



„Душата ме боли“: Психологическото насилие оставя дълбока емоционална следа върху жените

Автор: Естер Лопес-Зафра - професор по социална психология в университета в Хаен,
Сътрудник: Маруля Хосе Карлос Риос - съдебен психолог от Звеното за цялостна оценка на насилието, свързано с пола на Института по правна медицина и съдебни науки, Университет на Хаен.

Клауза да оповестяване:
 Естер Лопес-Зафра получава средства за научни изследвания от публични организации като Министерството на науката и иновациите или Хунта де Андалусия. Тя е основател на Испанското научно дружество по социална психология (SCEPS), на което е секретар и президент от 2020 г.

Хосе Карлос Риос Лечуга не получава възнаграждение, не извършва консултантска работа, не притежава акции, нито получава финансиране от която и да е компания или организация, които може да се възползват от тази статия, и той е декларирал,



“Me duele el alma”: La violencia psicológica deja una profunda huella emocional en las mujeres

че няма интереси извън цитираната академична позиция.

Статията е публикувана в The Conversation. Преводът е на „Пламък“. **Прод. на стр.2>>**

Your one stop Health Food Store

Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 29 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

Rose & Lavender Cosmetics

Our goal is to provide Canadians access to high-quality cosmetic products from around the world.

Висококачествени КОЗМЕТИЧНИ ПРОДУКТИ

Shop online: www.shipka.ca
 Email: info@shipka.ca

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

Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO

LCBO# 644031, LCBO# 471318, LCBO# 12641, LCBO# 35170, LCBO# 162610, LCBO# 576356, LCBO# 12364

Българският бизнес каталог Bulgarian Business Directory е вече наличен и онлайн:

www.BulBiz.com

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. 22 >>

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI
 Immigration PATHS

Михаела Керезова
 Тел. (416) 800-3898

„Душата ме боли“:

Психологическото насилие оставя дълбока емоционална следа върху жените

„Боли ме душата“. Психолозите Йофе и Сандлър посочват през 1967 г., че този вид болка, която понякога усещаме кореспондира на емоционалния, психологически произход. Тя е много по-сложна за разбиране от болката в гърба или всяка друга болка,

която има специфична продължителност и се лекува на физическо ниво.

Емоционалната болка продължава по-дълго и също така нейното лечение трябва да бъде психологично. Все пак това е болка,

която често остава незабелязана и се среща в по-голяма степен при жени, претърпели насилие.

Така, както е признато и от ООН, не всички видове насилие срещу жените са еднакви, но всички те трябва

да бъдат разглеждани, тъй като някои насилия оставят много по-негативен и траен отпечатък дори от физическото. Проучване, публикувано през 2006 г. в Journal of Women's Health, доказва, че за жените е по-лесно да се възстановят от физическото насилие, отколкото от психологическото, и че то води до влошаване на здравето им, оставяйки трайна следа. Затова и то заслужава много повече внимание, отколкото се предполага. В това проучване изследователите установиха за три години, че физическото (соматизация*) и психическото здраве на жените, които са претърпели физическо насилие, се е подобрило повече, отколкото при жертвите на психологическо насилие.

Най-честият вариант е насилие от интимен партньор

Въпреки, че се смята за проблем на общественото здраве от СЗО и от правните организации за помощ на жените-жертви на насилие по полов признак, реалността е, че психологическото насилие е най-честият вариант сред формите на насилие между двойките.



**ИЗПРАЩАЙТЕ КОЛЕТИ
ДО БЪЛГАРИЯ И 43 ДРУГИ
ДЪРЖАВИ С Meest**

www.meest.com

97 Six Points Rd. Etobicoke, ON M8Z 2X3 > +1 800 361 7345

Прод. на стр.4 >>

FULL-TIME OR PART-TIME | HEALTH BENEFITS | CAREER GROWTH




NOW HIRING:

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Grocery Clerks
- Cashiers
- Counter Clerks
- Department Managers

Email your resume to careers@yummymarket.com

4400 Dufferin Street
North York, ON M3H 6A8
South of Finch Ave.

1390 Major Mackenzie Dr. West
Maple, ON L6A 4H6
East of Dufferin St.



The heart of the rose!

Rose & Lavender Cosmetics

Доставки в цяла Канада

The perfect Christmas Gifts

Пазарувайте онлайн: www.shipka.ca
email: info@shipka.ca

Високо качествени козметични продукти от България и от целия свят




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.



Нещо повече - може да потвърдим, че това е водещият вид насилие, тъй като поведението, които показват наличието на насилие у партньора, започват с намерението да се контролира жертвата. Това се постига като се атакува нейната емоционална цялост, за да се предизвика сплашване, личностно обезценяване, чувства на вина или страдание, наред с други, които след това могат да прераснат към по-голямо физическо насилие.

Различни видове психологическо малтретиране се наблюдават в симптомите на жените, като по-голямо наличие на тревожни

разстройства, фобии, депресия, сексуални дисфункции и различни промени в личностните черти. Всички те могат да достигнат до крайност на употреба на упойващи вещества и опити за самоубийство, което е установено, че се влошава при спешни здравни ситуации.

Но дали всички жени са уязвими към психологическо насилие?

Един от най-мълчаливите ефекти е свързан със самочувствието, което е силно засегнато поради психологическото и физическо насилие. Също така е вярно, че жените, които

вече имат по-ниско самочувствие, са по-уязвими към насилие. Това самочувствие се изгражда от детството, доказвайки тезата при жените с предишни преживявания на насилие. Когато подобно насилие е наблюдавано или претърпяно в ранна възраст, както и при социално-структурни фактори като неравномерно образование или преподаване придържане към поведението на подчинение, вероятността от претърпяване на насилие в зряла възраст е по-голяма.

Тези психологически увреждания се появяват не само при

дамите, които страдат от насилие, основано на пола. Кендъл-Такет** анализира психологическото въздействие върху жените, които страдат както в детството, така и в зряла възраст, от насилие породено по полов признак или други видове насилие. Тя установява липса на разлика в проявените симптоми. С други думи, психологическото насилие не прави разлика между възраст или форма, но е по-често, силно и трайно при жените.

Това се случва, защото съществуват образователни и социални модели, базирани на стереотипи, в които се

ЗЛАТЕН МЕДАЛ!
награди за добро качество!
за истинските ценители на добрия коняк
в LCBO

CORTEL XO

ПРЕКРАСЕН ПОДАРЪК ЗА ПРЕДСТОЯЩИТЕ ПРАЗНИЦИ!

Отново в Канада!

NAPOLEON

V.S.O.P.
Brandy de France

Продава се в кутия за подарък

LCBO +245043

LCBO +287409

LCBO +829315

IT'S BETTER WITH CORK!

Family matters.

New customers sending money to

Central & Eastern Europe

Get
50% off*

transfer fees with
promo code **Ria50.**



Visit us at any of our 1,700+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga:
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 3B9
Tel: 905-247-0283

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

Video Arena (Raduga)
5885 Bathurst St
North York, ON, M2R 1Y7
Tel: 416-226-9151

Millway Dry Cleaners & Alterations
3200 Erin Mills Parkway Unit 5
Mississauga, ON, M2R 1Y1
Tel: 905-828-6501

Hailey's Hair and Spa
320 Wilson Ave.
North York, ON, M3H 1S8
Tel: 416-258-2550, 647-710-8223

Lawrence Mart Convenience
3300 Lawrence Ave E Unit 4B
Toronto, ON, M1H 1A6
Tel: 647-341-8182

Le Saint Jean Corp
3355 Kingston Rd
Scarborough ON, M1M 1R3
Tel: 647-999-1387

Receive money from any of our 50+ payout partners in Europe, including:



1-855-355-2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. Certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria Telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

се очаква жените да бъдат по-покорни, зависими, достъпни... увеличавайки тяхната уязвимост към насилие в различни етапи от живота им.

Следователно не всички жени са еднакво уязвими, но е вярно, че в някои контексти жените страдат повече от мъжете от насилие, главно психологическо. Всред тези ситуации са и наблюдение на сцени на насилие или претърпяване на някакъв вид такова в детството или юношеството.

За щастие, днес психологическото насилие, претърпяно чрез заместващо такова, се признава и осъжда. То се приема като още една форма на психологическо насилие, при което съществуват различни механизми на принуда - като например инструментално насилие или такова над майката посредством нараняване на децата и. Признато е и като инструмент за психологическо насилие над жените.

В допълнение, трудността при откриването на това насилие е свързана с използването на кодове, които само жената открива, тъй като тя го разпознава в определена реч, въпроси или думи, които нейните синове или дъщери използват, и които принадлежат на насилника.

Следователно това заместващо насилие оставя отпечатък със сериозни психологически ефекти както върху жените, така и върху децата.

Как ще се отрази това на бъдещите връзки на жената?

Жените, които страдат от насилие, ако не получат психологическа помощ, често повтарят модела на жертвата с други хора, приятели, партньор, семейство. Ниското им самочувствие, ниво на емоционална зависимост и други трудности, придобити при епизоди на психологическо насилие, продължават да съществуват във връзката, която го е причинила (родители, социална среда, първи партньори...).

Те са по-уязвими за поддържане на бъдещи взаимоотношения, където има динамика на насилието, тъй като това е което са научили като „нормално“ и са го научили чрез имитация. Можем да се запитаме дали това знание няма да бъде еднакво

при всички синове и дъщери.

Наистина, това възприемаме като „нормалност“ се среща както при мъжете, така и при жените, но най-вероятните последици в случая при мъжете е тенденцията към увеличаване на сексизма с възрастта и нормализиране на наблюдаваните дисфункционални

модели; докато жените са склонни да поддържат поведението на подчинение, пасивност и зависимост в следващите поколения.

Ако не получат психологическа помощ, този отпечатък ще се запази в бъдещите им взаимоотношения, а също и в други среди.

Недвижими имоти

100%

SOLD

15г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker
Cell : (416) 837-7634
Bus.: (905) 565-9200
todortod@hotmail.com

РАБОТА В МОНРЕАЛ



Stany Ivanova

Independent Consultant

Certified HR recruiter

tel: 514 999-1265

email: ivanovastani010@gmail.com

www.facebook.com/jobsearchcan



Specializes in HR services to connect people for job search within the following areas:

IT/Accounting / Administrative / Sales field / Other

We can help you find the right job, or successfully transition in your career path.



Other HR related services:

- Professional Resume writing
- Job interview Preparation
- Career path consulting
- Works also in other provinces remotely

<< Прод. от стр.6

Причината е, че това емоционално и когнитивно увреждане или получения психологически отпечатък затруднява социалното им адаптиране, генерирайки проблеми на взаимодействие, социалното и професионално отхвърляне, а дори и в майчинските отношения - привързаност, в случай че имат синове или дъщери.

Преминаване с времето

Хората имат голям капацитет за възстановяване, устойчивост и адаптация, но времето не лекува всичко. Можем да преодолеем, да намалим отпечатъка на психологическото насилие, но доколко ще зависи основно от индивидуалните силни страни и възможностите за помощ.

Доказано е, че ранното откриване и мултидисциплинарната специализирана ранна интервенция са от ключово значение за възстановяване на непълнолетните, изложени на насилие по полов признак. Има редица защитни

фактори, които помагат за намаляване на щетите.

Ключът е психосоциалната помощ и психологическата намеса. Необходимо е да се работи върху изкореняване на стереотипите за пола (които насърчават подчинението и емоционалната зависимост на момичетата и жените).

Посредством това ще се направи видим проблема и във възстановителната работа на всички жертви, като се вземат предвид различните последици, основани на пола.

Доказано е, че някои психосоциални фактори като по-голяма устойчивост или емоционална интелигентност помагат за предотвратяване на насилието и позволяват по-бързо възстановяване.

Този проблем обаче е толкова сложен и включва толкова много действащи лица и решения, че е трудно да се определи конкретен период

ИМИГРАЦИЯ



МИХАЕЛА 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

от време, за да го преодолеете (от една или две години след пълната раздяла с насилника, било то майка, баща, приятел или партньор - до възстановяване през целия живот или дори само частично възстановяване). Но това, което е ясно е, че без помощ е много трудно.

* Соматизация – наличие на физически симптоми, причинени от психични фактори. Тези симптоми се дължат на повишена активност на нервните импулси, изпратени от мозъка към различни части на тялото и представлява реагиране с телесни (вместо с психични) прояви. Пример за соматизация на психичен конфликт може да бъде продължителното главоболие – бел.р.

** Д-р Катлийн Кендъл-Такет – американски психолог, изследовател и консултант. Експерт по следродилна депресия, д-р Кендъл-Такет е написала няколко произведения, включително *Postpartum Depression: A Comprehensive Guide for Nurses*. Статията в *The Conversation* препраща към материала *Chronic Pain Syndromes and Violence Against Women* на д-р Катлийн Кендъл-Такет, Роберта Маршал и д-р Кенет Нес, PhD – бел.р.

*** Статията се публикува от *The Conversation*: <https://theconversation.com/me-duele-el-alma-la-violencia-psicologica-deja-una-profunda-huella-emocional-en-las-mujeres-171983>

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

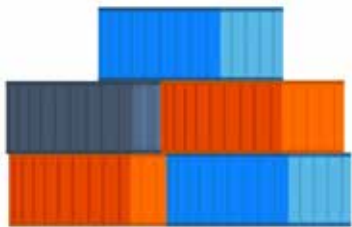




Shipping & Moving to Bulgaria

We Specialize in Consolidated Shipments
& Full Container loads to Bulgaria.

For Full Loads we also serve:



Bulgaria Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv
Macedonia Bitola, Ohrid, Skopje
Albania Durres port
And all European Countries!

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒ Furniture
- ⇒ Trunks
- ⇒ Automobiles
- ⇒ Commercial Cargo

Services we Provide:

- ⇒ Wrapping / Packing Supplies
- ⇒ Weekly Loadings
- ⇒ Free Estimates
- ⇒ Excellent Prices

**In Business Since 1982 , We Take Care of Your Belongings,
Because we Respect our Name**

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008,
Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:

29 Skagway Ave
Scarborough, ON
Tel.: (416) 265-4686
Toll Free: 1 (877) 681-3353
Email: info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com



В Габрово разкриха схема за фалшиви COVID-сертификати



Габровската полиция е разкрила схема за фалшиви сертификати, събщи БНТ.

Според източници на БНТ срещу заплащане от 300 лв. са били издавани сертификати за ваксинация срещу коронавируса на лица, без да им бъде поставена имунизация. Купувачите на такъв „сертификат“ давали парите и личните си данни на посредник от града, в който живеят, а той ги предавал в

медицински център. Сертификатите били изпращани с куриер.

Разпитват се хора от 12 града в страната, като е установено, че част от тях са били в чужбина по времето в което са посочени датите в сертификата.

Жена бе обвинена, че е набила трима след направена забележка за неносене на маска



Софийска районна прокуратура е внесла

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

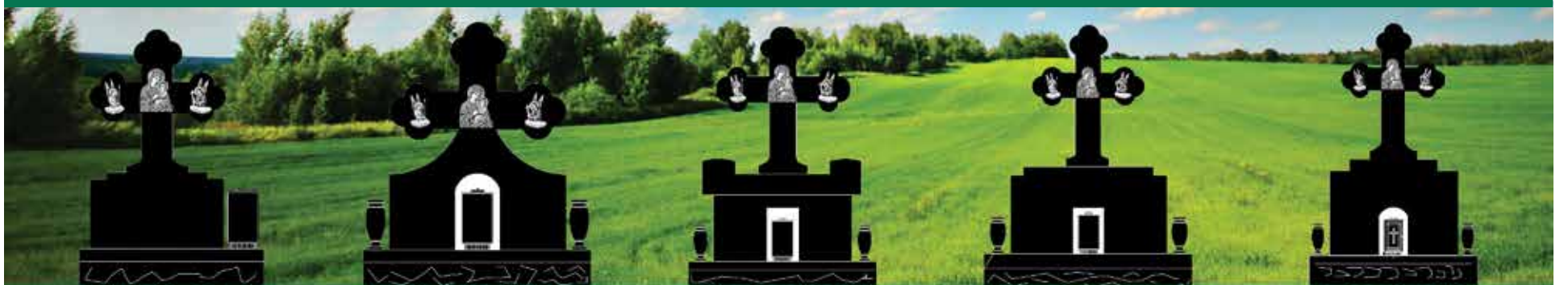


Memorial Galleries Inc.

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

обвинителен акт срещу 24-годишна жена за хулигански действия и причиняване телесна повреда на трима души **в** магазин, след като **й** била направена забележка, че не носи маска.

На 31.10.2020 г. около 19.30 часа обвиняемата влязла в голям хранителен магазин на столичния бул. "Никола Мушанов" в София без да носи предпазна маска.

След като заместник-управителят на магазина **й** направил забележка, тя започнала да го обижда **и** му нанесла удар с ръка **в** областта на лицето, след това го ударила и с пластмасова бутилка от безалкохолно.

Обвиняемата нападнала и друг служител на магазина като го ударила с юмрук **в** лицето.

Една от клиентките в магазина, която станала свидетел на случващото се, също направила забележка на жената-побойник, която я ударила в лицето, оскубала и драла с нокти.

Тримата пострадали са с причинени леки телесни повреди.

Обвиняемата е крещяла обидни думи по адрес на тримата, съборила стока от рафтовете на магазина, и замерила един от тримата с тарелка с риба.

В хода на разследването са направени експертизи и са разпитани свидетели. Демото продължава в Софийски районен съд.

Домашното насилие устремно расте...

... по време на пандемията. Според данни, предоставени от Асоциация "Анимус", от началото на тази година от 1,852 постъпили обаждания, 1,280 са за домашно насилие. От МВР псъщо отчитат увеличаване на обажданията, като **в** момента те стигат до **90** на ден, **а ужасяващата констатация е, че всяка трета жена в България е подложена на насилие.**

Това бяха само част от изводите, споделени от Бистра Илиева от Зонта Интернешънъл на пресконференция в Националния пресклуб в БТА, където експертите представиха кампанията "16 дни на активизъм".

Насилието, основано на пола не е неизбежно и може да се борим срещу него заявиха от Зонта България, които имат осем клуба в градовете София, Пловдив, Варна, Бургас, Велико Търново, Русе и Стара Загора. Проектът на Зонта България цели да запознае максимален брой жени и деца с рисковете от използването на интернет, както и опасностите от кибернасилие.

Работно време:
Пон, до Пет.
9am - 7pm
Събота
8am - 6pm
Неделя
затворено

Eddie's

MEAT & DELI MARKET

1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617

eddiesmarket.ca


























Приемаме поръчки за печени или пушени пуйки, шунки, филе и други до 20 декември!

- Огромен избор на прясно месо от Онтарио - свинско, телешко, агнешко, пилешко, патешко, гъше месо, пуешко и заешко.
- Огромен избор на месо без хормони и антибиотици
- Голям избор на вкусни пушени Европейски меса
- Вкусни, пресни торти
- Предлагаме и катеринг
- Посетете сайта ни eddiesmarket.ca
- или ни харесайте във [facebook](https://www.facebook.com/eddiesmarket).

**Извънредната
епидемична обстановка
в България се удължава
до
март 2022**



Ваксинационният обхват в страната е 25.53% и е доста под поставените от ЕС цели от **70%** сред възрастни хора и население като цяло, се казва още в съобщението на Министерския съвет. Това допринася за регистрираните високи нива на заболяемост сред неваксинираните лица, които представят над 85% от всички заразени с ковид.

Следва да продължи прилагането на здравни изисквания при влизане на територията на страната от органите на граничния здравен контрол, както и въвеждането на ограничения за достъп до страната, които ще спомогнат за намаляване на вероятността за внос и последващо разпространение на нови варианти у нас. Това пише още в решението на МС.

България е по-податлива на чуждо влияние от Чехия, Румъния, Словакия, Северна Македония

Индексът на уязвимост на България е 42 пункта, което я поставя на **4-то** място по податливост на външно влияние сред **8-те** държави, оценени

според Индекса за уязвимостта за 2021 на Центъра за изследване на демокрацията, координиран от Глобсек, Словакия, с подкрепата на Националния фонд за демокрация на САЩ.

Данните бяха представени на пресконференция в Националния пресклуб на БТА от Руслан Стефанов, програмен директор на Центъра за изследване на демокрацията и експертите от Центъра Мартин Владимиров и Горан Георгиев.

Индексът измерва податливостта на чуждестранно авторитарно влияние в осем държави от Централна и Източна Европа - България, Чехия, Унгария, Черна Гора, Република Северна Македония, Румъния, Сърбия и Словакия. Той обхваща пет сфери - обществени нагласи, политическа обстановка, публична администрация, информационна среда и гражданско и академично пространство. Скалата е от 0 до 100, като колкото по-висока е цифрата, толкова по-податлива е страната.

Проведена е онлайн анкета и дълбочинни интервюта с най-малко 20 експерти от всяка държава. Включено е изследване на публично достъпни Фейсбук страници и групи, които разпространяват дезинформация. В съставянето на Индекса са включени данни за

последните 6 години до 30 юни 2021 г. от Индекса за възприятие на корупцията, Индекс за свободата на пресата, Индекс за устойчивост на неправителствените организации и Индекс на демокрацията.

Според резултатите от Индекса България е най-уязвима към чуждо влияние в сферата на обществените нагласи /с резултат от 56 пункта/ и в информационната среда /с резултат от 44 пункта/ - което са сферите, които формират обществените възприятия, отбеляза Горан Георгиев, анализатор в Центъра за изследване на демокрацията.

Данните от Индекса на уязвимостта за 2021 г. показват, че от осемте изследвани държави най-устойчиви на зловредно външно влияние са Чехия и Румъния с 29 пункта, като след тях е Словакия с 32 пункта и Република Северна Македония с 40 пункта. По-уязвими и податливи на руско и китайско влияние са България с резултат 42 пункта, Унгария и Черна гора с по 44 пункта и Сърбия с 55 пункта, посочиха от Центъра за изследване на демокрацията.

Григор Димитров отиде на частния остров на Ричард Брансън



Българската тенис звезда Григор Димитров посети частния остров на милиардера Ричард Брансън.

Neker Island е с площ от 30 хектара и е част от Британските Вирджински острови. Григор бе поканен лично от Брансън, и участва в благотворителен турнир, организиран ежегодно от милиардера.

Турнирът е както за професионалисти, така и за аматьори и събира пари за различни каузи, а Григор участва на него и през 2016.

Христо Стоичков съдейства за навлизане в България на испанска фирма за електроенергия



Христо Стоичков иска да вкара голямо дружество за електроенергия в България, съобщиха испанските медии, пише 24 часа. Камата е посредник на испанската фирма **Factoenergia**, която възнамерява да влезе на българската борса за електрическа енергия.

Новината събщи лично основателят и главен изпълнителен директор на Factoenergia Емилио Росауд. Още не е ясно дали Христо Стоичков е само посредник за влизането на испанците, или ще има роля и в управлението на бизнеса.

Пиенето на повече кафе може да ви предпази от развие на болестта на Алцхаймер



Добра новина за тези от нас, които не могат да се справят с деня си без сутрешното кафе: дългосрочно проучване разкри, че пиенето на по-големи количества кафе може да ви предпази от развие на болестта на Алцхаймер, съобщи EurekAlert.

Като част от австралийското изследване за изображения, биомаркери и начин на

живот на стареенето, изследователи от Edith Cowan University (ECU) проследиха дали приемът на кафе влияе върху скоростта на когнитивния спад на повече от 200 австралийци за едно десетилетие.

Водещият изследовател д-р Саманта Гардънър каза, че резултатите показват връзка между кафето и няколко важни маркера, свързани с болестта на Алцхаймер.

„Открихме, че участниците без нарушения на паметта и с по-висока консумация на кафе в началото на проучването са имали

по-нисък риск от преминаване към леко когнитивно увреждане – което често предхожда болестта на Алцхаймер – или развитие на болестта в хода на проучването“, каза тя.

Пиенето на повече кафе дава положителни резултати във връзка с определени области на когнитивната функция, по-специално изпълнителната функция, която включва планиране, самоконтрол и внимание.

По-високият прием на кафе също изглежда е свързан със забавяне на натрупването на амилоидния протеин

в мозъка, ключов фактор за развитието на болестта на Алцхаймер.

Д-р Гардънър каза, че въпреки че са необходими допълнителни изследвания, проучването е обнадеждаващо, защото показва, че пиенето на кафе може да помогне за забавяне на появата на болестта на Алцхаймер.

„Това е просто нещо, което хората могат да променят“, каза тя. „Това може да бъде особено полезно за хора, които са изложени на риск от когнитивен спад, но не са развили никакви симптоми.“



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

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 Din-

ner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticcio, Stuffed peppers Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.

Desserts.

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

Order before December 17th!

EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING



HAPPY HOLIDAYS

Christmas Family Dinner

Ask us for details

416 - 424 - DELI (3354)
www.oakparkdeli.com
 213 Oak Park Avenue,
 Toronto, ON M4C 4N2

CHRISTMAS DINNER SPECIAL

<p>Roast Turkey Meal \$28+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Mash potato ● Dinner roll ● 2 Vegetables-Broccoli and Butternut Squash 	<p>Sides</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Grilled vegetables asparagus, zucchini, red & yellow peppers <small>Sm \$40 serves 6-8 people Lg \$65 serves 12 people</small> ● Mash potato <small>1/2 Tray (6-8 ppl) \$20 Full tray (20-25 ppl) \$45</small> ● Spinach salad with cranberries, goat cheese & pumpkin seeds <small>Sm \$35 serves 6-8 people Lg \$65 serves 10-12 people</small>
<p>Ham Dinner \$25+tax/person</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ham ● Scallop potatoes ● Apple sauce 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gravy ● Cranberry sauce ● Dessert ● Dinner roll ● Dessert
<p>Roast Turkey Package \$270+tax</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mash Potato ● Cranberry sauce ● Butternut Squash ● Feeds 10 people 	<ul style="list-style-type: none"> ● Stuffing ● Gravy ● Rolls

OAK PARK DELI
www.oakparkdeli.com
 Plus Applicable Taxes

<< Прод. от стр.10

„Може да успеем да разработим някои ясни насоки, които хората да следват на средна възраст и да се надяваме, че тогава това може да има дълготраен ефект. Ако си позволявате само една чаша кафе на ден, проучването показва, че може да е по-добре да се поглезите и с допълнителна

чашка, въпреки че максималният брой чаши на ден, които осигуряват благоприятен ефект, не може да бъде установен от настоящото проучване .

„Ако средната чаша кафе, приготвена у дома, е **240 грама**, увеличаването до **две чаши на ден**

може потенциално да намали когнитивния спад с осем процента след **18 месеца**“, каза д-р Гардънър.

„Може да се види и 5 процента намаление на натрупването на амилоид в мозъка през същия период от време.

Авторката на «Хари Потър» получи смъртни заплахи



Авторката на «Хари Потър» Джоан Роулинг каза, че е получила смъртни заплахи, тъй като критикува трима активисти за правата на транссексуалните, които публикуваха домашния й адрес в Twitter, събщи France24.

Miss Heritage Canada & Gala Awards, November 27, 2021

A special edition event, as Heritage Beyond Borders are celebrating their 14th Year Anniversary in partnership with United Communities.

Thank you so much Neel Nanda, President and Irene Keroglidis, senior advisor of “Heritage Beyond Borders”, for the special recognition at the Annual Gala!
We all come to Canada from different parts of the world bringing our different cultures and traditions and I’m very proud to be part of this remarkable event showing the richness of our cultures and the beauty of our diversity, and no matter the color of our skin, no matter our religion, we can still be together and celebrate with such joy!
Viara Dimitrova,
Editor of Bulgarian Flame



✂ Запазете рекламата за следващото ви пазаруване в LCBO





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
 Tel: 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



статистическо бюро на страната, показват, че през 2020 г. е имало **8.5 раждания на 1,000 души, за първи път от десетилетия, като цифрата е паднала под 10.** В статистическия годишник се казва, че естественият темп на прираст на населението – приема на раждания и смъртни случаи – е на ново дъно от 1.45. Той не дава причини за драматичния спад, но демографите вече посочиха относително ниския брой жени в детеродна възраст и нарастващите разходи за отглеждане на семейство като такива.

Годишникът отчита спад в разходите на глава от населението за образователни, културни и развлекателни разходи, здравни и медицински услуги за селските и градските жители, както и увеличение на доходите на домакинствата. Разходите за жилища също нараснаха. Проблемите с населението на Китай до голяма степен се

дължат на политиката за едно дете, която бе приложена през 1980 г. и продължи – с някои изключения – до 2015 г., но те са част от по-широк модел по целия свят, особено в Източна Азия.

Правителствата и местните власти въведоха редица политики, които се стремят да обърнат тенденцията, от облекчаване на ограниченията за раждане на деца, до облекчаване на разходите, свързани с образованието и отглеждането на деца, и въвеждане на задължителни периоди на „разхлаждане“ за разводите.

Годишникът на Китай разкрива спад на разводите за първи път от 1985 г. насам до около 4.3 млн., въпреки че има и по-малко бракове - 8.14 млн., в сравнение с 9.27 млн. година по-рано. Изглежда, политиките на правителството досега не са успели да отговорят адекватно на притесненията на младите хора относно

Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331
Just West of Cawthra Rd.
www.allistonmeats.com





Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Внос на продукти от Европа
- Пушени меса
- Баница и десерти
- Печено месо
- Продукти с намалени цени
- Кашкавал, сирене
- Кейтъринг
- Прясно месо
- Кебабчета















Шампанско за Вашите прекрасни празници!




CHAMPAGNE POMMERY
A REIMS-FRANCE

95 PTS
Decanter
the world's best wine magazine

LCBO #234112

THE GIFT OF GOOD CHEERS

Holiday Staff Gift Guide
November 7, 2021 - January 1, 2022



Pink CHAMPAGNE POP
POMMERY

COMING THIS SPRING!

LCBO #16944

Налични в мрежата на LCBO

разходите, свързани с раждането на деца.

„Това, което прави китайското правителство, вече е направено от японското, а първото не е толкова богато, колкото второто“, каза И Фусиан, старши учен по акушерство и гинекология в University of Wisconsin-Madison. „Япония може да осигури безплатно здравеопазване и образование, но Китай не може“.

И, който е автор на *Big Country With an Empty Nest* каза, че има много социални и обществени влияния върху ниската раждаемост в Китай, а интервенционистките политики по отношение на репродукцията също са формирали обществените настроения.

„Повечето хора просто искат едно дете, както беше насърчавано от правителството, и са свикнали да имат само едно дете. Те не искат второ или трето, въпреки промените в политиката“, каза И. Правителството е под натиск да предотврати потенциален спад на населението след десетилетия на интервенционистки политики по отношение на раждането и по-скорошен натиск, включително високите разходи за живот.

„В обзримо бъдеще китайското правителство не може да направи много, защото Япония

направи всичко възможно и трябва да обмисли своето общество и икономика, за да постигне фундаментални промени. Трудността на това е дори по-голяма от реформата и отварянето през 1979 г. Не знам дали китайското правителство има такава смелост.“

САЩ поставиха в „черния списък“ десетки китайски технологични фирми



Администрацията на Джо Байдън добави дузина китайски компании към своя търговски „черен“ списък, позовавайки се на опасения за националната сигурност и външната политика, събщи CNBC.

Осем технологични компании, базирани в Китай, бяха добавени към списъка заради предполагаемата им роля в подпомагане усилията на китайската армия за квантови изчисления и за придобиване или опит „за придобиване на артикули с произход от САЩ в подкрепа на военни приложения“.

Американските служители отдавна се оплакват, че китайските компании са задължени на Китайската народна република и събират чувствителна

информация от името на Народната освободителна армия. Китайската комунистическа партия по-рано заяви, че не се занимава с индустриален шпионаж.

Министерството на търговията посочи в списъка 16 юридически и физически лица, работещи в Китай и Пакистан поради работата им по ядрената програма и програмата за балистични ракети на Исламабад. Като цяло администрацията на Байдън добави 27 юридически и физически лица, разположени в Китай, Пакистан, Русия, Япония и Сингапур.

„Глобалната търговия трябва да подкрепя мира, просперитета и добре платените работни места, а не рисковете за националната сигурност“, пише в изявление министърът на търговията на САЩ. „Министерството на търговията се ангажира да използва ефективно експортния контрол, за да защити нашата национална сигурност.“

Списъкът на юридическите лица на Министерството на търговията налага търговски ограничения върху физически и юридически лица, за които се смята, че участват в неблагоприятна или неетична дейност.

ЕС ще иска бустерна доза за всички над 40 години?



ЕС е готов да актуализира Covid-сертификатите с информация за бустерна ваксина, включително и с „дата на изтичане на годността“ при настоящия „зелен“ статус, който се основава на две дози, съобщава The Times.

Това означава, че пътуващите към ЕС, особено тези над 65 години ще се нуждаят от доказателство за бустерна доза още на Великден 2022.

Ръководителят на агенцията за обществено здраве на Европейския съюз Андреа Амон каза неотдавна, че бустерната доза срещу COVID-19 трябва да се обмисли за всички възрастни, с приоритет за тези над 40 години, в голяма промяна политиката на агенцията.

Една от обсъжданите възможности ще бъде да се зададе валидност на ваксината до 12 месеца, както в момента, и да се изисква поставянето на бустерна доза преди края на този период, за да се запази валидността на пропуската. Скоростта на внедряване на подсилващата, трета доза, сега ще

стане от решаващо значение за това дали страни извън ЕС, ще бъдат добавени към европейския „червен списък“, забраняващ несъществените пътувания. Бустерната доза се разглеждат като критична в ЕС за борбата с новата вълна от инфекции и хоспитализации, особено сред възрастните хора, тъй като проучванията показват, че ваксините намаляват предаването на коронавируса с повече от 80%.

Белгийски лекар е продал над 2,000 фалшиви сертификата



... за ваксинация срещу коронавирус, съобщиха властите на страната, цитирани от Politico.

Лекарите в Белгия имат достъп до система, наречена Vaccinnet, която им позволява да издават здравния пропуск за COVID Safe Ticket на пациентите, доказвайки, че са ваксинирани.

Въпросният лекар, чието име и месторабота не са разкрити по време на разследване, е обвинен, че не е спазил тази процедура.

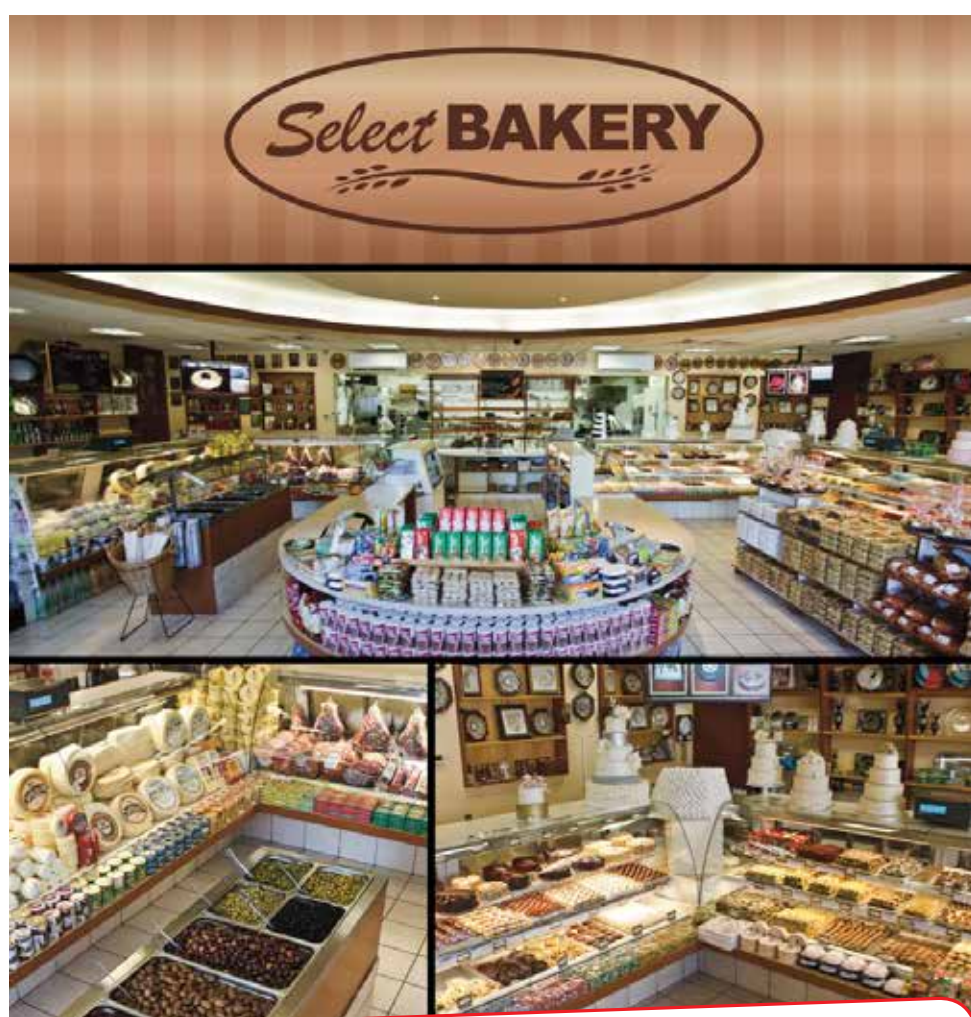
„Разбрахме... че има нередности“, каза Кристи Мореале, здравният министър на провинция Валония пред La Première, добавяйки, че лекарят е издавал фалшиви

пропуски за COVID на „хора от цяла Валония“, но не е взел дози ваксина от аптеките или центрове за ваксинация. Мореале описва направеното като «изключително опасно действие».

„Астрономически брой ваксини бяха записани от един и същ лекар за пациенти от цяла Валония за рекордно кратко време“, каза за POLITICO Стефани Уилмет, говорител на здравния министър — „Това е технически невъзможно.“

Около дузина лекари са разследвани за подобни деяния, съобщиха властите за POLITICO. На пациентите, които се възползват от подобна измама, са спрени фалшивите сертификати за ваксинация, а Валонската здравна агенция (AVIQ) е подала жалба както срещу лекаря, така и срещу притежателите на фалшивите пропуски.

„Лекарите трябва да са наясно, че обществото има доверие в тях. Те имат много специална професия в това отношение и трябва да



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.

NEW !!!
Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.
(416) 421-2400
info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

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

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

издават медицински свидетелства обективно и искрено», каза за RTBF Беноа Дежемепе, президент на белгийската медицинска асоциация.

„Те излагат на риск

много хора“, коментира и Мореале. „Тридесет и трима души умират всеки ден от COVID.“

VIN
DE GARAGE™



**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$65**

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 **Join Us!**
Ethnic communities from the Balkans, in Canada Promote your event or business today!
A modern online directory

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

Митът за идеалния партньор...



здраве.bg

Психолози стигнаха до същината на проблема как вечно продължаващото търсене на идеалната любов може да ви попречи да се наслаждавате на брака или на връзката, която имате.

Бракът е мъртъв! Силната хватка на закона и предразсъдъците вече се разхлаби.

Освободени сме от суровото задължение да запазим ужасния си брак в името на децата и за "пред хората". Процентът на разводите остана на постоянното ниво от близо 50% за последното десетилетие. Лесният начин, по който влизаме във връзки и ги прекратяваме, често превръща брака в нещо като спорт.

Навремето бракът като институция беше ценен заради практичното разпределение на ролите: таткото, който изкарва прехраната и майката, която се грижи за дома. **Сега** обаче искаме всичко: партньор,

който споделя нашите вкусове и статус, който ни приема заради това, което сме, който ни обича, заради всички онези причини, които ние смятаме, че си заслужават, който ни помага да станем личността, която винаги сме искали да бъдем...

Избягахме от твърдо установения социален ред, като вместо това приехме още по-обременяващ мандат: да намерим идеалния партньор. И всяко нещо, което сметнем, че не достига на идеалния образ, става причина да се питаме: "Това ли е всичко, което може да се намери? Щастлив ли съм толкова, колкото трябва да бъда? Възможно ли е там някъде да има някой по-добър за мен?" И често, отговаряйки "да" на последния въпрос, ставаме жертва на собствените си велики очаквания.

Този "някой", разбира се, е нашата "душа-близък", мъжът или жената, който ще ни отърве от нашите слабости, ще провокира изявата на най-доброто у нас и ще ни оказва постоянно онази помощ и респект, които са същността на съвременната връзка.

Истината е, че малко бракове или връзки постоянно следват този идеал. Резултатът е един малък собствен ад, в който ние уж страшно държим на

партньора си, но също така – тайничко - сме прекрачили с единия крак прага на вратата към сърцето си.

Постъпвайки по този начин, ние подлагаме нашата връзка на непрекъснатата ревизия: “Дали няма да съм по-щастлив, умен и по-добър човек с някой друг?” Това е едно болезнено колебание, присъщо на модерния свят.

“Нищо друго не е причинило повече нещастие, отколкото концепцията за душата-близък”, казва психиатърът от Атланта Франк Питман.

Той дава за пример “Джон”, социален работник, който се оженил за бизнесдама, когато бил малко над 20-те. Джон срещнал друга жена, психоложка, когато бил на 29 и след две години брачна агония, напуснал жена си - заради нея. Но нещата не се получили – след четиригодишно съжителство и увеличаващ се натиск от нейна страна да се оженият, той напуснал и нея. Сега Джон осъзнава, че връзката с жена му е била солидна и с бъдеще, но мисли, че не е бил способен да разбере това преди 10 години, когато я е напуснал. “Винаги имаше някой по-добър зад ъгъла и това превръщаше сигурността и спокойствието на брака в отегчение и рутина. Беше трудно да се устои на привличането на жени, които изглеждаха по-възбудяващи”, смята той. Днес, 42-годишен и

все още сам, Джон осъзнава: “Нараних други, нараних и себе си също.”

Като Джон, много от нас също не се отказват от обвързването, но и от правото да продължат да търсят. Психотерапевтът Терънс Риъл нарича това поведение с термина ”стабилно двуличие”. “Това означава да ходиш по ръба на връзката – ти с в нея, но не и за нея”, казва той. Има милион начини да го правиш: да имаш връзка, но да не си сигурен, че я искаш; да си държиш окото отворено за по-добри “сделки”; да избереш някой, с който е невъзможно да бъдеш или е далеч.

А всъщност **обвързването и брака предлагат истински физически и финансови “награди”**. Да се хвалят ползите от брака може да звучи като остаряла политическа риторика, но непредубедените социологически проучвания го казват: хората, които имат връзка имат много повече от самотниците, поне среднестатистически. Женените са по-стабилни финансово, според Линда Уейт, социолог от университета на Чикаго. Както женените мъже, така и омъжените жени имат повече “придобивки” от тези без партньор, като специално при жените разликите най-често са много големи.

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

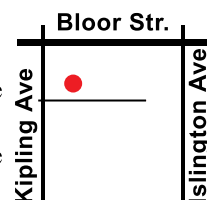
www.thesweetgallery.com



@thesweetgallerycafe



@thesweetgallerycafe



SAVE
\$2.00
FOR
CHRISTMAS



CHÂTEAU
D'AIGUEVILLE
CÔTES DU RHÔNE
VILLAGES



LCBO #544031



NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com

Ползите обаче отиват далеч отвъд спестовната касичка. Женените имат тенденция да живеят по-дълго от тези, които са сами. Двойките също така живеят по-добре: “Когато хората очакват да останат заедно, казва Уейт, те обединяват ресурсите си, като повишават стандарта си на живот. Те също така обединяват индивидуалните си умения – например в готвенето или управляването на финансите и постигат по-добри резултати. Като цяло жените подобряват здравословното състояние на мъжете си, като прекратяват глупавите ергенски навици и настояват

партньорите им да спортуват и... да им ядат зеленчуците. Още – хората, които не сравняват партньорите си с някой друг в леглото, имат по-малко сексуални проблеми и са по-емоционално задоволени от секса. Връзката не трябва да е постоянно прекрасна и вълнуваща, за да е по-добър животът – статистиката е еднаква както за посредствените бракове, така и за пламенните”.

Прагматичните ползи от партньорството бяха тези, които стояха на преден план преди години. Идеята за брака като средство за самоусъвършенстване и щастие, е

относително нова, казва Пол Амато, професор по социология, демография и изследвания на семейството в държавния университет на Пенсилвания. Проучвания сред ученици от горните класове и студенти, правени преди 50-60 години, показват, че най-много от тях са искали да се оженят, за да имат деца или за да притежават жилище. Към днешна дата повечето казват, че искат да се оженят “по любов”. Този акцент върху емоционалното в брака, прави двойките злеподготвени за реалностите, с които вероятно ще се сблъскат.

Тъй като **ранната фаза на връзката** е белязана с въодушевление и идеализация, “много романтични, страстни двойки очакват това въодушевление да продължи завинаги”, казва Бари МакКарти, клиничен психолог. Жадувайки за онази енергия на първите дни, след време хората започват да я търсят другаде или се разделят.

Намаляващата страст често се интерпретира като погребален звън за връзката. Започват да се чудите дали сте били прави в преценката си един за друг, в крайна сметка. Чувствате се



DRATHEN
Ontario's
Top
Selling
German
Wines

BIG
value
BIG
bottle

1500 mL - \$15.95
LCBO# 238048

1000 mL - \$10.95
LCBO# 32631

NOW BACK IN STOCK!

www.eurovintage.com



Като добър приятел ЯМБОЛСКА се завръща!

Попитайте за Ямболска ракия в местния магазин на щанда на vintages в LCBO и подкрепете истинските български продукти. Наздраве!

Количеството е лимитирано. LCBO - VINTAGES# 12364

комфортно заедно, но не усещате същата онази специална връзка помежду си, като в началото. Започвате да се чудите дали няма да е по-честно и смело просто да приемете, че не се получава и да приключите? “Хората бяха подведени да смятат, че оставайки обвързани в брак, който не ги кара да се чувстват безкрайно щастливи, е равностойно на екзистенциално предателство”, казва Джошуа Колман, психолог от Сан Франциско.

Колман казва, че постоянният социален натиск да имате всичко – страхотен сексуален

живот, чудесно семейство и пр. – кара хората да се срамуват от техните не съвсем перфектни връзки и да се питат дали те си струват усилията да ги поддържат. “Чувства като неудовлетвореност и разочарование са естествени, но могат да изглеждат недопустими, когато стандартите са стигнали небето. Върху брака се е натрупал огромен натиск да постигне някакъв нереалистичен идеал”, казва още Колман.

Това е причина в един момент партньорите да решат, че просто са несъвместими. Всъщност, твърдят психолозите, няма

такова нещо като пълна съвместимост. “Бракът е машина на несъгласието”, казва Дайън Соли, основател на Коалиция за брака, семейството и обучение на партньорите. “Всички двойки имат противоречия за едни и същи неща. Ние имаме една изключително романтизирана представа, че ако сме с “правилния” човек, не бихме се карали.” Разногласията винаги са се въртели около парите, децата, секса и свободното време, но психологът Джон Готман показва, че щастливо-женените двойки имат несъгласия по тези въпроси точно толкова, колкото и двойките,

които са се развели.

“Това за “грешния партньор” е митология”, съгласява се Питман. **“Всички бракове са несъвместими.** Всички бракове са между хора от различни семейства, хора, които имат различно виждане за нещата. Магията е в способността да виждате нещата както през очите на партньора си, така и през собствените си очи.”

Осъзнаването, че няма да получим всичко, което искаме от един партньор, е не просто отрезвяващо, то е направо съкрушаващо. Но също така е

BARRISTER AND SOLICITOR



ALEKSEI GRACHEV FAMILY LAW

- DIVORCE
- CHILD CUSTODY
- PROPERTY DIVISION AND CHILD AND SPOUSAL SUPPORT
- IMMIGRATION**
- SKILLED WORKER CATEGORY
- ALL TYPES OF SPONSORSHIP
- REFUGEES
- ALL TYPES OF APPEALS
- DETENTION REVIEW AND ADMISSIBILITY HEARINGS

COMMERCIAL LAW

- COMMERCIAL LITIGATION
- DEBT RECOVERY

WSIB APPEALS

FIRST CONSULTATION FREE
LEGAL AID CERTIFICATES ACCEPTED

Tel: 647.833.3125

TWO OFFICES:

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

АДВОКАТСКИ УСЛУГИ Алексея Грачев

СЕМЕЙНО ПРАВО

- Разводи
- Родителски права
- Подялба на имущество, издръжка на съпруг и деца

ИМИГРАЦИЯ

- Skilled Worker Category
- Всички видове спонсорство
- Бежанци
- Всички видове обжалване
- Detention Review and Admissibility Hearing

ТЪРГОВСКО ПРАВО

- Търговски спорове
- Възстановяване на дългове

WSIB APPEALS

Първата консултация е БЕЗПЛАТНА
Приемат се LEGAL AID CERTIFICATES

Tel: 647.833.3125

ДВА ОФИСА

200 CONSUMERS ROAD, SUITE 706, TORONTO
4548 DUFFERIN STREET, SUITE 200, TORONTO

необходима стъпка, за да се създаде зряла връзка, според Рийл. “Централен аспект от “порасналата” любов е как се справяте с проблемите”, казва той.

Модерната култура прие развода за нормален феномен, измествайки ударението върху индивидуалната удовлетвореност и в брака и по принцип. Това, казват психолозите, донесе и положителни неща, защото освободи хората от необходимостта да търпят непоносими и обидни брачни съюзи. Но същевременно се появи и неочакван страничен ефект - окуражи хората да напускат връзки, които заслужават и могат да бъдат спасени.

“Толкова много от това, което учим има общо с “аз”-а, с егото, вместо с неща като връзката между двама души”, казва Крамър. В нашия конкурентен свят, ние получаваме награди заради индивидуалните си постижения, а не заради това как помагаме на другите. Ние ценим независимостта повече от сътрудничеството, а жертви в името на ценности като лоялност и последователност изглеждат глупави. “Смятам, че имаме такъв процент на разводите, какъвто

заслужаваме”.

Постоянният фокус върху нашия собствен потенциал може да превърне партньора в спомагателна част в търсенето на собствената ни реализация, казва Маги Робинс, терапевт от Ню Йорк. “Мислим, че човекът до нас трябва да отразява красотата и перфектността, които са вътрешното ни аз или, по-често, този човек трябва да компенсира слабостите и объркаността, които са нашата същност”, казва Робинс. “Това е, което ни кара да кажем на жена си:”Отслабни малко, защото ме караш да се срамувам” вместо: “Отслабни малко, защото си изложена на риск от диабет”.

Стремежът да намерим идеалния партньор не се подхранва само от представата за романтичен живот. Тенденциите на съвременния живот, онагледени в медиите, създават чувство за безкрайни романтични възможности. Всички тези възможности могат да ни докарат до отчаяние. Толкова много възможности за избор се представят днес пред клиентите в безизходица и списъкът с алтернативи за избор на партньор не прави изключение.

Докато очакваме бракът да ни направи щастливи “до края на дните ни”, истината е, че за повечето хора нито брака, нито развода изглежда имат някакво сериозно влияние върху щастието. Въпреки че проучването на Уейт показва, че женените хора са по-щастливи, отколкото неженените, други изследвания откриват, че след двугодишен брак, хората са точно толкова щастливи (или нещастни), колкото и преди да се обвържат. Да се приема, че бракът автоматично ще донесе удовлетворение, е само по себе си сигурна рецепта за нещастие.

“Бракът няма за цел да ви направи щастливи. Целта му е да ви направи женени”, казва Питман. “Когато сте изцяло отдаден на брака си, имате възможност да станете по-добър човек”. Обвързването ви позволява да намалите претенциите и изкушенията, да покажете слабите си страни, да бъдете себе си – и да знаете, че ще бъдете обичани, с всичките ви кусури. И да останете с някой, въпреки всичките му кусури. Този толкова “стъпил здраво на земята” възглед за брака едва ли е романтичен, но това не означава, че не е дълбок. На повърхността са великите очаквания и

отчаянието, че истинската любов не съществува.

Медитацията – отвъд модата



здраве.bg

Шарън Стоун медитира, гледайки езеро с рибки. Ричард Гиър специално за тази цел пътува до Индия... Но необходими ли са наистина толкова разходи и усилия, за да постигнем успокоението чрез средствата на медитацията...

Понякога в главите ни има толкова много объркани мисли, които не ни дават покой нито денем, нито нощем. Именно заради такива проблеми някои хора, готови да потърсят алтернативата, започват да медитират. Част от привържениците й са убедени, че медитацията носи полза само ако се прави на точното място и се спазват строгите индийски правила. Но практиката показва, че медитацията и в нашия забързан всекидневен живот е от голяма полза за психическото ни здраве.

Медитация (от латинската дума *meditari* или “движен към центъра”) като религиозна практика съществува вече няколко хиляди години, а като психотренинг – около половин век. *Medha* на санскрит означава «мъдрост».

Модата за медитиране е пренесена от Изтока през 60-те години от “Бийтълс” – тогава медитацията започва да се смята за най-безвредния начин за “разширяване на хоризонтите”.

Но ако хипитата са медитирали само за да опознаят тайните на битието, днес всекидневните сеанси помагат на хората да си съберат мислите и да се наслаждават на живота.

Някои твърдят, че се научават да медитират дори в колите си по време на големите задръствания, на път за важна среща или за кабинета на зъболекаря, в ароматната вана след тежък работен ден ... По този начин те решават вътрешните си проблеми, избавят се от стреса, намират креативни решения.

Медитацията доказано забавя обмяната на веществата, а мозъкът се “потопя” в състояние, аналогично на това преди заспиване. Но мозъкът на медитацията не спи – той работи в

специфичен режим. Наблюденията, проведени при тибетски монаси, показват, че по време на медитация у тях се блокират тези участъци от мозъка, които отговарят за приемането на информация от органите на чувствата. В резултат на това възниква усещането за пълен покой и единение със света.

Съвременната мода към медитиране може да се определи като положително увлечение. В някои части на света сеанси се предлагат и в адвокатски кантори, съдилища, големи корпорации, дори в американската военна академия “Уест Пойнт”. На някои места са отделени специални стаи, където хората се събират за групови или се уединяват за индивидуална медитация.

Може да се медитира чрез:

- **мантра** - това е изпълнена с духовен смисъл дума или фраза на санскрит. Тази фраза се повтаря много пъти в ритъма на дишане (повтаряне при вдишване – повтаряне при издишване). Санскритът не е задължителен, вие можете да повтаряте каквото си искате – стих от песен или стихотворение.

- **физическо**

действие - можете да се съсредоточите върху повтарянето на определени физически упражнения: от специалните асани до елементарното ходене или бягане в тръс. В танца състоянието на транс се постига за сметка на ритмичното повтаряне на движенията.

- **зрителен образ** - обект може да бъде всичко – например верижка на часовник или гривна, която можете да разглеждате подробно докато постигнете състояние на пълен покой. В източните култури за тази медитация се използва мандала – геометрична фигура (квадрат вписан в кръг) олицетворяваща единството на човека и вселената.

- **дишане** - това е един от най-популярните видове медитация, който се състои във вътрешно наблюдаване на потоците въздух, които вдишвате или издишвате.

Съществуват още много типове медитация (чрез чакри, смях и плач, динамична медитация, шавасана, “поза на трупа” и т.н.), но за тях ще ви трябва помощ от специалист.

Главното при медитацията е да успеете да се съсредоточите върху нещо: рисунка, проблем, предмет, дишане или движение.

Никакви мисли не трябва да ви разсейват, никакви дразнителни не трябва да ви пречат и безпокоят.

Пълното концентриране се постига трудно – мозъкът постоянно се разсейва и в него се “промъкват” различни мисли.

Но ако започнете със съзерцанието например на красива роза, съвсем скоро, съвсем скоро ще забравите за проблемите със семейния бюджет.

Умението за концентрация и успокояване на мислите се постига постепенно. Необходими са много тренировки, за да се научите да се отпускате напълно и за 10-15 минути да възстановявате физическите си и духовни сили. Ако се научите да успокоявате съзнанието си, ще постигнете покой, ще повишите устойчивостта си към стреса и ще опознаете себе си в нова светлина.

Съвети за начинаещи:

Доверете се на интуицията си и използвайте различни методи на медитация. Предлагаме ви техниката на съзерцателната медитация.

1. Уединете се. Изключете телефона, затворете вратата на

стаята, помолете близките си да не ви безпокоят.

2. Изберете някакъв предмет – свещ, раковина, цвете и др. и го поставете на нивото на очите.

3. Седнете с изправен гръб.

4. Затворете очи, поставете се да не мислите за нищо.

5. Отпуснете мускулите на лицето и челюстта. Регулирайте дишането си – пребройте колко такта са ви необходими за вдишването и за издишването. Дишайте през двете си ноздри.

6. Съсредоточете се върху избрания предмет. Разглеждайте го като че ли виждате за първи път.

Концентрирайте върху него всичките си мисли. Ако се разсейвате, настойчиво са върнете към него. Концентрирайте се върху най-дребните подробности и детайли. След известно време вие ще осъзнаете, че напълно сте си слели със съзерцавания предмет.

Това упражнение трябва да се практикува всеки ден в продължение на 15-20 минути. То се препоръчва като отлична тренировка за разтоварване и концентрация на мозъка.

Вкусът на храната – всичко опира до съчетаването на продуктите



здраве.bg

Защо ястията на другите кухни имат различен вкус? Отговорът е в химията, показва изследване, проведено от британски учени. Те анализирани 381 вещества, често съдържащи се в съответните храни, 1021 „вкуса” и близо 57 хиляди рецепти. Любопитните изводи гласят: в западната кухня всяко ястие си „търси” двойник с аналогичен набор от химични вещества, а азиатската напротив – избягва комбинирането на ингредиенти с еднакъв вкус.

Идеята за комбинирането на вещества с близък вкус не е нова.

Химичен анализ на различните храни се прави отдавна. Затова и съвременната кухня познава невероятни на пръв поглед съчетания като бял **шоколад** с рибен хайвер.

Но британските изследователи, които за пръв път са потърсили „двойниците” на хиляди ингредиенти, за пръв път успяват

логично да обяснят разликата между толкова далечните западна и азиатска кухня.

Резултатът от огромния обем свършена работа показва, че в почти 75% от ястията, типични за британската и американска кухня има само 13 ключови ингредиента, произлизащи най-често от продукти като краве масло, мляко и яйца. В същото време азиатската кухня изключва дори едно съвпадение, т.е. едно ястие не включва нито един продукт с подобен химичен състав на друг продукт в него.

Разбира се, **всяка кухня си има свой „фирмен” продукт** – например босилекът в средиземноморската и соевият сос в източноазиатската. Но класически варианти като домати и сирене са пряко доказателство за хранителните „двойници” използвани в европейската кухня като цяло.

И каква полза ни носи да знаем всичко това, сигурно ще се запитат мнозина. Много е просто: ако едно ястие, характерно за азиатската кухня ни се струва толкова вкусно, не отваря ли това много нови възможности за експерименти в нашата европейска кухня. За да стигнем до набор от ястия, които са

едновременно и вкусни и полезни.

Постенето е предпоставка за по-добро здраве



здраве.bg

Постенето не е диета! Да постиш не означава да спадваш диета или поне това, което повечето хора днес разбират под диета - ограничаване на определен тип храни, както и на количеството храна, с цел отслабване.

Условията, в които живеем – замърсен въздух, вода с влошени показатели, безразборно консумирана храна – без съмнение носят редица негативи за здравето ни. Затова и са толкова популярни редица съвети как можем да прочистим тялото си – чрез диета, чрез гладуване, чрез разделно хранене.

Християнството в своята основа препоръчва редица принципи на хранене, елементи от които влизат и в съвременните теории за рационалното хранене и начин на живот в съответствие с природата. Систематизирани, тези модели на хранене присъстват

и в християнския религиозен живот, обвързани от идеята за постите.

В основата на ограничаването на храната и земните удоволствия, които постите предвиждат, стои идеята за нарушената хармония, в която човек съществува. Той се е отдал на плътските наслади, загърбвайки духовното начало и ценности. Затова постите се явяват лесен метод за ограничаване макар и в минимална степен на господството на нуждите на тялото над тези на душата.

Два са големите християнски поста през годината – Коледен и Великденски. Назад

във времето те са били стриктно спазвани от дедите ни, но днешният човек все по-рядко уважава тази традиция.

Постите биват няколко вида – много строги, по време на които се консумира храна, лишена от всякакви мазнини, и обикновени, през които е разрешена и риба. Забранена по време на постите е още консумацията на алкохол и подправки, възбуждащи апетита.

От физиологична гледна точка, постенето е далеч по-благоклонно за организма от прилагането на разделно хранене и от пълен глад.

Традицията повелява по време на пости да се ядат най-вече еднородни храни, голямо количество плодове и зеленчуци. Съдържащите се в тях пектин и целулоза играят роля за разграждането на токсините в организма, прочистват нитратите, солите на тежките метали и останалите химически вещества, които се намират в човешкото тяло.

Постите и тяхното спазване стимулира правилното функциониране на ендокринната, сърдечно-съдовата и нервната система.

Храната по време на пости е значително по-безсолна, което от своя страна намалява

холестерола, спомага за правилното функциониране на бъбреците, освобождава тялото от животинските белтъчини.

Важно е постепенно да пригодим тялото си към постите. Отказването от месото да стане чрез замяната му в началото с риба, пиле, продукти с млечен произход, за да не премине тялото през голям шок.

Не бива обаче да се забравя или пренебрегва и другата страна на постите - духовната. Т.е. това, че имаме нужда да прочистим не само тялото си, но и душата, мислите си!

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

**Medical Insurance for Visitors to Canada,
Parent Super Visa and Canadian Travellers**

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Кубинка обвини Марадона в малтретиране и изнасилване



Кубинка обвини покойния аржентински идол Диего Марадона и обкръжението му в сексуално насилие и малтретиране.

37-годишната Мавис Алварес Рего, която сега живее в Маями, разказа пред медиите в Буенос Айрес, че се е срещнала с Марадона когато е била едва на **16**. Тогава футболистът е бил на около четиридесет и е живял в Куба където се подлага на лечение от наркотици, предаде Agence France-Presse (AFP).

„Бях зашеметена, той ме спечели... Но след два месеца всичко започна да се променя“, каза Мавис. Кубинката твърди, че Марадона, който почина от сърдечен удар преди година на 60-годишна възраст, я е подтикнал да опита кокаин, което от своя страна я е направило зависима.

„Обичах го, но и го мразех, дори мислех за самоубийство“, каза тя.

Марадона се смята за един от най-великите футболисти в историята и вдъхнови Аржентина за Световното първенство през 1986 г. Той почина миналата година след мозъчна операция на кръвен съсирек и след десетилетия на битки с

кокаиновата и алкохолна зависимости.

Алварес Рего, майка на две деца на 15 и 4 години, каза, че връзката ѝ с Марадона е продължила «между четири и пет години», но че е била подложена на малтретиране.

Тя твърди, че по време на пътуване до Буенос Айрес с Марадона през 2001 г. е била държана против волята си в продължение на няколко седмици в хотел от обкръжението на Марадона, забранено и е било да излиза сама и е била принудена да направи операция за увеличаване на бюста.

Тя също така твърди, че Марадона я е «изнасилвал» един път в дома им в Хавана и спомена няколко други епизода на физическо насилие. Алварес Рего не е подала жалба, но даде показания тази седмица в Буенос Айрес пред аржентински прокурор във връзка с жалба, подадена от аржентинска неправителствена организация. Организацията, наречена «Фондация за мир», подаде жалба, след като видя нейните признания в американските медии през последните седмици. Жалбата се отнася по-специално до трафик на хора, лишаване от свобода, принудително робство, нападение и побой.

Най-дългото разследване в историята на ФИФА и УЕФА: Блатер и Платини са обвинени

в измама, присвояване, фалшифициране ...



Сеп Блатер, бившият президент на ФИФА, и Мишел Платини, бивш президент на УЕФА, бяха обвинени в измама и други престъпления от швейцарската прокуратура след продължило 6 години разследване на спорно плащане от \$2 милиона, съобщи ESPN.

85-годишният Блатер и 66-годишният Платини вече са изправени пред федерален наказателен съд в Белинцона. Те могат да бъдат вкарани в затвора за няколко години ако бъдат признати за виновни, въпреки че швейцарските дела често отнемат години, за да стигнат до присъда.



„Това плащане навреди на активите на ФИФА и незаконно обогати Платини“, заявиха в изявление швейцарските федерални прокурори.

Делото бе образувано през септември 2015 и свали Блатер предсрочно от поста президент на ФИФА. То също сложи край на кампанията на Платини да наследи бившия си ментор.

Разследването се съсредоточи върху

писменото искане на Платини към ФИФА през януари 2011 г. да получи допълнителна заплата със задна дата за работата си като президентски съветник в първия мандат на Блатер от 1998-2002 г. Блатер нарежда на ФИФА да извърши плащането до седмици. Той се готви да води кампания за преизбиране в надпревара срещу Мохамед бин Хамам от Катар и влиянието на Платини върху европейските избиратели се разглежда като ключов фактор.



„Доказателствата, събрани от офиса на главния прокурор, потвърждават, че това плащане на Платини е извършено без правно основание“, казаха прокурорите. И Блатер, и Платини отдавна отричат неправомерни действия и цитират устно споразумение, което са сключили преди повече от 20 години, като основание да бъдат изплатени парите.

Блатер е обвинен в измама, лошо управление, незаконно присвояване на средства на ФИФА и фалшифициране на документ. Платини е обвинен в измама, присвояване, фалшифициране и като съучастник в предполагаемото лошо управление на Блатер. Обвиненията в измама и

Прод. на стр. 24 >>



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобили 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)



<< **Прод. от стр.22**

фалшифициране могат да бъдат наказани с присъди до 5 години затвор.

„Разглеждам с оптимизъм на производството във федералния наказателен съд – и се надявам, че с това тази история ще приключи и всички факти ще бъдат обработени чисто“, заяви Блатер в изявление.

Платини не бе поставен под официално разследване до миналата година, а месеци по-късно по-сериозното обвинение в измама бе включено и срещу двамата мъже. Трикратният носител на Златната топка, който бе капитан на националния си отбор, когато Франция спечели Европейското първенство през 1984 г., заяви, че е „напълно уверен и спокоен“ за резултата.

„Напълно оспорвам тези неоснователни и несправедливи обвинения“, каза Платини в изявление.

Мишел Платини отдавна каза, а Блатер повтори, че е декларирал плащането и е платил данъци върху него в Швейцария. Прокурорите откриха наказателно производство срещу Блатер преди полицейска акция в централата на ФИФА в Цюрих в деня, в който той и Платини присъстваха на заседание на изпълнителния комитет на футболния орган.

Това стана четири месеца, след като бе разкрито мащабно разследване на корупцията на

Министерството на правосъдието на САЩ в световния футбол с арести на служители от Северна и Южна Америка в луксозни хотели в Цюрих през май 2015 г.

В резултат на тези хотелски задържания и само дни след като бе избран за президент на ФИФА за пети път, Блатер обяви плана си да подаде оставка и да свика ново гласуване за намиране на приемник. Платини отдавна бе определян като очакваният наследник начело на ФИФА, но кампанията му бе провалена от полицейското посещение в офисите на ФИФА, въпреки че все още не бе заподозрян.

Етичната комисия на ФИФА скоро отстрани и двамата мъже за няколко седмици, преди да забрани участието на всеки от тях за 6 години. По-късно забраната на Платини бе намалена на 4 години от Спортния арбитражен съд при обжалване и той получи разрешение да се върне на футболни задължения през октомври 2019 г. Той бе свързан с търсене на място в изпълнителния борд на FIFPRO, световната група на синдикати на футболистите.

Блатер е в лошо здравословно състояние и последният кръг от разпити от швейцарски следователи бе отложен до август. След като претърпя сърдечна операция миналия

декември, Блатер прекара седмица в индуцирана кома.

Сеп Блатер също е изправен пред отделно наказателно производство, свързано с разрешаване на плащане на \$1 млн. от ФИФА на Тринидад и Тобаго през 2010 г. под контрола на тогавашния вицепрезидент на ФИФА Джак Уорнър. Двама бивши служители на ФИФА също са заподозрени в това разследване.

Швейцарските разследвания на Блатер, а по-късно и на Платини, бяха пренасочени, след като прокурор Томас Хилдбранд се присъедини към делото след сътресения в офиса на главния прокурор. Бившият главен прокурор Оливие Торман напусна федералната служба в края на 2018 г., след като бе освободен поради оплакване за неправомерно поведение в разследването.

Хилдбранд, който е от същия роден град като Блатер, след това бе привлечен в екипа за разследване с репутацията, че е ръководил предишен високопоставен случай, свързан с ФИФА: финансовият срыв на маркетинговата агенция на Световното първенство по футбол ISL през 2001 г. Адвокатите на Блатер не успяха в съда да отстранят Хилдбранд от настоящото дело.

Главният прокурор, който наблюдаваше разследванията на ФИФА в Швейцария, Михаел Лаубер пък, подаде оставка миналата година поради неправомерно поведение. Установено бе, че той е подвел вътрешно разследване на недеклаираните му срещи с настоящия президент на ФИФА Джани Инфантино.

Инфантино бе избран да ръководи ФИФА през 2016 г., след като се включи като кандидат при извънредните избори на УЕФА, когато Платини беше отстранен.

Бруталният, брилянтен мексиканец Канело Алварес е шампион на завладяващи контрасти



Сантос Саул «Канело» Алварес бе толкова сигурен, че ще победи Калев Плант и ще стане първият безспорен световен шампион в средна категория по бокс, че започна седмицата със синя копринена пижама, слизайки от частния си самолет, който кацна в Лас Вегас. След това най-добрият боксьор в света публикува своя снимка в привлекателното си облекло и в Twitter с въпроса: „Готов ли си Вегас?“, написа британския The Guardian.

Алварес, който бе

толкова спокоен извън ринга, колкото и жесток между въжетата на MGM Grand Arena, представи завладяващо преживяване. Шампионът бе прекарал по-голямата част от вечерта в игра на покер с Еди Хърн и Франк Смит - шеф на бокса в Matchroom Sport, промоционалната компания от Есекс, която организира предишния му двубой срещу Били Джо Сондърс на стадиона на Далас Каубойс през май. Освен че постави нов рекорд за посещаемост за промоция на бокс на закрито в Америка със 73,126 фенове, натъпкани на тази арена, битката имаше толкова див край, че Сондърс бе откаран в болница с линейка. Орбиталната му кост беше разбита от ъперкът от Алварес.



Подобна съдба очакваше и доблестния Плант, който бе съборен два пъти тежко, след което победен преди да бъде откаран също в болница в Лас Вегас за превантивен преглед. В 11-ия рунд лявото кроше на Алварес накара Плант да подскочи. Той се препъна към мексиканеца, който просто го избута назад, за да има пространство и да нанесе ъперкът, почти толкова съкрушителен,

колкото този, който съсипа Сондърс.

Плант бе достатъчно издръжлив, за да стане, но бе още по-тежко наранен, когато Алварес затвори шоуто. Това бе краят, който мексиканецът обещаваще, защото натрупването между него и Плант се бе превърнало в озлоблено и лично.

И все пак новият безспорен шампион прекара значителна част от пресконференцията си след двубоя, хвалейки представянето на Плант и обяснявайки защо са прекарвали толкова дълго време в прегръщане и говорене тихо един на друг в центъра на ринга след двубоя.

„Казах му, че е страхотен човек и също така, че някой ден се надявам и той да има страхотно семейство. В битката трябва да се нараняваме един друг, но в крайна сметка всички сме хора и искаме най-доброто един за друг.“

След като спечели четири мача за световната титла през последните 11 месеца, Алварес каза, че тялото му се нуждае от почивка от тежките тренировки и битки с такава интензивност. Той ще се завърне на ринга едва през следващия май и въпреки, че подчерта, че все още не е решил дали ще защити титлите си в

суперсредна категория или ще премине в полутежка категория, най-убедителният двубой за Алварес е очевиден.

Първо ефективно наказание в кариерата на ЛеБрон Джеймс



НБА савкционира кавгата между ЛеБрон Джеймс и Айзая Стюарт от Детройт Пистънс, като ЛеБрон получи наказания за един мач. Това е първото му ефективно отстраняване в 19-годишната му кариера, съобщава Complex. Ето официалното изявление на лигата, в което се казва, че Джеймс е наказан „без заплащане за безразсъдното удряне на Стюарт в лицето и започване на кавга на корта“.

Стореното от ЛеБрон бе оценено като груб фаул 2 за това, че е окървавил лицето на играч на Пистънс, при борба за отскок през третата четвърт.

Стюарт, който бе изгонен от играта с два технически фалове, се наложи на няколко пъти да бъде държан от персонала на Детройт, докато се опитваше да се изправи

срещу ЛеБрон. Той бе наказан за два мача.

След мача реферът Скот Фостър разказа версията си за скандалите. „При свободното хвърляне първоначалният контакт бе счетен за фаул с пропусната топка от Исаия Стюарт, а след това за мъртва топка от ЛеБрон Джеймс, считана за груб фаул 2 за ненужен и прекомерен контакт над рамото“, добави Фостър по време на след мача за The Athletic.

Междувременно съотборникът на ЛеБрон Антъни Дейвис твърди, че действията на Джеймс не са били умишлени. **„Всички в лигата знаят, че ЛеБрон не е мръсник“**, каза Дейвис. „Всъщност, когато разбра, че го е ударил, веднага го погледна като „Не се опитвах да го направя.“ Съобщава се, че Джеймс се е опитал да се свърже със Стюарт след мача, но не е ясно дали са говорили.



Richmond Green Sports Centre and Park

Автор: Вяря Димитрова, редактор в Пламяк
Снимки ©Bulgarian Flame

В сърцето на Ричмънд Хил се намира голям комплекс, който предлага забележителна гама от дейности както на закрито, така и на открито.

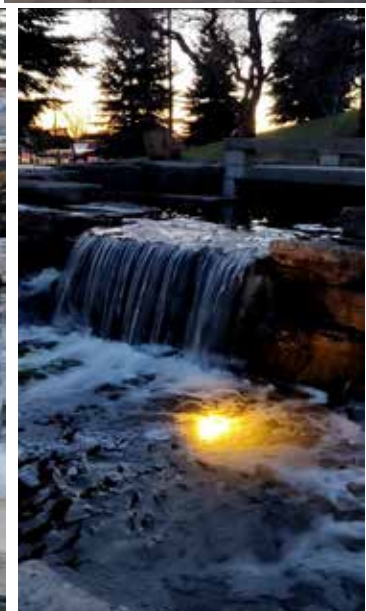
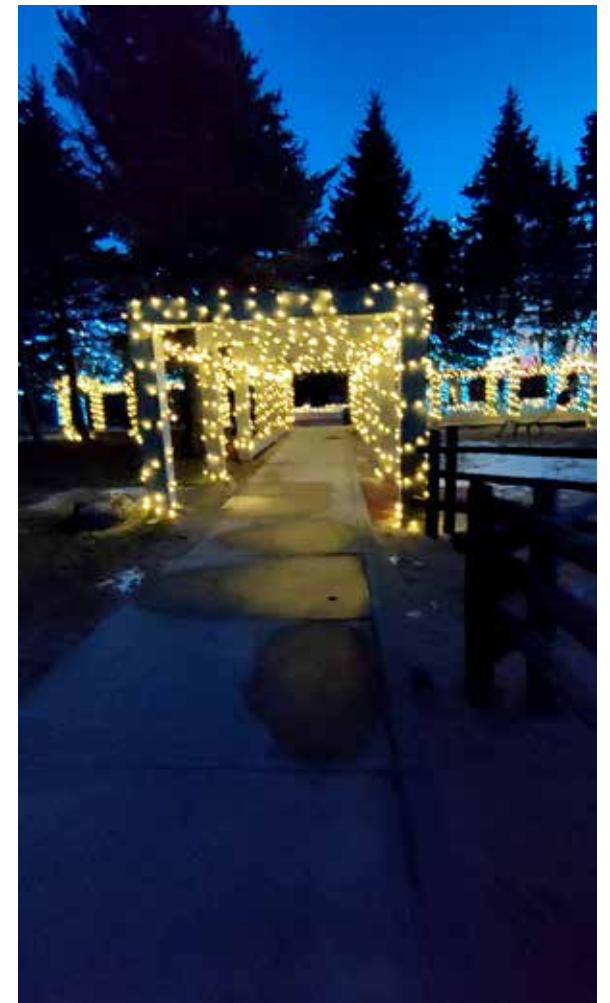
Прекрасният парк там, който не е толкова известен, определено си заслужава да бъде посетен. Ще видите малък водопад и каменен мост, езеро и открита пътека за

кънки на лед. Много приятно място е и за разходка.

В същия комплекс има игрища за боулинг, футбол, бейзбол и баскетбол, както и

детски площадки.

В момента можете да се насладите и на приказна Коледна украса.



1300 Elgin Mills Rd E, Richmond Hill, ON L4S 1M5

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
- CTRAT parking

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

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

**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



Пресен хляб печен в българска фурна



**Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.**



Оксфорд за един ден

Статията се предоставя от *patepis.com*

Автор: Десислава Андреева
Снимки: авторът

Отдавна исках аз и моето семейство да отидем в Оксфорд. Дълго се колебаех дали да е Кембридж или Оксфорд, но накрая прецених, че могат повече неща да се видят в Оксфорд. Предварително проучих какво може да се види и посети в рамките на 1 ден. Единствено съжалявам за разходката с лодка по Темза, но пък ще си запазя правото когато отидем в Кембридж по река Кам. И така стегнахме багажа, колата и всичко необходимо за пикник и потеглихме рано сутринта. Времето обещавахе да е един топъл и слънчен летен ден.

Пътуването от Портсмут до Оксфорд отнема по-малко от 2 ч. За наше щастие нямаше инциденти и трафик по магистралата и стигнахме за по-малко. Пристигнахме около 10,30ч. Оксфорд е град, който не харесва колите и паркингите, за това и последните са доста оскъдни и в същото време и скъпи. Има 2 паркинга в центъра на града, но не ви ги препоръчвам. Четох коментарите за тях в Google – освен, че са ужасно скъпи, а и са и доста мръсни местенца – Westgate Car Park – £3,10 /час; Worcester Street Car Park – £2,50/ час. Намерих друг паркинг – St Clements Car Park – £1,20 /час, много по-евтин и в локация достатъчно добра от която да започнем нашето пътешествие из Оксфорд. Оставихме колата на паркинга и потеглихме. Разходката ни започна с

Ботаническата градина на Оксфордския университет. Таксата е £4,00 на човек, като за деца до 5г е безплатно.

Много ми хареса тук. Спокойно и хармонично местенце. Според гайдовете за градините има около 7000 вида растения. На всяко едно има бележка с името и произхода. Малко се зачудих за кактусите, които бяха част от атракцията. Предвид дъждовното лято тази година на Острова, как ли виреят след всички този дъжд който се изсипаше??!!..



Имаше доста студенти насядали по тревата, учейки за някой изпит вероятно. Встрани може да се посетят и оранжерии където има по-екзотични растения от по-топли места по света. Като цяло си заслужава времето и парите.

След градините се отправихме към центъра на града. Там където бяха всички туристи. Главната улица – Хайстриит е доста широка и нямаше големи тълпи от посетители, но разбира се беше вторник и туристите бяха по-малко. Веднага ни плениха сградите по улицата. Цяло изкуство на архитектите запазено през годините.



Една от сградите, които се открояваха по Хайстриит беше и църквата Света Дева Мария. Ако разполагате с повече време може да се изкачите до кулата – входът е само £2,30. Казват, че гледката е умопомрачителна. Трябва обаче да се отбележи, че ако имате малко дете в количка няма да ви позволят да се качите. Ние само се снимахме и продължихме разходката си към

Радклиф Камера. Тази сграда е емблематична за Оксфорд. Проектирана е от Джон Радклиф и се е използвала първоначално като обсерватория. Днес е част от библиотеките Бодлиън. Като говорим за тях, те са следващите в нашето пътуване. Намират се точно до Радклиф камера и няма как да ги пропуснете. Щом видите огромната дървена врата и многото тълпа отпред значи сте на правилното място.

Условията за ползване на книги от посетители са много стриктни и трябва да имаш членство за да се уредиш с някой ценен експонат. Това е една от най-старите библиотеки в Европа.

Тази сграда всъщност е централната библиотека, която се състои от Нова, Стара и Радклиф Камера сградите. Точно са на Колид на възбор от биб 40!!! ките ста



Този мост свързва старата с новата сграда на колежа. Има типичния венециански стил и поради тази причина е наречен с това име.

Преди много години е било направено проучване според което студентите в този колеж имат най-голямо наднормено тегло. Тогава управата на колежа решава да затвори моста като по този начин да стимулира студенти си да се движат повече. Дали това е дало ефект – неznam, но и сега се подсмихвам на тази история. Какво ли не измислят англичаните...

Излизаме вече на друга голяма и оживена улица – Броудстриит. Там можете да видите театъра, както и известната Блекуел Книжарница, чиято площ на щандовете заема около 3000кв м и която се намира под колежа Света Троица.

Оксфорд е град, който отказва живеещите и посетителите му да използват какъвто и да е транспорт като кола, автобус и т.н. в центъра на града. Затова говори и следващата снимка с многото колелета, които използват и студенти и преподаватели.



Един малко забравен и отдалечен от голямата шумотевица паметник е Мемориала на мъчениците. Той възпоменава мъчениците убити по време на гоненията през 16 век от Католическата църква.

След това се вляхме в тълпата! Едно от най-уживените места в града е точно тази пешеходна част от центъра, където можеш само да се изгубиш ако не се държиш за другарчето си.



В центъра на тази лудница се извисява и Карфакс Тауър от върха на която се разкрива страхотна гледка. Цялото удоволствие струва само **£2,00** на човек. За съжаление нас не ни пушнаха заради бебето. Казват, че гледката е страхотна, вижда се целия град.

Ние не губихме много време и се насочихме към колежа Крайст Чърч, известен с Голямата зала, станала част от декора на филмите за Хари Потър. Като един истински фен нямаше как да пропусна това.

Christ Church College, St Aldate's, Оксфорд, OX1 1DP, Обединено кралство Великобритания и Северна Ирландия

Цената е **£8.50** и включва всичко – колежа, църквата, голямата зала и галериите. Имайте предвид, че част от комплекса са частни апартаменти и до там достъпът е забранен. Все пак има специални хора, които разясняват на туристите. Голямата зала е достъпна между 10.30-11.40ч и 14.00-16.00ч. Когато видях групата китайци на опашката веднага се шмугнахме пред тях. През цялото време бяхме с една крачка напред, бяха толкова много, че не исках и да си представя ако са покрай нас, щяхме да се изгубим...

Голямата зала не е толкова голяма колкото на филма, но пък се усеща специфичната атмосфера. Хладно е вътре заради тези огромни стени на колежа. *Доста е тясно* и всеки снима каквото успее. Общата снимка е цял ритуал – просто даваш фотоапарата на този преди теб и така се

получават нещата, иначе е много трудно.

След Голямата зала се отправихме към църквата. Част от китайците вече бяха вътре и снимаха абсолютно всичко. Разгледахме набързо и излязохме навън.



Том Тауър, която е част от комплекса беше най-високата сграда. Направихме си снимки до зоната за туристи и разгледахме наоколо. В галериите не сме влизали, не сме много големи фенове на картините. Гледахме да не се засечем с китайските туристи, но те бяха навсякъде.



След Крайст Чърч си направихме хубав пикник

в парка до колежа. Даже си намерихме и нов приятел...



*Сиво оксфордско говедо**

Не ни стигна само време за разходка с лодка. Има 2 вида лодки в Оксфорд – едните са като гондоли – можеш да си наемеш срещу **£25,00**, ако искаш някой от лодкарите да я управлява, или **£16,00** – ако искаш сам. Кофтито е че течението е доста силно и не си заслужава за са се спестят пари да заседнеш някъде по канала. Аз избрах другата възможност – моторна лодка – **£7,00** на човек за 40мин разходка по канала. Мисля си, че е доста по-сигурен начин, но всеки сам си преценява. За съжаление не можахме да се повозим, но ако вие имате достатъчно време, не се колебайте!

Толкова за един ден в Оксфорд. Надявам се, че съм била полезна на тези които искаш да посетят това прекрасно място. Място, пълно с история и онова специфично опиянение, което може да се усети само ако се посети това градче с име Оксфорд.



Гъол ли бе да го опишеш?

Ние не губихме много време и се насочихме към колежа Крайст Чърч, известен с Голямата зала, станала част от декора на филмите за Хари Потър. Като един истински фен нямаше как да пропусна това.

Christ Church College, St Aldate's, Оксфорд, OX1 1DP, Обединено кралство Великобритания и Северна Ирландия

Цената е **£8.50** и включва всичко – колежа, църквата, голямата зала и галериите. Имайте предвид, че част от комплекса са частни апартаменти и до там достъпът е забранен. Все пак има специални хора, които разясняват на туристите. Голямата зала е достъпна между 10.30-11.40ч и 14.00-16.00ч. Когато видях групата китайци на опашката веднага се шмугнахме пред тях. През цялото време бяхме с една крачка напред, бяха толкова много, че не исках и да си представя ако са покрай нас, щяхме да се изгубим...

Голямата зала не е толкова голяма колкото на филма, но пък се усеща специфичната атмосфера. Хладно е вътре заради тези огромни стени на колежа. *Доста е тясно* и всеки снима каквото успее. Общата снимка е цял ритуал – просто даваш фотоапарата на този преди теб и така се

получават нещата,
иначе е много трудно.

След Голямата зала
се отправихме към
църквата. Част от
китайците вече бяха
вътре и снимаха
абсолютно всичко.
Разгледахме набързо и
излязохме навън.



Том Тауър, която е част
от комплекса беше
най-високата сграда.
Направихме си снимки
до зоната за туристи и
разгледахме наоколо.
В галериите не сме
влизали, не сме много
големи фенове на
картините. Гледахме
да не се засечем с
китайските туристи, но
те бяха навсякъде.



След Крайст Чърч
си направихме хубав
пикник в парка до
колежа. Даже си
намерихме и нов

– Теб нещо друго освен
пари интересува ли те?

– Да.

– Какво?

– Къде са?



– Вчера на работа
симулирах настинка, за да
си тръгна по-рано. Днес
трима колеги не дойдоха,
защото съм ги заразил...



– Сине, тъп си като ей тая
маса! – бащата удря по
масата.

– Тате, някой чука.

– Остави, аз ще отворя...



– Защо закъсня за работа?

– А вие защо бавите
заплатите?

– Нали все пак ги плащам!

– Е и аз все пак дойдох!



– Скъпа, готова ли си вече?

– Аз като ти кажа 10
минути, значи 10... Какво
ме питаш през половин
час?!



– Ти имаш ли мечта?

– Да, да отслабна.

– Защо не отслабнеш
тогава?

– Ти какво, без мечти ли
искаш да остана?



Момчето:

– Обичам те! Не мога нито
ден без теб!

Момичето:

– Защо ми го казваш на
мен?! Напиши го във
Facebook!



приятел...



*Сиво оксфордско
говедо**

Не ни стигна само
време за разходка с
лодка. Има 2 вида
лодки в Оксфорд –
едните са като гондоли
– можеш да си наемеш
срещу £25,00, ако
искаш някой от
лодкарите да я
управлява, или £16,00 –
ако искаш сам.
Кофтито е че течението
е доста силно и не
си заслужава за са
се спестят пари да
заседнеш някъде по
канала. Аз избрах
другата възможност
– моторна лодка
– £7,00 на човек за

– Ало, скъпи! Минах през
офиса и взех 200 лв. от
сакото ти.

– Добре си направила, аз
вече трети месец не работя
там.



Приказват си трима
дядовци:

- Аз, като умра, искам да ме
погребат - казал първият.

- Аз пък да ме кремират

- продължил вторият,

а третият, с дълбока
въздишка, споделил:

- Като знам колко ракия
съм изпил през тоя живот,
мен най-вероятно ще ме
бутилират.



Съдията:

– Къде бяхте между четири
и пет?

Обвиняемият:

40мин разходка по
канала. Мисля си, че
е доста по-сигурен
начин, но всеки сам
си преценява. За
съжаление не можахме
да се повозим, но ако
вие имате достатъчно
време, не се колебайте!

Толкова за един ден в
Оксфорд. Надявам се,
че съм била полезна
на тези които искаш да
посетят това прекрасно
място. Място,
пълно с история и
онова специфично



*Гьол ли бе да го
опишеш?*

– Ходех на детска градина!

– Скъпа, в твоите еротични
фантазии, аз отгоре ли съм
или отдолу?

– В тях, скъпи, ти си на
работа!



Шофьор към катаджия:

- Тук левият завоя разрешен
ли е?

- Разрешен е, но е платен...



Отишли две блондинки във
ферма за елхи да си вземат
за Коледа. Търсили, търсили
и накрая едната рекла:

- Оф, писна ми. Хайде да
взимаме една без играчки и
да си ходим.



ОПЕРА ОТ ГЕОРГ ТЕЛЕМАН /1724/	ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ПРОБА ЗА ТУБЕРКУЛОЗА	ШИРОК ПЪТ, ОБИКНОВЕНО АСФАЛТИРАН	ВОДАЧИ НА АЛПИНИСТИ В НЕПАЛ	САМЕЦЪТ, МЪЖКИЯТ НА СЪРНАТА	ТИТАН, ИСПОЛИН	ШАХМАТНА ФИГУРА	СТРОИТЕЛНА СМЕС ЗА ЗИДАНЕ И МАЗАНЕ	СТОПАНСКА ДЕЙНОСТ ЗА УЛОВ НА РИБА
СЕМИТСКИ ЕЗИК, ОФИЦИАЛЕН В ЕТИОПИЯ	РОМАН /1997/ ОТ ДЖОАН К. РОУЛИНГ	ВЪЗМОЖНА ОПАСНОСТ В НЯКАКВО НАЧИНАНИЕ	ЛЕТИЩЕ КРАЙ ЧИКАГО			ПЪЛНИ ЗАВЪРТЕНИЯ НА МАШИННО КОЛЕЛО	ВИД ПРАВА ЛОПАТА; ЛИЗГАР		ФРЕНСКИ ПЕТРОЛЕН КОНЦЕРН
ЧАСТ ОТ ГЪРЛОТО; ГЛЪТКА				ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ПЛОВДИВ	СЕЛО В ЛОВЕШКО	УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ТИМ		БЕЗПРАВЕН ЧОВЕК	ДУШЕВНО СПОКОЙСТВИЕ; УСПОКОЕНИЕ
ЧЛЕН НА ПАРТИЯТА НДСВ /РАЗГ./			ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		АРМОНЕН ЦВЕТЕ С БОДЛИВО СТЬБЛО		ВИД ИГРА СЪС ЗАЛАГАНЕ НА СУМИ		
ДРУГО ИМЕ НА РИБАТА			АРОМАТНО ЦВЕТЕ С БОДЛИВО СТЬБЛО	ПОРОДА ГРЪЦКИ КОНЕ ПОНИТА	ПУБЛИЧНА БЕСЕДА НА НАУЧНА ТЕМА		ДРЕБНО ДВУКРИЛО НАСЕКОМО		
КОРКОВА ЗАПУШАЛКА			ИСПАНСКО СЕДМИЧНО СПИСАНИЕ		РЕКА В ШВЕЙЦАРИЯ, ПРИТОК НА РЕЙН	ДРЪЖКА ЗА ХАВАНЧЕ /РАЗГ./	ПОКРИВКА ЗА ХЛЕБНО ТЕСТО		
	УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР		СИНОНИМ НА ИНДИЙСКАТА КОБРА	МАРКА ИТАЛИАНСКО ВИНО	ДВОРЕЦ НА ВЛАДЕТЕЛ /ПОЕТ. ОСТАР./		
УПРАЖНЯВАНЕ ПРАВО НА ГЛАСУВАНЕ	ГОЛЯМО УКРАИНСКО ПРИСТАНИЩЕ	ПОДЪЛ, НЕДОСТОЕН ЧОВЕК /РУГАТ./				КОПИЕ НА БИКОБОРЕЦ В КОРИДА			МОРАВ, ТЕМЕНУЖЕН ИЛИ СВЕТЛОСИНЬО ЛИЛВАВ ЦВЯТ
		ТЕОРЕТИЧНО НАУЧНО СЪЧИНЕНИЕ				ЖИВЕЕНЕ САМ, БЕЗ БЛИЗКИ И ПРИЯТЕЛИ			УРЕД ЗА ПРЕДЕНЕ НА РЪКА
ЕЛАСТИЧНО ВЕЩЕСТВО ЗА ДЪВКАНЕ			РАЗПРОСТРАНЕН СОРТ ЕЧЕМИК		US ЕКШЪН СЪС САМЮЪЛ ДЖАКСЪН	ЛИЦЕ, ОБРАЗ /РАЗГ./			ПОЛУСКЪПОЦЕНЕН КАМЪК
ЛЕКА КАТЕГОРИЯ В ПРОФИБОКСА			ЗОВ, ПОВЕК, ПРИЗИВ		МЯСТО ЗА ПОЧИВКА И ОТМОРА	НЯКОГАШНА КЪСА И ТЕЖКА ТУШКА С ШИРОКА ЦЕВ			
		ГЕРМАНСКО СПИСАНИЕ /1948-1992/			АРОМАТНО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА		МАРКА ЧЕШКИ КАММОНИ /1968-2000/		
		МОНАХ, КАЛУГЕР /СТАРИННО/			АРОМАТНО РАСТЕНИЕ, ПОДПРАВКА		ВИД СИЛНА АЛКОХОЛНА НАПИТКА		
АВТОНОМЕН РЕГИОН В ИТАЛИЯ				ВИД КИТАЙСКИ ЧАЙ	ПРЕКАЛЕНО АКУРАТЕН ЧОВЕК		ПРОСТА КОНСКА КОЛА /НАРОДНО/		
МЕТАЛЕН СЪД ЗА ПРИГОТВЯНЕ НА КАФЕ				ПРАБЪЛГАРСКИ ТЕРМИН ЗА ДЪРЖАВА			РОЖБАТА, МАЛКОТО НА ЕДНА КРАВА		
				МОДЕЛ НА КОЛИ „КИА“			СИМВОЛ НА МОНАРХИЧЕСКА ВЛАСТ		
				ПРОЛЕТЕН ДЪЖДОВЕН ПЕРИОД В АФРИКА			СТРАНА НА ПРАВОЪГЪЛЕН ТРИЪГЪЛНИК		
				НАЗВАНИЕ НА БОГОРОДИЦА ПРИ КАТОЛИЦИ			ВИД МЛЕЧЕН ПРОДУКТ		
ЖИЛИЩНО ПОМЕЩЕНИЕ; ГОСТНА, САЛОН	ПРАЗНИЧНА ЦЪРКОВНА ПЕСЕН	БУКВА ОТ ГРЪЦКАТА АЗБУКА		ДЕКОРАТИВЕН ВИД БРЪШЛЯН		ТЕСТЕНО ИЗДЕЛИЕ НА ПРЪЧИЦИ			
			СТОЛИЦАТА НА ЗИМБАБВЕ			ЖЕНА НА БРАТА НА БАЩАТА /НАР./			
			ОПЕРАТА /1952/ ОТ ПАРАШКЕВ ХАДЖИЕВ			ПСЕВДОНИМ НА ВЛАДИМИР НАБОКОВ			ГРАД В ЮГОИЗТОЧНА БЪЛГАРИЯ
			ТИП ВОЕННИ ОПЕРАЦИИ НА ЧУЖДА ТЕРИТОРИЯ			МАРКА МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ			
ПРИРОДНО БЕДСТВИЕ, ЕПИДЕМИЯ						ПРОЯВА НА ВЪЗКРАТНОСТ			
ЛЯВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 КМ./			УКАЗ НА ВЪРХОВНА ВЛАСТ			ЕКСПЕДИЦИЯ ЗА ДЪВЕЦ В РЕЗЕРВАТИ			
						АНТИЧЕН ГРАД КРАЙ ЯМБОЛ			ФРЕНСКА БЛАГОРОДНИЧЕСКА ТИТЛА
						ГОЛЯМА ЗИДАНА ПЕЧКА ЗА ОТОПЛЕНИЕ			ПРИБОР ЗА ПРЕЧИСТВАНЕ НА ТЕЧНОСТИ
ВСИЧКИ ПРИБОРИ ОТ СЕРВИЗ ЗА ХРАНЕНЕ						ММИСТИЧНО ЕВРЕЙСКО УЧЕНИЕ ОТ 2 ВЕК			
СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ						ЗАВЕДЕНИЕ, В КОЕТО СЕ ПОДНАСЯ КАФЕ			
						ТВЪРДИ КОСМИ НА СВИНЯ			
						СТИЛ В ЯПОНСКАТА ИКЕБАНА			
						КАРТА ЗА ИГРА С ЛИК НА ЖЕНА			
						ПРОЧУТ ДИАМАНТ /234, 5 КАРАТА/			
						ПЕСЕН НА ДИМИТЪР АТАНАСОВ			
						ЛЕКОВИТО ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ			
						ВИД БЛАГОРОДНИ ЕЛЕНИ			
						УЕДИНЕНА ЦЪРКОВНА ОБИТЕЛ			
						КОРЕННИ ЖИТЕЛИ НА НОВА КАЛЕДОНИЯ			
						ВЕРИГА НА КОТВА /МОР./			
						РИМСКИ ДИКТАТОР /100-44 ПР.ХР./			
						ДРАМА /1949/ ОТ ХУЛИО КОРТАСАР			
						РЕЛИГИОЗНО ПОЧИТАНЕ НА БОЖЕСТВО			
						МЕСТНОСТ И ПАРК КРАЙ ХАСКОВО			
						КЛАС В СПОРТНОТО ВЕТРОХОДСТВО			
						ВИД БЯЛО ДЕСЕРТНО ГРОЗДЕ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИЦА ОТ ЕДНОРОДНИ ПРЕДМЕТИ			
						ИЗДАВАНИ ОТ КОНЕ ЗВУЦИ			
						РЕДИ			

Happy Holidays!

ПРЕВЪЗХОДНИ ВИНА за вашата трапеза

Chateau D'Aigueville CdRhône

FRANCE

LCBO#: 544031

Tasting Notes

Thirty-year-old vines are the basis for this elegantly structured wine. Intensely aromatic with a bouquet of smoke, juniper, prune and tobacco. The palate is fruity and concentrated dark fruit with smoky, tarry follow-through. Pair with braised beef or pepper steaks. Maximum aging 4-8 years.

TOSO Malbec Estate

ARGENTINA

LCBO#: 35170

Tasting Notes

Pascual Toso Malbec is spicy and rich. Encapsulating aromas of coffee, violets and blackberry with a hint of tobacco notes. Toso Malbec wine is Old in style with soft tannins and a medium-bodied taste.

Pascual TOSO Limited Edition Malbec

ARGENTINA

LCBO#: 162610

Tasting Notes

Aromas of plum and blueberry with spice and peppery notes. Dry with good aroma replays. Structured with soft tannins and a solid fruity finish.



FRANCE



ARGENTINA



ARGENTINA





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



Отговори от сканди:

Водоравно: Амхара, О'Хеър, Обороти, Фаринкс, Ъглен, Роб, Царист, Еспаньол, Лото, Лискур, Пиндос, Месал, Тапа, Ола, Аар, Чукало, Мизерник, Рехон, Вот, Трактат, Сурад, Дъвка, Цая, Шафт, Авиа, Перо, Квик, Кимион, Ром, Сицилия, Пушонг, Теле, Кафеник, Серато, Катет, Икос, Мадона, Солети, Хол, Хараре, Сирина, Мор, Десант, Строгост, Тиса, Едикт, Сирена, Комплект, Камина, ВИФ, Арфа, Яра, Кафене, Ниви, Ослана, Чабана, Ракул, Анкара, Де Бирс, Ремонт, Натали, Невен, Пояс, Кямиле, Манастир, ТТТ, Омана, Кадена, Обковка, Царете, ЗИМ, РАМ, Ому, Кенана, Лага, Ла Манш, Афузали, Пилон, Нън, Кадилак, Цвилене, Маказа, Интрига, Низ.

Отвесно: Омфала, Одеса, Омикрон, Отбрана, Хари Потър и Философският камък, Лариса, Воцек, Рамала, Стомана, Риск, МТК, Инок, Аро, Манту, Ираклис, Деляна, Кокошка, Роза, Вик, Хедера, Нямам, Шосе, Лекция, Масика, Дама, Уади, Спартак, Саракт, Четина, Фин, Шерпи, Ная, Педант, Кабала, Култ, Анаит, Курорт, Кабиле, Цезар, Сръндяк, Шишане, Сафари, Канаки, Гьор, Самога, Сименс, Марал, Колос, Руфино, Стрина, Наденица, Бел, Чертог, Сирене, Ренета, Кон, Муха, Корона, Реване, Пин, Лекота, Талига, Намеса, Лили, Хоросан, Вретено, Виконт, Залез, Тотал, Виолет, Сливен, Илитон, Риболов, Аметист, Филтър, Мане.

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 • Careless 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

ОПТИКА В МИСИГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt



ABBE
OPTICIANS

Eye Exams

Designer Eyewear

Contact Lens Fitting

Safety Eyeglasses

Prescription Glasses

Prescription Sunglasses

*Direct billing to all insurance companies



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

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.

Четете
 в. Пламяк
 онлайн:
www.bulgarianflame.com