наказание от **3 години затвор и €45,000 глоба.**

ЛЮБОПИТНО

Излезна трейлър на документалния филм Roadrunner, посветен на Антъни Бурдейн



Roadrunner - новият документален филм, разглеждащ живота, смъртта и наследството на **Антъни Бурдейн,** пусна първи трейлър, съобщава The Guardian.

Филмът, режисиран от носителя на „Оскар“ Морган Невил, показва неизлъчвани и архивни кадри на много обичания готвач, автор и телевизионна звезда с нови интервюта от близки до него. Използва се собственият глас на Бурдейн, така че той изглежда разказва

собствената си история.

Бурдейн се самоуби на 61-годишна възраст през юни 2018, докато бе във Франция да снима телевизионно шоу, а филмът предполага, **че може би му е било трудно да говори с хората за психичното си здраве.**

Предишни филми на Невил включват Won't You Be My Neighbour? от 2018, насочен върху живота на детската телевизионна икона Фред Роджърс, **който се превърна в най-касовия биографичен документален филм, създаван някога.** Невил спечели Оскар за творбата си 20 Feet from Stardom, посветена на бек-изпълнителите.

12-годишно германче

намери 400-годишен меч



12-годишно момче намери исторически меч от 16-ти век, докато се разхождаше в гора, събщи музей в германската провинция Бавария, предаде Gulf Today. Според музея момчето е намерило меча в гора край село Едерхайм.

Семейството му докладвало на Държавната служба за опазване на историята за откритието, които ги препратили към музея в Нойердлинген. Експертите идентифицирали меча от 16-ти век, и скъпоценната находка вече е изложена в

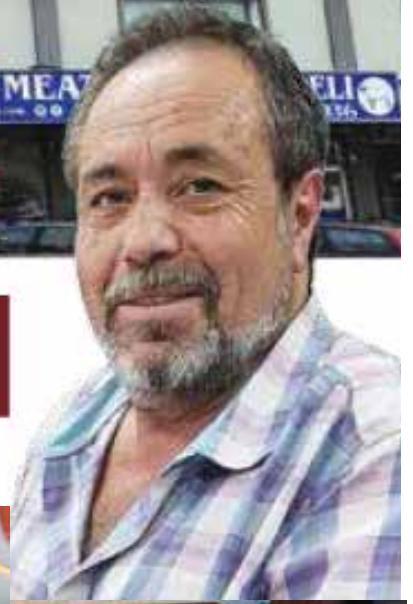
градския музей в историческия баварски град Нойердлинген. Историците не са категорични дали мечът е бил използван по време на Битката при Ньордлинген, която се води през 1634 г. Тази битка е една от най-важните моменти от Тридесетгодишната война (1618-1648 г).

Издигнаха скулптура на лидерите на Г7 от електронни отпадъци



Скулптура на лидерите на Г7 от електронни отпадъци, оформена като връх Ръшмор, е издигната в Корнуол преди срещата на върха на Г7, събщи

Прод. на стр.14 >>



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



Old Mill Pastry & Cafe
780 Burnhamthorpe Rd. Unit#12/ Mavis
905-232-5246

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

New!
Delivery to your home

Call us to order:
905-232-5246

<< *Прод. от стр.12*

ВВС. Тя е наречена "Mount Recyclemore" и подчертава щетите, причинени от изхвърлянето на електронни устройства.

Скулпторът Джо Ръш заяви, че се надява, че това ще покаже колко важна е многократната употреба и рециклирането.

Авторът споделя: "Трябва това което се прави да бъде поправимо или животът им да е подълъг, защото иначе отиват на сметището." Според доклад на Организацията на обединените нации през 2019 г. в света са били генерирани над 53 млн. тона електронни отпадъци - над 9 млн. тона повече от пет години по-рано.

Седемте лидери, изобразени в скулптурата, са британският премиер Борис Джонсън, японският министър-председател Йошихиде Суга, френският президент Еманюел Макрон, италианският премиер Марио Драги, канадският премиер Джъстин Трюдо, германският канцлер Ангела Меркел и американският президент Джо Байдън.

Г-н Ръш, на когото бе възложено да създаде

произведението от musicMagpie, обясни, че мястото на неговото произведение е избрано срещу водата на хотел Carbis Bay Hotel, с надеждата, че монументът ще бъде забелязан от лидерите "когато прелитат".

Зоопарка в Хавана показва новородените бели бенгалски тигърчета



Зоологическата градина на Хавана представи за първи път новородените бели бенгалски тигърчета - рядък вид, непознат в дивата природа, съобщи Florida News Times.

Майката Фиона роди четири тигърчета - Янек, Мелиса, Габи и Мигел - в Кубинския национален зоопарк през март. „Много сме щастливи от раждането на бели тигърчета в Куба. Това се случва за първи път,“ каза Ангел Кордеро, който се грижи за животните. Тигърчета са също първите родени в Куба от повече от 20 години.

Прод. на стр.16 >>

VIN
DE GARAGE™



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$60



28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

For all our products and prices,
visit our web site:

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.



www.Balkan.Center

Ethnic communities
from the Balkans, in Canada
A modern online directory

Join Us!

Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

- ✓ Find specific associations, businesses, doctors, stores, schools.
- ✓ Be informed about Balkan events in your city.
- ✓ Pick the greatest Balkan restaurant or club to spend an unforgettable evening.

Register your business or event

- ✓ Showcase your activity; be known by the community you belong to and by others.
- ✓ Promote the events you organize, including online ticket sale.
- ✓ Be present in our newsletter.



Contact us at center@balkan.center

Follow us on

Great advertisement opportunities at competitive prices

Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



events • media • business • associations • advertising
community • travel • restaurants • embassies • and more

<< *Прод. от стр.15*

да се предвижват на 16 април. Седмица по-късно два от слоновете напуснали групата, оставяйки я 15. Сега изглежда, че групата се е върнала на правия път, насочвайки се на югозапад.

Обиколката на слоновете е забелязана за първи път през март 2020, след което завладя китайските социални медии. Походът им досега е причинил щети за поне 6.8 млн. юана (\$1.07 млн.), според държавните медии.

ЗДРАВЕ

Внимание! Силно слънце!



здраве.bg

Слънчевото изгаряне е кожна реакция в резултат на прекомерно излагане на ултравиолетова радиация (UV). За разликата от слънчевата светлина и топлина, които могат да бъдат усетени, ултравиолетовите лъчи са невидими, но не и безобидни – те могат да предизвикат трайни увреждания на кожата.

UV-радиацията притежава голяма способност на проникване и достига до земната повърхност дори и през облаците. Затова и изгаряне в резултат на нея може да се развие само след няколко минутен престой на слънце, при това не само през

летните месеци.

Слънчевото изгаряне е много разпространено оплакване. Сред най-рисковите групи са особено любителите на плажа, риболова, зимните спортове, градинската работа и всички хора, които стоят дълго време на открито, изложени на слънчевите лъчи. Освен слънцето, солариумите са също честа причина за изгаряния. Докато леките изгаряния могат да бъдат лекувани в домашна обстановка, тежките изискват полагането на определени професионални медицински грижи, за да се избегнат по-нататъшни усложнения.

Дългосрочните ефекти от продължителните и многократни слънчеви изгаряния включват преждевременно стареене на кожата и увеличен риск от кожен рак, включително меланома.

Прод. на стр.17 >>

Причинените кожни увреди обичайно са необратими. Ето защо предпазването от слънчево изгаряне е най-добрата стъпка!

Електронните цигари също са вредни



здраве.bg

Въпреки че електронните цигари се считат за по-безопасната алтернатива на нормалните, те все пак увреждат здравето ни, като действат негативно най-вече на белите дробове. Това показват резултатите от ново изследване, представени на ежегодния конгрес на Европейската общност по белодробни заболявания във Виена.

Електронните цигари са устройства, които доставят на организма никотин с помощта на пари, а не на дим. Те не се палят, но никотинът в устройството все пак се извлича от тютюн. От години има дебат относно безопасността и ефикасността на тези продукти, но липсват достатъчно научни доказателства, които да подкрепят която и да е от двете тези.

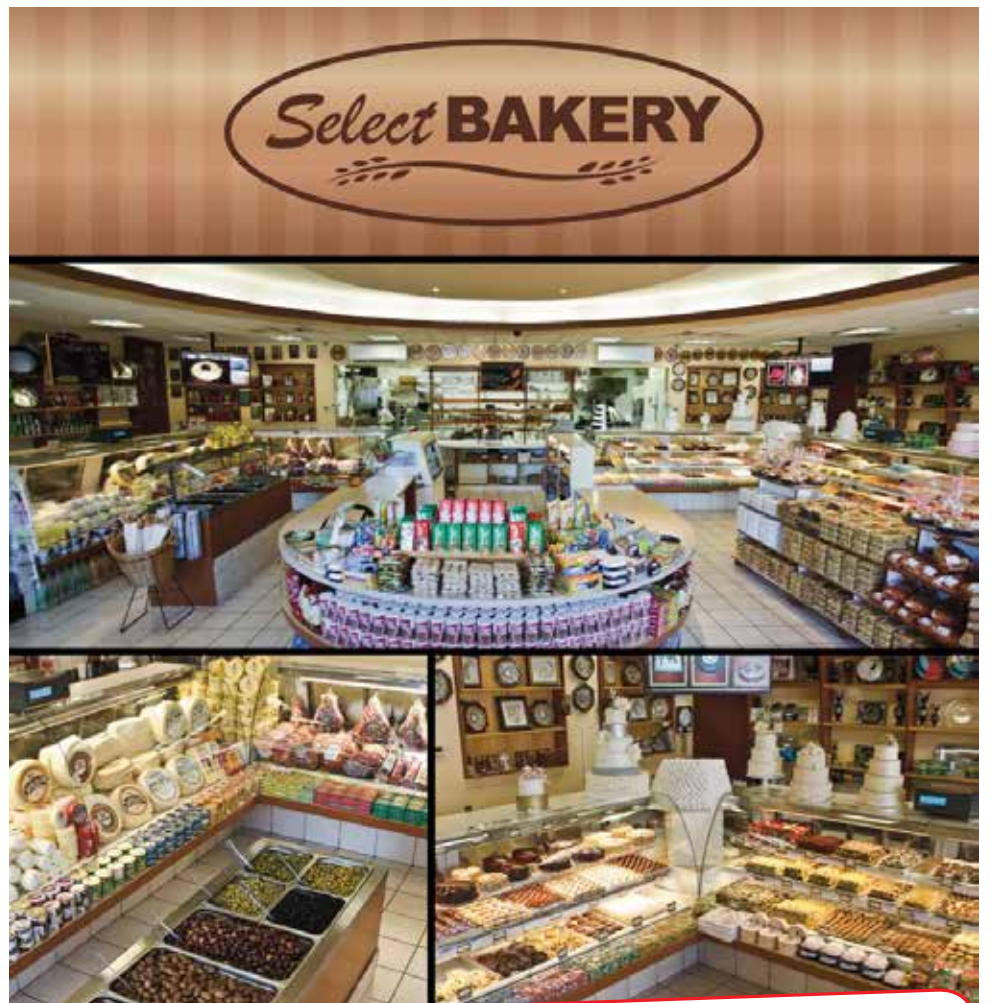
Учените от университета на Атина си поставили за цел да изследват краткосрочните ефекти от употребата на електронни цигари и включили в

изследването си както хора без здравословни проблеми, така и пушачи с и без налични белодробни проблеми.

Изследването било проведено както с хора, които никога не са пушили, така и с пушачи, част от които с нормална функция на белите дробове и част с хронично заболяване в тях – ХОББ или астма. Всяко от изследваните лица използвало електронна цигара в продължение на 10 минути, след което учените отчели съпротивлението на дихателните им пътища с помощта на няколко теста, сред които и спирометричен тест.

Резултатите показали, че електронните цигари веднага увеличили съпротивлението на дихателните пътища на участниците в продължение на 10 минути. При здравите хора (онези, които никога не били пушили) имало статистически значимо повишаване на съпротивлението на дихателните пътища със средно от 182% до 206%.

При пушачите с нормална спирометрия имало статистически значимо повишение на показателя със средно 176% до 220%. При участниците с хронично обструктивно пулмонално заболяване или астма употребата на една електронна цигара привидно не водела до незабавен



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere in
Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek pastries,
cheese, and hundreds of
grocery products delivered
to Your doorstep.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

[/selectbakery](https://www.facebook.com/selectbakery)

[@selectbakery](https://www.instagram.com/selectbakery)

ефект върху съпротивата на дихателните пътища.

Експертите съвсем не са убедени, че електронните цигари са по-безопасни

Проф. Кристина Грациу, един от авторите на изследването и председател на комитета по контрол на тютюна, твърди, че

неодобрените никотинови продукти каквито са електронните цигари са по-безопасни от нормалните, но маркетинговите твърдения, че не вредят на белите дробове, не са верни.

Според специалистите са необходими още изследвания за определянето на дългосрочния ефект от

Прод. на стр.18 >>

<< *Прод. от стр.15*

електронните цигари и дали текущите резултати са валидни и в дългосрочен план, пише изданието *EurekAlert*.

Първа помощ: слънчев и топлинен удар



здраве.bg

Предразположеността на всеки човек към прегряване (особено в горещото време) зависи най-вече от два фактора:

продължителността на прекарването на слънце време и общото му здравословно състояние. Извън тях, най-лесно податливи на това състояние са децата и възрастните хора, както и (независимо от възрастта) страдащите от хронични сърдечно-съдови, белодробни и бъбречни заболявания. Употребата на някои медикаменти също увеличава риска.

Какво представлява топлинния/слънчевия удар

На практика това е последната и най-тежка форма на хипертермия (прегряване на тялото), водеща до увеличаване на телесната температура и съпроводена от различни физиологични и неврологични симптоми. Терминът често се използва неправилно

при форми на прегряване, които са "по-невинни". За разлика от тях топлинният удар е животозастрашаващо състояние, което може да се окаже фатално, ако не бъде правилно лекувано.

Човешкото тяло в нормално състояние генерира топлина, която е резултат от метаболизма. Организмът е способен да се освобождава от излишната топлина – през кожата и чрез процеса на изпотяване. Ако обаче са налице аномални фактори като много висока температура и/или влажност, продължително излагане на силно слънце, тялото не успява да се справи с натрупващата се топлина чрез естествените си защитни механизми.

Друга причина за топлинния/слънчевия удар може да бъде дехидратирането (липсата на достатъчно влага в клетките). То води до неспособност на тялото на изпотява с нужната скорост, което води до повишаване на температурата в него.

Кои са симптомите

Различните хора могат да проявят различни симптоми на прегряването. Каквито и да са те, в повечето случаи се проявяват постепенно, но има и случаи, когато състоянието се влошава внезапно.

Най-често срещаните симптоми на прегряването в

резултат на топлинен/слънчев удар са:

- висока температура;
- намалено или напълно липсващо изпотяване,
- съпроводено със зачервяване и/или изсъхване на кожата;
- ускорен пулс;
- повръщане;
- затруднено дишане;
- нетипично поведение;
- халюцинации
- състояние на тревожност, превъзбуда;
- липса на ориентация;
- припадъци;
- кома.

За сериозността на състоянието не бива да се съди по броя налични симптоми!

Как да окажем първа помощ

При състояние на прегряване или топлинен удар навременното вземане на мерки е от изключително значение, защото така могат да се избегнат трайни увреждания на някои органи.

На първо място – пострадалия трябва да бъде охладен. За тази цел го поставете на сенчесто, прохладно и проветриво място. Махнете дрехите и се опитайте да го охладите незабавно, като го напръскате или обтриете с хладна вода и поставите лед под мишниците и на челото и слабините (не и върху главата!).

Следете температурата му и ако тя не спада достатъчно (под 38,5-39 градуса) незабавно потърсете бърза помощ. Дори тя да не пристигне незабавно, специалистите могат

да ви дадат указания какво да направите междуременно в зависимост от състоянието на пострадалия.

Какво можем да направим у дома

Домашните мерки са подходящи и достатъчни само при състояния, които не надвишават средна степен на прегряване. По-тежките състояния трябва задължително да бъдат лекувани от специалист!

При до средна степен на прегряване:

- починете си на хладно, сенчесто и проветриво място;
- приемайте повече течности (в такова състояние са препоръчителни и различните спортни напитки като Gatorade и Isostar, защото освен вода те възстановяват и недостигащото количество соли);
- съблечете се;
- не приемайте никакви течности, съдържащи кофеин и алкохол (включително и бира);

При силно прегряване (слънчев/топлинен удар):

- преместете пострадалия на хладно и проветриво място и незабавно се обадете на бърза помощ;
- овлажнете кожата на пострадалия или го поставете под хладен душ;
- давайте му течности (ако състоянието му позволява да ги приема).

Кога задължително да потърсим бърза помощ

<< **Прод. от стр.18**

- Като при всички други състояния, трябва да потърсите намесата на специалист, ако не сте сигурни на какво точно се дължи състоянието на пострадалия или то е видимо тежко, както и ако не сте наясно какво бихте могли да направите, за да го облекчите.

- Обадете се на лекар, ако: пострадалият не е в състояние да приема течности, както и ако не е в състояние да ги задържа; ако е налице дезориентираност; ако има затруднено дишане; ако пострадалият има някакво хронично заболяване.

- Ако са налице симптоми на слънчев/ топлинен удар (обяснени по-горе), т.е. на най-тежката форма на прегряване.

При леки и средни форми на прегряване, също трябва да потърсите бърза помощ, ако:

- има загуба на съзнание или намалена ориентация;
- налице е болка във или под гърдите;
- пострадалият не може да приема сам течности;
- повръщането не спира;
- температурата е над 39 градуса и не спада, а при някои хора дори се повишава;
- пострадалият има някакво хронично заболяване, което може да доведе до непредвидими усложнения.

В брака жената по-често има ключова позиция

здраве.bg

В максимата, че жената взема повечето решения в семейството има много истина, твърдят психолози от Университета на Айова, САЩ.

Според думите на Дейвид Уогел, ръководител на изследването, бракът е област, в която жените се оказват по-способни да заемат ключовата позиция и без да изглеждат доминиращи, на практика да влияят или дори вземат самостоятелно много от решенията.

Резултатите от изследването на американските учени са в противовес на няколко предходни наблюдения, извършени от учени извън сферата на психологията, според които жените не са “последна инстанция” при взимането на семейни решения.

“Предходните изследвания се базираха най-вече на икономически признаци като този, че в повечето случаи мъжете изкарват повече пари, а това означава, че тяхното мнение е ръководно”, смята Уогел.

Заедно със своите колеги той е анализирал предварителни анкети и кратки филмови записи на

Sweet Gallery


Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.


- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, European cookies
- Café featuring Burek, Goulash Soup, Quiches, Sandwiches and more

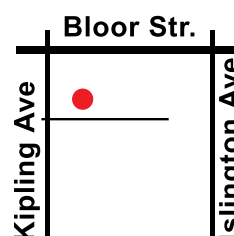
Owned and Operated by the Jelenic Family

**350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539**

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



неколкокостотин семейни двойки със средна възраст 33 години, живеещи в брак най-малко от 5 години. Участниците в изследването са били заснети в момент, когато са обсъждали семейни проблеми. Продължителността на всеки от филмите е била около 20 минути.

“Нашият анализ показва, че жените са тези, които по-често настояват техният партньор да се промени и по-често са склонни към разрыв на отношенията, ако не са удовлетворени от крайния резултат”.

“Жените общуват с по-силни и взискателни формулировки”, обяснява още Уогел.

Според изследователите, обяснението на факта за ключовата позиция на жените в брака е в това, че те чувстват по-голяма отговорност към семейството и повече са замислят над въпросите, свързани с развитието на отношенията в него и крайния положителен резултат, съобщава статия в изданието Psychology Today.

За да сме в добро настроение от рано сутрин...



Прод. на стр.20 >>

<< **Прод. от стр.19***здраве.bg*

Колко често в началото на всяка седмица сте се питали защо ви е толкова трудно да се настроите на работна вълна...

Предлагаме ви няколко съвета, които, надяваме се, ще ви помогнат винаги да се събудите, изпълнени с енергия, а и с желание за работа.

1. Вместо да започвате седмицата потиснати от безбройните задачи, които ви очакват и изискват решаване, съставете си още от вечерта (или на сутрешното кафе) списък на това, което трябва да свършите и в какъв срок. По този начин ще планирате по-добре времето си и ще успявате да свършите всяко нещо според срока му.

2. Постарайте се всяка вечер да планирате и нещо приятно, което ще ви помогне да се отпуснете: гледане на филм, среща с приятели, вана с ароматни масла, масаж.

3. Подредете работното си място в петък след обяд. Последните работни часове на седмицата по правило са слабо продуктивни. Но пък са добра възможност да се справите с натрупаните по бюрото бележки и да оставите само това, което ще ви бъде необходимо в понеделник. Чистото работно място създава

усещане за свежест, човек по-бързо се настройва за работа и се концентрира върху спешните задачи.

4. Започвайте деня (не само понеделника!) с физически упражнения. Изследванията показват, че в резултат на физическите упражнения се изработва серотонин, който предпазва от появата на депресия и песимистични настроения. 30 минути упражнения са от полза за сърцето и ще ви помогнат да почувствате прилив на енергия. Това време е напълно достатъчно за "отваряне" на порите, а кожата, вярвате или не, има голямо отношение към настроението.

5. Пълноценната закуска е задължителна. Всяко друго мнение е погрешно! Закуската може да включва зеленчуков омлет (или зеленчуци с яйца), неголямо парче месо, овесени ядки със стафиди, извара – казано накратко всичко, богато на протеини, които ще ни зарядят с енергия за целия ден.

6. Облечете си дрехи, в които се чувствате комфортно. Това също определено ще повиши настроението ви. Пригответе си дрехите още от вечерта, за да избегнете сутрешната припряност.

7. Планирайте за вечерта някаква среща

с приятели или посещение на кино, театър, изложба. Лекото вълнение от предстоящото ще ви помогне да се чувствате по-енергични през деня.

8. Създайте си навика в средата на деня да изпивате чаша зелен чай. Той ще ви освежи и зареди с още енергия. Ако не обичате зелен чай, заменете го с билков.

“Розовите очила” наистина съществуват

*здраве.bg*

Изразът „да гледам през розови очила” не е метафора, а биологическа реалност. В добро настроение хората са способни да виждат повече, отколкото когато са в лошо, съобщават психолози от университета на Торонто, Канада, цитирани от Journal of Neuroscience.

“Доброто и лошото настроение променят режима на работата на зрителната кора на главния мозък и това как виждаме. Когато хората са в добро разположение на духа, зрителната кора получава повече информация, а лошото

настроение води до „тунелно зрение”, отбелязва ръководителят на научния екип проф. Адам Андерсън.

С помощта на магнитно-резонансната томография психолозите са наблюдавали как мозъкът обработва визуалната информация, когато човекът се намира в лошо, добро и „неутрално” настроение.

В продължение на 0,3 секунди на участниците в експеримента са били показвани колажи състоящи се от малка снимка на лице, обкръжена от „пейзаж”. За да се съсредоточи вниманието на участниците върху лицето, те са имали задачата да определят пола на човека.

“Оказва се, че в лошо настроение хората виждат лицето в центъра, но не различават заобикалящия го „пейзаж”. А в добро настроение те виждат както лицето, така и всичко останало”, се казва в статията.

Според изследователите обаче доброто настроение „разширява прозореца, през който ние гледаме света”, но от друга страна то може да доведе и до разсейване на вниманието.



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобила в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

867 Kipling Ave. Toronto, ON, M8Z-5H1

SALES:

416-823-2403, 416-821-1221 (Angelo, Peter)

MECHANIC SHOP:

416-786-7259, 647-504-6579 (Plamen 1, Plamen 2)



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
/Dry van work only/
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- 2019-2020 Trucks and trailers

OWNER OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- \$1.50 per mile
/Long and short runs/
- Steady runs
- Fuel cards with huge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRPAT parking
CAD/USA BONDED
PIP AND FAST APROVED

За повече информация на български
се обадете на Мето **647-773-3823**



METSUB CORP.

Shipping & Removal Company

Морски превоз на коли, мотори, лодки, ATV, лични вещи и др. товари до България и всички държави в Европа и Азия.

SHIPPING of vehicles, boats, motorcycles, household goods and other commercial cargo to BULGARIA & other countries in Europe and Asia.

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.

- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.



Free Storage *

Free Pick Up *

****Call for Details***

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български
се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: **metsub.corp@gmail.com**

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

ВИД ШИРОК ПЛИТЪК СЪД ЗА ИКЕБАНА	ЕЗДИТНА ПОРОДА УНГАРСКИ КОНЕ	РОМАН /1890/ ОТ АНАТОЛ ФРАНС	ВМЕСТИМОСТ, ОПРЕДЕЛЕНА КОЛИЧЕСТВО	ДАЛЕЧНИ РОДОВИ ПРЕДШЕСТВЕНИЦИ	ВОДОПРОВОДНА ЧАСТ	ПЛЕНИТЕЛНА КРАСОТА, ОБЯЯНИЕ	КАРТИНА /1966/ ОТ АНА ПЕТРОВА	СВАТОВНИК, ГОДЕЖНИК	ВИД УСЛУГА НА МОБИЛЕН ОПЕРАТОР
ТОНОВО ИЗКУСТВО, БЛОГОВЗВУЧМЕ	РОМАН ОТ ЖОЗЕ КАБАНИС	ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ С ЕДРИ БЕЛИ ЦВЕТОВЕ	МАЛКА МЪЖКА ЧАНТА, ПОДОБНА НА ПОРТФЕЙЛ		ЖЕНА НА СИН ИЛИ БРАТ	ХУДОЖЕСТВЕНА ГАЛЕРИЯ В СОФИЯ	ПЕСЕН НА ПОП ГРУПА „АНАЛГИН“		ВИД ПЕЧЕН ТЕСТЕН СЛАДКИШ
АРОМАТНО САКСИЙНО ЦВЕТЕ				НЯКОГАШНА ПОДПЛАТЕНА С ПАМУК ДРЕХА				МАРКА КОРЕЙСКИ ЛЕКИ КОЛИ	
ЛИРИЧЕСКА ТРАГЕДИЯ ОТ ЖАН Ф. РАМО			ВИД АКВАРИУМНИ РИБКИ	СПЪТНИК НА ЮПИТЕР				МИНИМОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „HYUNDAI“ /2002-2011/	
СТОЛИЦАТА НА КРАЛСТВО ЙОРДАНИЯ			МАРКА СОФИЙСКО ПИВО	ЗАСАДЕНО МЯСТО В ГРАДИНА		БОЛКИ, СТРАДАНИЯ /РАЗГ./	ПЛУЕТАЖ МЕЖДУ ПАРТЕР И ПЪРВИ ЕТАЖ	ЗАВЪРШЕНА ЧАСТ ОТ ВОЛЕЙБОЛЕН МАЧ	
ФРЕНСКИ КИНОАКТЪОР „НАВАРО“		ВИД МАЛКА МЕЛОДИЧНА АРИЯ /МУЗ./		ИВИЦА ЗА ОБТОЧВАНЕ НА ШЕВОВЕ				ДРЕВНА СТРАНА В МАЛА АЗИЯ	
		НАРАНЯВАНЕ НА СЪСТЕЗАТЕЛ В БОКСА				ПЛОВДИВСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ЕЗИКЪТ НА СТАРИТЕ ГЪРЦИ
		ДЕКОРАТИВЕН СТИЛ В ИЗКУСТВОТО							
БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ /1965/, СШ'94	МАРКА ХАСКОВСКА БИРА ОТ 1980 ГОД. НАСАМ	ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА МАДАГАСКАР			СТАРА ТУРСКА СРЕБЪРНА МОНЕТА			РАВНИННА КАМЕНИСТА ПУСТИНЯ В СЕВЕРНА АФРИКА	
		US ПОП ПЕВИЦА И АКТРИСА /1988/			ПРИШИТА КЪМ ДРЕХАТА ВИД ШАПКА				
				РАБОТНИЧКА, ЧИСТЕЩА УЛИЦИ	ДОГОВОР ЗА ПРЕХВЪРЛЯНЕ НА ПРАВА			СОРТ ДЖАНКА ЗА НАПРАВА НА КОМПОТИ	ВИД СУХ КОЛБАС, ДЕЛИКАТЕС
ЛИЦЕ, КОЕТО УЧИ В УНИВЕРСИТЕТ				ЛОША, НЕПРИЛИЧНА ПОСТЪПКА /РАЗГ./	РОДНО МЯСТО НА ХРИСТОФОР КОЛУМБ				
ЕДИН ОТ САЩ		ТЕРОРИСТИЧНА ОРГАНИЗАЦИЯ НА БАСКИТЕ		ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР				US ФИЛМ НА А. ПЕЙДЖ С МИКИ РУУНИ	
		ПОРОДА КЛИНООПЛАЩАТИ ПАПАГАЛИ		МЕРКИ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЗДРАВЕТО НА ЧОВЕК				БЕЗВКУСНО ИЗКУСТВО; БЕЗВКУСИЦА	
ОСТРОВЪТ НА ОДИСЕЙ			ГРАДИНСКО ДЕКОРАТИВНО РАСТЕНИЕ					ВИД СПОРТНИ ЛОДКИ С ЕДНО ВЕСЛО	
			СИСТЕМА ОТ ЕЛЦЕНТРАЛИ И ЯЗОВИРИ	ОБРАЗУВАН ОТ ЛЕДНИЦИ				СТОЛИЦАТА НА БЕЛАРУС	
МАРКА НАШ КРЕМ ЗА БЪРСЕНЕ			ВИД ДЕКОРАТИВНО ИЗКУСТВО	СКАЛЕН КЪС		ПРИРОДЕН ПРОДУКТ В ЗЕМНАТА КОРА		ТЕСНОНОСА МАЙМУНА С ЕДРО ТЯЛО	
ВИД КУХИЕНСКА МЕБЕЛ С КРАКА				КЛАВИРЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ				БЪЛГАРСКИ ЦАР /1299/, ТАТАРИН	
		ПЛАСТИНА ЗА ЗАТВАРЯНЕ НА БУТИЛКИ				ИНДИАНСКО ПЛЕМЕ В МЕКСИКО		РОМАН ОТ ФЬОДОР ДОСТОЕВСКИ	
		ПЕСЕН НА РОК ГРУПА „ТЕ“				КОСЕНЕ НА ТРЕВА ЗА СЕНО; КОСИТБА			ЯПОНСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА
ДЪЛБОКО МЯСТО В РЕКА	ПЕРИОДИЧНО ПЕЧАТНО ПРОИЗВЕДЕНИЕ	СПЕЦИАЛНА ШАПЧИЦА НА МЕДСЕСТРИ							ВИД РЕЧНА РИБА С ГОЛЯМА ГЛАВА
		РОМАН /2007/ ОТ ЗДРАВКА ЕВТИМОВА				ОБЛЕЧЕН ПО ПОСЛЕДНА МОДА ЧОВЕК			
						ВИД ТЕЛЕФОН В ЖИЛИЩНА СТРАДА		ПОЧЕТНО ТУРСКО ЗВАНИЕ В МИНАЛОТО	
ГОВОРНО РАЗСТРОЙСТВО					ВИД ТЪКАНО ИЗДЕЛИЕ ЗА ЗАВИВКА	ОПЕРА ОТ ПИЕТРО МАСКАНИ			ВИД ЛЪСКАВ ПЛАТ
ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ НА ЕКС ГДР						ДЪРЖАВА В СЕВЕРНА АФРИКА		КОЛОНИЯ НА АВСТРАЛИЯ ДО 1973 ГОД.	
		РАЗКЛОНЕНИЕ ОТ СЪБЛОТО НА ДЪРВО	ИЗКУСТВЕН МЕЖДУНАРОДЕН ЕЗИК	ЦВЕТОВО СЪЧЕТАНИЕ В КАРТИНА				ПОДАВАНЕ ВЪВ ФУТБОЛНАТА ИГРА	
		СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ ОТ 1945 Г. НАСАМ		ЧОВЕК, КОЙТО СЕ ЗАСТЪПВА ЗА НЯКОГО				СКОРОСТ ПРИ ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МУЗИКА	
ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ				ПОЛУЧЕН ПО ХИМИЧЕСКИ ПЪТ ПРЕПАРАТ				РАЗЛАТ ДОМАКИНСКИ СЪД	
СПЕЦИАЛИСТ ПО РАЗЛИЧНИТЕ ВИДОВЕ ВИНА				ВИД СПОРТ. ФУТБОЛ НА МОТОЦИКЛЕТИ				СПИРАЩА ТОКА РЪЧКА ВЪРХУ ЕЛЕКТРОТАБЛО	
				ВИД ЕДРА РЕЧНА РИБА			ПРИГЛУШЕН ГОВОР	АНГЛИЙСКИ ВЕСТНИК ЗА ХУМОР /1841-2002/	
ОЦЕНКА ЗА ЧИСТА ПОБЕДА В ДЖУДОТО		ШАХМАТЕН ТЕРМИН, НЕВЪЗМОЖЕН ХОД		ПРЕПИНАТЕЛЕН ЗНАК			ТРОПИЧНО СТАЙНО ЦВЕТЕ		
СТОЛИЦА НА ШВЕЙЦАРИЯ ОТ 1848 ГОД.				МАШИНА-ЧОВЕК			МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „FIAT“ /1990-1996/		
							МНОГО ХОРА, НАВАЛИЦА		ДЪЛГА БЛУЗА, НОСЕНА НАД ПАНТАЛОНИ
		ПСИХИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ /МЕД./					ТЕСТЕНО ИЗДЕЛИЕ С МЕСЕН ПЪЛНЕЖ		
МАРКА ГЕРМАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ ОТ 1899 ГОД. И ДОСЕГА	ТЪРЖЕСТВЕНА ЛИРИЧЕСКА ПЕСЕН	БАГРИЛНО ВЕЩЕСТВО В МОРКОВИТЕ				МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „VOLKSWAGEN“		ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР, ОСНОВАН ПРЕЗ 1898 ГОД.	КОЛОС, ИСПОЛИН
		ВИД ПАМУК ЗА МЕДИЦИНСКИ ЦЕЛИ	ГОЛЯМ ЛИСТ ПЛЪТНА ХАРТИЯ			ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ			
			УДЪЛЖЕНА ЧАСТ ОТ ОБУВКА		РАЗКАЗ ОТ ВЛАДИМИР МУСАКОВ			ПОЛОЖЕНИЕ ВЪВ ФУТБОЛНАТА ИГРА	
US АКТЬОР И ПЕВЕЦ /1968/, „АЛИ“			БИБЛЕЙСКИ ПАТРИАРХ, ЖИВЯЛ 950 ГОД.		СБОРНИК С НОРМАТИВНИ АКТОВЕ			МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „RENAULT“	
ИРЛАНДСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ			ГОРНА ПОПСКА ДРЕХА						
			УЧИЛИЩНА МЕБЕЛ, СКАМЕЙКА		ПОСЛЕДВАЩИ ОРЪДЕЙНИ ИЗСТРЕЛИ		СНОПЧЕ НИШКИ ЗА УКРАСА		
				СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ПЕЙО ЯВОРОВ	ВИД БЯЛА ХАЛВА С ЯДКИ			ВИД МАЛЪК ОТДАЛЕЧЕН МАНАСТИР	
КАИШКА ЗА ДЪРЖАНЕ НА ЛОВНО КУЧЕ				ФРЕНСКИ ПИСТОЛЕТ КАЛ. 7,65				ГОЛЯМ ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ	
ИТАЛИАНСКИ ЕСТРАДЕН ПЕВЕЦ /1952/				ДЕБЕЛ ГРУБ КАРТОН ЗА ПОДВЪРЗИИ			ИТАЛИАНСКО ИЛЮСТРИРАНО СПИСАНИЕ		
		ЕВРЕЙСКИ РЕЛИГИОЗЕН ХРАМ					РУСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ ОТ ГРАД ЕЛИСТА		

Отговорите на сканди са на стр 32 >>

Българските волейболисти слезнаха на 15-то място



Национален отбор на България по волейбол за мъже отстъпи с едно място и слезна на 15-то място в световната ранглиста на FIVB, след двубоите от 9-ия кръг на Лигата на нациите в Римини.

Отборът, воден от Силвано Пранди имат в актива си 185 точки и отстъпиха 14-то място на Германия, която има 186 точки. Словения се изкачи от 10-а на 8-а позиция с актив от 273 точки.

Тихомир Иванов спечели скока на височина в Женева с резултат от 2.28 метра



Българският състезател в скока на височина Тихомир Иванов, спечели международен турнир в Женева (Швейцария), предаде Спортал.

Финалистът от Олимпийските игри в Рио де Жанейро през 2016 победи с резултат от **2.28 метра, които преодоля от първи опит**. Преди това Тихомир преодоля от първи опити 2.10 м, 2.15 м, 2.20 метра и от втори 2.25 м. 26-годишният плевенчанин опита да надскочи и олимпийския норматив от 2.33 метра, но не успя. Втори също с 2.28 м, но от

трети опит, е световният шампион от Осака 2007 Доналд Томас от Бахамите, а на трето място остана италианецът Марко Фасиноти с 2.25 м.

Личният рекорд на Тихомир на открито е 2.31 м от Световното първенство в Лондон през 2017.

Румънска супер-красавица покорява сърца на футболисти



Румънската актриса и модел Мадалина Диана Генеа, която е била приятелка на няколко футболисти, бе хваната преди началото на EURO 2020 в компанията на мистериозен мъж, за когото се твърди, че е



Мадалина Генеа не реагира след публикуване на изображенията, на които е хваната да се отпуска на плажа с новото си гадже, но продължава да бъде активна в социалните мрежи и особено в Instagram.

Мадалина имаше връзка с италианския национал **Николо Дзаниоло**, който е

11 години по-млад от нея, а преди това 33-годишната румънка имаше с нападателя на Милан и Рома - **Марко Борielo**.

Мадалина е висока 1.79 метра, тежи 55 килограма, и е считана от мнозина за възплъщение на съвършенството. Актрисата и модел обаче неотдавна каза в интервю, че има и дефекти, включително целулит и малко коремче.



„Истината е, че съм нормален човек, нямам дълги крака, имам целулит и малко коремче, нямам перфектно дупе, но може би 20-те години работа са ме научили как да позирам и скривам недостатъците си.

Предпочитам да покажа Мадалина, която не позира и не е ретуширана, фи видео



Признавам си, че често виждам снимки, направени в един и същи ден, на едно и също място, **но от различни ъгли, различни обективи и приличам на съвсем различен човек**. (...) Но в крайна сметка тези, които ме познават, знаят кой съм всъщност и истината е, **че реалността е много по-важна от виртуалния свят**”.

Етиопка подобри световен рекорд 5 дни след поставянето му



Етиопската лекоатлетка Летесенбет Гидей ступи световния рекорд на 10,000 метра при жените с **повече от пет секунди - само два дни след като бе подобрен**, съобщи ВВС. Гидей избяга дистанцията за 29 минути 1.03 секунди в Хенгело, Холандия.

В неделя холандската състезателка Сифан Хасан ступи предишния рекорд, поставен от друга етиопка - Алмаз Аяна на Олимпийските игри през 2016, с повече от 10 секунди.

"Очаквах да постигна световен рекорд", каза 23-годишната Гидей. Бих искала да се опитам отново да ступя световния рекорд и да падна под 29 минути."

Гидей също държи световния рекорд за жени на 5,000 метра и е първата жена, която държи и двата световни рекорда след Ингрид Кристиансен от Норвегия през 1986-1993 г.

Гидей е световна вицешампионка на 10,000 метра и е една от фаворитките за олимпийска титла от Токио 2020.



- Снощи отидох да празнувам. Напих се яко. Сетих се за призива на Пътна полиция. Оставих колата на паркинга на ресторанта. Прибрах се с автобус на градския транспорт! П.С.: Горд съм! Досега не бях карал автобус...



Двама студенти си говорят:

– Много ли се бях напил снощи?

– Пич, вървеше по улицата, спря един дядо с дълга и бяла брада, прегръщаше го и викаше „Дъмбълдор, ти си жи-и-ив, жи-и-ив!“



Като хвана чашата с ракия, два гласа започват да ми говорят!
Единият:

- Изпий я, бе, изпий я!
Другият:
- Не го ли чу, бе?!
Изпий я!



- Когато последния път се прибрах пиян в апартамента, децата не ме познаха.
- А когато изтрезня?
- Когато изтрезнях, разбрах че не съм в моя апартамент...



Пловдичанка отива на интервю за работа.

– На какво ниво владеете английски език?!
– Перфектно!
– Моля, използвайте думата Dignity в изречение.
– Ши може ли да ми dignity заплатата?!



Дебеланки си говорят:

- Каква вълшебна сила най-искаш да притежаваш?
- Да не ям вечер след 6!



Блондинка:
- Вчера бях на очен преглед.
- Какво ти казаха?
- Казаха да науча азбуката!



- Ало, полиция?
- Да, какво се е случило?
- Скучно ми е...
- Бедничката, искаш ли да скрием у вас пакет с хероин, а после да го търсим заедно?
- Да, да чакам ви...



Минавах с колата през гората и спрях да се изпикая. Влязох няколко крачки и гледам - мечка. Викам си - що па да не се

изакам...



Жена звъни на мъжа си рано сутринта:

- Миличък, събуждам се аз, поглеждам в леглото, а теб те няма. Къде си мое съкровище?
- Аз съм си вкъщи, в леглото, а ти къде си заспала, повлекана такава?



Фотограф казва на известна манекенка:
- А сега се опитайте да изобразите на лицето си дълбок размисъл. Аз ще ви помогна: на колко е равно седем по девет плюс едно?



ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE OPTICIANS

Eye Exams
Designer Eyewear
Contact Lens Fiting
Safety Eyeglasses
Prescription Glasses
Prescription Sunglasses

*Direct billing to all insurance companies

					9
3			2	1	
1	2		5		7
			4		6
		7	8		
				4	5
		2	7		8
	8		1		9
5	1				

**НОВ ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ**

ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



НОВО! Пресен хляб печен в българска фурна



НОВО!
**Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.**



Алхамбра, Гранада

Гранада, Испания

Статията се предоставя от rateris.com

Автор: *Мишо Иванов*

Снимки: *авторът*

Толкова е голяма следата, която мюсюлманският свят е оставил в Испания, че и до ден днешен можем да различим нейни остатъци в разговорника, имена на градове, реки, предмети... използвани в кастилският език. Андалусия известна в миналото си като Ал Андалус, чиято етимология според повечето историци от превод на арабски произлиза от Земята на Вандалите, е една от автономните области на Испания, намираща се в южната и част, както и най-гъсто населената – с близо 9 милиона жители. Когато споменаваме тази област със силно изявен арабски и северноафрикански стил, придобит от повече от 7 вековно присъствие и управление от тяхна страна, няма начин да не отбележим някои от градовете като Кордоба, Севиля, Кадис, Ронда, Нерха, Малага, Хаен... и разбира се Гранада – днешната тема. Това са места в които се отличава типичната арабска архитектура, култура, традиции, гастрономия и т.н. И когато говорим за всичко това нека не забравяме, че приноса на маврите, както и арабите в този аспект е огромен – да не оставаме на страна философията, математиката, астрономията, медицината

и т.н и т.н. донесени и усъвършенствани от тях. Испанеца обаче от своя страна успява да съхрани всичко това, да го усвои, да го “преработи” в свой стил и да ни го покаже в днешният му вид. И ето ни един пример – Алхамбра от Гранада вчера и днес. Нека се опитаме да си представим едно пътешествие към тези земи, подобно на това, което ни представя Уошингтън Ървинг в Разказите си за Алхамбра, но не толкова романтично и не толкова сложно, колкото може да ни го нарисува този автор феномен, на чийто творби между другото се възхищавам. Ще пробвам да Ви покажа този монумент, така както го разбирам и така както го виждат моите очи, превръщайки го във виртуален разказ. Разбира се за Алхамбра може да се разказва с дни или години, защото историите или легендите за нея са хиляди. Представете си един типичен летен ден в Испания, рано сутрин, когато слънцето изгрее над хоризонта, чайките и техните свади както винаги за къшче хляб, хората, които излизат, за да направят всекидневната си разходка по плажа, а във въздуха се усеща миризмата на море... Ние, които успяваме да се

заредим с положителна енергия от цялата тази атмосфера потегляме от Малага за Гранада, с желание да видим по-скоро този пълен със загадки свят наречен АЛХАМБРА. Намираме се в Андалусия, а когато говорим за нея трябва да споменем моретата от маслинови насаждения, които се виждат по тези земи, както и зехтина типичен за този район, който можеш да купиш на всяка спирка по магистралата или магазин в града. **До Гранада имаме около два часа път**, по време на който можем да се насладим на невероятните пейзажи, които се сменят пред нас непрекъснато, като филмова лента. Когато спрем и слезем от автобуса за кратка почивка дробовете ни се напълват с чистият въздух, характерен за терена и можем да усетим силната миризма на маслина. Та ние се изкачваме лека по лека към Гранада, над повече от **690** м. надморска височина, разположена в полите на известната планина Сиера Невада. По пътя минаваме през Лоха, град в който има около **46** извора с минерална вода, известен и с каньоните си наречени “Адът на Лоха”. До него се намира и местността на Рио Фрио,

където се отглеждат в развъдници над **70 000** есетри, които снасят хайвер типичен за района. Приближавайки Гранада, минаваме до Фуенте Бакерос – родният град на Федерико Гарсия Лорка – поет и драматург убит по време на гражданската война в Испания. След което виждаме и Санта Фе, лагер основан от Католическите крале Изабел и Фернандо, по-късно превърнат в град. Тук между другото се подписва капитулацията на последното Назирско кралство в Алхамбра, водено от Боабдил, между него и Кастилските и Арагонски владетели, както и договърът с Христофор Колумб, преди да потегли за Индиите през **1492** година. И ето ни вече **влизаме в Гранада** и можем да се насладим на неповторима гледка, а тя е градът и неговият фон – Сиера Невада. До около май месец върховете на планината са покрити със сняг, а в града е жегата. Само до тук си даваме сметка, че си заслужава напълно това пътуване, а все още не сме видяли и най-интересното... **Започваме едно изкачване с автобуса по един хълм наречен Сабика**, минавайки преди това през един от най-старите

квартали на Гранада наречен Албайсин, който ни изумява с типичната си андалуска архитектура. Неговите тесни улички, взети от медината (стар град на арабски) на мюсюлманският свят, но



Оставяйки квартала и вече изкачвайки се по хълма към Алхамбра, пред нас се появяват отвори на пещери, които ни подсказват, че зад външните врати поставени на входа им живеят хора. Странно, но факт. Издават ги също така килими и одеяла изкарани на вън, за да съхнат или проветриват. Вътре са обзаведени, като всяка една къща...та дори и някои от тях са снабдени с ток, а санитарният възел е отвън. За тях знаем, че голяма част от хората обитавали тези места са били изгонени от тук още по времето на Франко, под предлог, че имало опасност от срутване, но по-късно пак били заселени.

Около тези “планински жилища” виждаме огромно пространство засадено с кактуси (типични за Андалусия и Северна Африка) наречени ЧУМБОС или Чумбиос. Плодът е покрит с бодли, но когато успееш да ги махнеш и го обелиш, мога да Ви гарантирам, че е невероятно вкусен и сладък. В Мароко този кактус го използват

за естествени огради на терени, заради вкусният му плод и за екстракт от семките, който се използва в козметиката и казват, че бил много скъп. Другото, което ни прави впечатление е червеникавият цвят на почвата. Едни от хипотезите за етимологията на думата Алхамбра са следните: на арабски Ал хамра, което означава **ЧЕРВЕНАТА** или червеникавата. Някои историци твърдят, че името произлиза от това, че се е строяла през ноща и осветена с факли, наблюдавана от далече е имала червеникав цвят (въпреки, че някои казват, че е била бяла...) Други свързват името с Мухамед Ибн Назир (Мухамед I), първият Назирски владетел, който успява да завладее Гранада през **1238** година и започва създаването на един проект наречен АЛХАМБРА. Той е бил познат като Ибн Ал Ахмар или преведено – синът на червеникавият, заради червената му брада – от там и названието. Но има още една теория доста на място и тя е че за строенето на този комплекс е използван материал директно от почвата, която както вече споменах е червеникава – конгломерат от пясък, камък и глина, който смесен с вода и поставен в предварително построени кофражи създава тези големи защитни стени и то... цвят охра. Виждайки тази червеникава почва, този хълм с отвори на различни пещери, неговите кактуси наречени чумбос,

както и натрупването на гъста растителност от която преобладават пинос (иглолистни растения), бугенвилея (известна като боганвия), портокалови дръвчета и т.н., си даваме сметка, че сме близо до



Слизаме от автобуса развълнувани и малко объркани. Какво точно е АЛХАМБРА? Как бихме я определили? Как можем да я разберем? Тълпите събрани пред нас желаещи колкото е възможно по-скоро да влязат, да разгъдаят и почувстват тази енигма, ни стряскат от начало, но въпреки това успяваме да минем бързо. Прави ни впечатление строгите проверки, които се осъществяват от страна на обслужващия персонал. Но все едно... вече сме вътре и можем да започнем да “четем” АЛХАМБРА. Защо казвам – **да четем Алхамбра?** Историята започва през 1238 година, когато горе споменатият Мухамед I успява да завладее Гранада и влизайки през една от портите на града наречена порта Елвира, е приет с радост и възторг от местните, които го наричат победителят на Алах. Той обявява, че няма друг победител освен Алах, като тази фраза може да се прочете на много места в самата Алхамбра, ставайки и нейна емблема.

Целият комплекс е като една книга. Всички знаем, че една от основните декорации в арабският свят е калиграфията. Цитати от КОРАН или стихове и истории украсяват цяла Алхамбра, написани в арабските стилове – Nasji или Kufi от известни за времето писатели като Ибн Ал Хатиб или Ибн Замрак, които и придават един неуписуем блясък и неповторим стил. Важното разбира се е съдържанието на текста и за това бих искал да покажа един пример, базиран на една поема написана някъде в Алхамбра...

*Аз съм жена
с празнични дрехи
надарена с прелест и
перфектност.
Виж този съд с вода
и ще разбереш за
богатството от истини,
които образуват моите
думи...*

За това казвам, че *четем Алхамбра !!!* На всякъде се пише по нещо, разказва се за нещо, представя се нещо... Разбира се текста написан на класически арабски е много трудно да се преведе дословно, много трудно могат да се намерят



арисуване. Алхамбра е привилегия за всеки един имал възможността да я посети, защото тя не е само архитектура, но и гнездо на една култура, знания, религия събрани в едно в

продължение на векове, а какво по интересно от това да можеш да се докоснеш до него... Денят става много горещ в Гранада през летните сезони, но ние успяваме да се скрием под сянката на образуваната растителност около и в Алхамбра. Както обясних в първа част от тази тема след като пристигнахме в огромният комплекс започваме нашата визита, отправяйки се към **Хенералифе – лятната резиденция на султаните** Прави ни впечатление спокойствието, което цари, тишината, която властва над вековните камъни, изпълваща съзнанието със загадки и въпроси. То обаче бива нарушено от звука на фотоапаратите на снимащите туристи, които се трупат един през друг с цел да увековечат момента. Една от магиите на това място, която пленява всеки посетител, трудно или почти невъзможно за описване е букетът от аромат, който се лее във въздуха създаден от различни растения отглеждани в градините на Хенералифе. Нека уточня, че в Алхамбра са засадени около **160** вида растителност, а представете си само в топлият слънчев ден как приятният смесен мирис, създаден от разцъвнали рози, боганвии, лилии, кипариси, портокалови дръвчета и какво ли още не, омайва мозъка, опитвайки се да определи произхода на това ухане. И на цялата тази

атмосфера задължително трябва да добавим фонтаните с румолящата вода, поставени във всеки един кът на този рай. Споменах, че Хенералифе е построен, като лятната резиденция на султаните, намираща се извън ограденията на Алхамбра. И понеже е бил най-близо да нея, го е определяло като мястото, където владетелите често са се оттегляли, за да могат да починат от динамичният, а и понякога стресиращ начин на живот в палатите намиращи се зад стените на този монумент.



Характерен със своите овощни градини, султанската резиденция се издига над останалото, за да ни представи една прекрасна перспектива, подсказвайки ни трудно разбираемата структура на този грандиозен проект.

До този момент все още се намираме извън съоръженията на Алхамбра, наслаждавайки се на Хенералифе, но е редно да разберем как се създава този грандиозен проект, за да можем да го разберем и усетим по-добре.

На първо място трябва да разберем, че Алхамбра е защитено с кули, стени и различни по-големина порти място, вътре в което всеки един султан според времето през което е управлявал,

строи и престороява палати, градини, джамии, бани (хамам), акуедуктос (канални). Но разбира се не само султани, защото след завземането на Гранада от Католическите крале през XV век, се изграждат църкви на мястото на джамии, а и малко по-късно техният внук Карл Велики заповядва строенето на дворец, разрушавайки част от мюсюлмански палати в самата Алхамбра. Това е и причината да открием непоследователността възникнала в правенето на тези конструкции, която въпреки този хаос им придава специален чар.



След разпадането на Кордобският Халифат, цялата територия владяна до този момент от Халифите (**929-1031**), се разделя на тайфи. Съществувала е една династия – Зириди, която е служила на диктатора Алманзор-регент на младият наследник на все още крепящият се Халифат-Хишам II (XI век). Тези наемници успяват да се отделят след разединението през XI век, създавайки тайфата на Гранада, а по-късно и на Малага. Смята се че на хълма Сабика, на който е построена Алхамбра е имало преди това основи на крепост, построена от Зиридите. Когато Мухамад I от Назирската династия влиза като победител в

Гранада **1238**г. (разказвахме за него в миналата част) той решава да построи на същото място една огромна цитадела, която да го пази от набезите на християните, които вече са започнали РЕКОНКИСТАТА (възвръщането на териториите завладяни от мюсюлманите от страна на испанците). Започва строежа на Алказабата (защитено място, където е живял управника и негови войни) използвайки като материал почвата богата на глина и тъй като ситуацията с войните е изисквала бързо изграждане на крепост, това е било може би и една от причините да се работи през ноща (споменахме, че етимологията на думата Алхамбра (една от тях) идва от Ал хамра- червеникавата, строена нощем и осветена от факли, които и давали този цвят). Една от първите структури издигнати е кулата Вела **26,80** м висока, която е имала за цел да внуши страх и респект към населението – “Ето ние сме тук големи, могъщи, за да Ви пазим, но не забравяйте, че сме тези, които управляват...” В самото посещение на комплекса няма как да се започне визитата от тук, но аз ще прескоча за момент останалото и ще се насоча към тази част. В тази зона някак си е по трудно да се скриеш на сянка, а и склоновете и стълбите по които трябва да се изкачваме, за да не изпуснем нищо са малко по-тежки, но все пак успяваме.

И ето че панорамата, която се прожектира пред нас си заслужаваше изпитанието. Първо минаваме през военният квартал, който макар и реставриран ни създава една представа за това как е бил структуриран – всичко необходимо за живота в него – къщи, фурни, юскладове, улици, бани и т.н.



Военният квартал на Алказабата

В тази част има няколко кули, а в една от тях е живял султана. Четириетажни, те са служили както за покои, така и като тъмница или складове за хранителни продукти.

Това обаче е началната фаза на Алхамбра, която не би била толкова важна ако не се спомене и проблемът с водата, който е съществувал. Задава се въпросът от къде да се докара този жизнено важен фактор в съоръженията на Алказабата? Без нея този проект би бил безсмислен. В този район се намира реката Даро, която обаче не може да се изкачи на хълма Сабика, където е разположена Алказабата. Инженерите на Мухамад I създават план, базиран на събиране на течащата вода в направен от тях язовир на няколко км. от цитаделата, като копаят канали, които минават около възвишенията или през тунели, за да насочат

водата. По този начин използвайки силата на гравитацията на реката събрана, както се обяснява по-горе, отклонявайки я от маршрута и чрез изкопаните канали, успяват да я качат до Алказабата. Също така се строят по-късно Алхибес (вид цистерни) в които се събира дъждовната вода, както и част от отклонената река (като резерва), поставена в басейни над Хенералифе. В случай на суша се пускат чрез акудуктос към Алхамбра. Много често чуваме да се казва, че арабите са били добри строители на канализационни системи – ето го и примера. С това инженерите на Мухамад I успяват да решат един витален проблем,

отклонявайки маршрута на цяла една река, за да снабдят Алказабата с вода. От този момент на там Алхамбра започва един процес на развитие, растеж, който ще се съхрани в течение на векове, за да можем да го оценим и до днес. Предстои ни да посетим палатите изградени през вековете, където можем да разчетем мотиви и калиграфия украсяващи ги, богати на символизъм, защото както казах и преди Алхамбра ни говори, а ние трябва само да се опитаме да я чуем и разберем. Чак тогава можем да усетим красотата на това вълшебно място.



BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
www.BulBiz.com

Print & Online



Запазете място в
новия бизнес
каталог!

Reserve your Ad

Call: 416-821-9915

Text,
or Email:

info@bulbiz.com



Vienna Fine Foods
1050 Birchmount Rd., Scarborough
(north of Eglinton), 416-759-4481



To Our Valued Customers,

WE ARE STILL OPEN!!

During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our **Hot-Lunch Counter** is available.

To help make meal-time easier, we have just launched

a new line of **homemade ready-to-eat frozen family-sized meals.** From LASAGNA to SWEET & SOUR CHICKEN, made from scratch SOUPS, and CHICKEN FINGERS, we have what you need to keep the kids happy and healthy.

We are here to help with anything you need in these difficult times.

Vienna Fine Foods,
 416-759-4481,
www.viennafinefoods.com



Отговори на сканди

Водоравно: Музика, Борсета, Споко, Индрише, Антерия, Деу, Абарис, Медака, Гейм, Аман, Леха, Болежки, Анен, Аркада, Марица, Ариари, Петак, Рег, Раи, Риана, Цесия, Студент, Магария, Бил, Юта, ЕТА, Лечение, Кану, Итака, Петуния, Минск, Каро, Валун, Чака, Маса, Капачка, Май, Рин, Касинка, Синдик, Вир, Арката, Денди, Ага, Заекване, Нерон, АДН, Идо, Колорит, Пас, Анкона, Химикал, Тава, Енолог, Мотобол, Шепот, Ипон, Дефис, Памуче, Берн, Параноя, Тълпа, Каротин, Венто, Опел, Табак, Момче, Аут, Смит, Ной, Залп, Ресни, Бангор, На Лора, Скит, Линкач, Мукава, Епока, Тоци, Синагога, Уралан, Маншон, Бананц, Аси.

Отвесно: Суибан, Астика, Издание, Псалом, Знаменитата странноприемница, Гидран, Ара, Клон, Лигнин, Крин, Ар Деко, Как, ООН, Ток, Таис, Ариета, Карвинг, Пат, Расо, Ариана, Каскада, Шаран, Чин, Обем, Кант, Пиано, Робот, Елара, Леванте, Ходатай, Маб, Прадеди, Метачка, Китеник, Нуга, Снаха, Качулка, Домофон, Закон, Тетка, Генуа, Либия, Малага, Теа, Мецанин, Сенокос, Волован, Чар, Батерия, Минерал, Темпра, Орасие, Мандрил, Пънч, Ася, Ликия, Идиот, Шалтер, Ера, Гец, Кич, Темпо, Еспас, Годажар, Банарка, Папуа, Асколи, Кейк, Елински, Главоч, Туника, Роуминг, Луканка, Сатен, Титан.

ЗАСТРАХОВКИ





SWITCH
INSURANCE

No Obligation Quotes!

Pardeep Sharma
Registered Insurance Broker

AUTO
HOME
COMMERCIAL
TRAVEL
LIFE
HEALTH

Specializing In:

<p>Car Motorcycle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experienced Clean Drivers • G2 and High Risk • Speeding Tickets • No Insurance Tickets • Carless Driving • Impaired Driving Conviction • Stunt Driving 	<p>Commercial Auto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Painting • Carpentry • Electrical • Plumbing • Renovation • Flooring Installation • Cleaning 	<p>Commercial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Restaurant • Beauty Salon • Office • Garage • Body Shop • Convenience Store 	<p>Travel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visitors • Super Visa Applicants • Canadians
---	--	---	---

Identifying & Managing Your Insurance Needs

Tel: 416-398-4322
Fax: 416-398-0337

1118A Wilson Ave. Suite 201
switchinsurance.ca

Пламяк Print & Online

ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,
 Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

Четете
в. Пламяк

онлайн:

www.bulgarianflame.com

We are not responsible for writer's content and the content of advertising. The information provided is general and not case specific and must not be relied upon by readers. Please consult with certified professionals for assistance.

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

Вестникът използва материали от канадската, българската преса и световните информационни агенции.