

Негативният фийдбек а е част от академичните среди (и живота) – тези 6 стратегии могат да ви помогнат да се справите

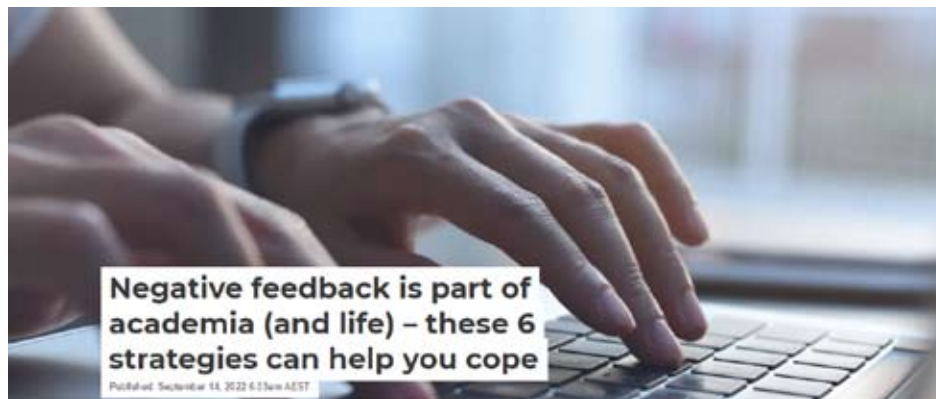
(Negative feedback is part of academia (and life) – these 6 strategies can help you cope)

Автори: Джоузеф Крауфорд - старши преподавател, мениджмънт, University of Tasmania, **Кели-Ан Алън** - доцент, Училище по образователна психология и консултиране, Педагогически факултет, Monash University, и **Леа Уотърс** - професор по психология, Център за позитивна психология, Университет на Мелбърн, University of Melbourne.

Декларация за оповестяване:
Д-р Крауфорд е главен редактор на Journal of University Teaching and Learning Practice.

Кели-Ан Алън е главен редактор на Educational and Developmental Psychologist и Journal of Belonging and Human Connection.

Леа Уотърс не работи, не консултира, не притежава



дялове и не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не е разкрила

никакви връзки извън тяхното академично назначение.

Статията е публикувана в The Conversation.

Преводът е на „Пламяк“

Прод. на стр. 2 >>

Healthy Planet Your one stop Health Food Store
Largest Health Food Chain in the GTA

NOW OVER 31 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group 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

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

Platinum Club, CNE, Award

LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA GI ОБАДИ СЕ ДНЕС!

BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
2022 - 2023
20th Anniversary

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR
2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

ИМИГРАЦИЯ В КАНАДА

LPI Immigration PATHS
Тел. (416) 800-3898
imppaths@gmail.com
www.immigrationpaths.ca

RCIC Registered Canadian Immigration Consultant

Негативният фийдбек а е част от академичните среди (и живота) – тези 6 стратегии могат да ви помогнат да се справите

<< Прод. от стр. 1 *(Negative feedback is part of academia (and life) – these 6 strategies can help you cope)*

Представете си, че сте посветили години на изследване и то е **отхвърлено с писмо от 15 думи от редактор на списание**. Това ни се е случвало.

Или рецензенти, които пишат унижителни, анонимни коментари за вашата работа. Това също ни се е случвало.

Или оценките на

студентите, които критикуват външния ви вид или начина, по който говорите. Да, това също ни се случи.

Учените също получават отрицателен фийдбек за кандидатури за грантове за научни изследвания и финансиране, материали за конференции и масови издания, като The Conversation. И, да, ние също сме преживели всичко това. И не сме

сами.

Ние сме експерти в мениджмънт и психология. Добрата новина е, че има налични стратегии, които да ви помогнат да преодолеете и дори да използвате отрицателната обратна връзка във ваша полза.

Обратната връзка е неизбежна

Обратната връзка е ключов компонент за всяка академична кариера. Това е част от начина, по който професията поддържа строгост и качество в това, което прави.

Въпреки че, разбира се, може да бъде положителен опит, изследванията показват, че има тенденция да бъде и отрицателен. И това идва като разочарование за хората, влияе на тяхното чувство за самооценка и психическо здраве.

Академичната общност не е сама тук. Мениджърите във всички индустрии използват обратна връзка - за да подобрят представянето на работното място, а онлайн реютата са факт от живота за бизнеса. И все пак, въпреки това, не много хора знаят как да направят този процес по-добър. Освен това получателите не винаги могат да използват обратната връзка по начина, по който е предназначена.

В допълнение към призивите за подобряване на обучението на учени, мениджъри и лидери за това как да предоставят полезна обратна връзка (ние правим това тук), **възможността да използваме обратната връзка, която получаваме, също е важна за нашето благополучие.**

Прод. на стр. 4 >>

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



Meest

**AFFORDABLE AND RELIABLE PACKAGES
FROM CANADA TO BULGARIA**

**ONLY FROM:
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: ca.meest.com/portal

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada





Daphne Kostova CNP, NNCP
Certified Holistic Nutritionist
Certified Weight Loss Coach
416-602-3196
daphne@dkwellness.ca
www.dkwellness.ca
IG @dkwellness101
FB Dk wellness



Testimonials:

"I lost 25 pounds and I am no longer prediabetic",
Kalina T.

"I lost 30 pounds and I no longer have menopausal symptoms",
Krisa M

**METABOLIC BALANCE
Nutrition Program**

Успешна програмна с резултати до живот!

Дафни Костова
изготвя хранителни режими
за отслабване, които помагат с отстраняване
на симптомите на менопаузата,
хормонални дисбаланси и
отслабване в дългосрочен план.

Обадете се днес!

416-602-3196

Фризьорски услуги в Торонто

за Жени и Мъже

Анатоли Велев

23 години опит

Тел: **437-882-9340**

/anatolivelev



Подстригване, Боядисване, Кичури, Омбре, Балеаж



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!



**ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА
Fiera Foods Company is HIRING**

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

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

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

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

Sales (Canada and US)

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

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

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

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

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

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

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

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

Продажби (Канада и САЩ)

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

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

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

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



FULL- OR PART-TIME POSITIONS | BENEFITS | GROWTH OPPORTUNITIES








Experience Life at Yummy Market where a job can become a fruitful career!

We are hiring experienced:

- Artisan Bread Bakers
- Cake Decorators
- Cooks and Prep Cooks
- Food Service Staff
- Stock Associates
- Cashiers
- Counter Clerks for Various Departments
- Department Managers

Apply today, start right away!

Email your resume to careers@yummysmarket.com



4400 Dufferin Street
North York, ON M3H 6A8
(Just South of Finch Ave.)
Tel: 416-665-0040
9 am to 9 pm 7 days a week

1390 Major Mackenzie Drive West
Maple, ON L6A 4H6
(Just East of Dufferin St.)
Tel: 905-417-4117
Mon-Sat: 8 am – 10 pm / Sun: 8 am – 8 pm




KRONOS

INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

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



<< Прод. от стр. 2

Острата обратна връзка може да нарани и разклати увереността ни. И все пак може да се наложи да обработим този фийдбек, за да



Позитивната психология е изследване на силните страни и добродетели над човешките недостатъци и диагнози. Фокусира се върху насърчаването на силните страни – като смелост, оптимизъм и надежда – като буфер срещу влошено психично здраве.

6 неща, които трябва да направите, когато

получите отрицателен фийдбек

1. Съчувствайте на човека, който дава обратна връзка

Спомняте ли си, че сте преминали официално обучение за предоставяне на обратна връзка? Вероятно не. Вероятно рецензентът или лицето, което ви е дало обратна връзка, също не го е направил.

Хората имат пристрастия към негативната информация. Може би това е еволюционно предизвикателство, като ранното човечество е трябвало да се фиксира върху опасните и заплашителни неща, за да оцелее.

Потенциалната липса на обучение и естественото пристрастие на рецензент или мениджър не извинява техните вредни коментари, **но може да ни помогне да сме съпричастни към техните обстоятелства.**

Учените имат сложни, много натоварени кариери. Когато анонимните отзиви са отрицателни, това може да е по-скоро свързано с техния (липсата му) опит и големи натоварвания, отколкото с нашата работа.

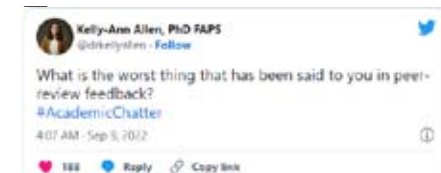
2. Паузата

Когато получите отрицателна обратна връзка, **може да помогне като направите пауза** - да се

разходите из блока или да вземете чаша чай.

Разстоянието във времето ни позволява да придобием перспектива и да обмислим частите от обратната връзка, които са ценни и си струва да бъдат разгледани. Това ни поставя в положително състояние на ума и ни подтиква да разглеждаме решенията като начин за справяне.

3. Говорете за случилото се



Теорията за „афективното етикетироване“ /Affective labelling, според Torre JB, Lieberman MD (2018-03-20). “Putting Feelings Into Words:

Прод. на стр. 5 >>>

<< Прод. от стр. 3

Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation

- етикетирането на афекта е имплицитна стратегия за емоционално регулиране, която може да бъде описана просто като „въвеждане на чувствата в думи“. По-конкретно, това се отнася до идеята, че изричното етикетирание на нечие, обикновено негативно, емоционално състояние води до намаляване на съзнателното преживяване, реакцията и/или поведението, произтичащи от това емоционално състояние – бел.р. / казва, че когато хората говорят за чувствата си, те се чувстват по-добре с тях.

„**Женевското колело на емоциите**“ /Geneva Emotion Wheel (GEW), според l'Université de Genève, е теоретично получен и емпирично тестван инструмент за измерване на емоционалните реакции



/Geneva emotion wheel (Source: Tran, 2004)

Можете също така да опитате самоутвърждаването или практиката да признаете стойността на самия себе си. Самоутвърждаването може да не отговаря на стила на всеки, но ако смятате, че ще работи за вас, полезните самоутвърждавания може да включват: „Ставам по-добър

като изследовател“ или „Това препятствие ще ми помогне да израсна“.

Положителните утвърждения пораждаат повече положителни емоции и това е полезно, защото положителните емоции повишават нашите умения за решаване на проблеми.

4. Обърнете се към вътрешния си критик

Нашият вътрешен критик често е и наш съюзник, който ни мотивира да постигаме повече. Понякога обаче той може да бъде токсичен, особено при получаване на нежелана обратна връзка. Вътрешният критик предизвиква когнитивни изкривявания, като катастрофизирание на факти („Никога няма да бъда публикуван“) или самообвинения („Не съм достатъчно умен“).

Както знаем, изкривяванията не са верни и ни пречат да видим ясно ситуацията. Когато тези гласове не бъдат контролирани, това може да доведе до проблеми с психичното здраве.

Вместо това трябва да практикуваме състрадание към себе си. Това може да включва визуализиране на положителни и неосъждащи образи. Може би визуализиране на разходка по любимия ви плаж, без грижа или притеснение.

Обръщането към

нашия вътрешен критик (вербално или невербално) също помага. Когнитивната преценка е практиката за идентифициране на негативен мисловен модел и промяна на гледната точка. В отговор на „Не съм достатъчно умен“ опитайте „Този път тази работа не беше оценена, но е ценна и мога да израсна от обратната връзка“.

5. Преформулирайте случилото се

Мозъците ни почти ни карат да приемаме лично отрицателната обратна връзка в началото.

Когато получаваме отрицателна обратна връзка, първичната („бий се или бягай“ („fight or flight”), според Goldstein DS. Adrenal responses to stress – реакция при остър стрес, отнасяща се до физиологичната промяна, която възниква когато сте в присъствието на нещо психически или физически ужасяващо. Тази реакция се задейства от освобождаването на хормони, които подготвят тялото ви или да остане и да се справи със заплата, или да избягате на безопасно място – бел.р.) и емоционалната („мразят ли ме?“) части



Но можем умишлено да търсим ползи, предимства и уроци, ако се случи нещо лошо. Това е, което

психолозите наричат „положително преформулиране“.

Например, ако получите безполезна лична обратна връзка в анонимни формуляри за обратна връзка на студенти, това може да ви подтикне да говорите със следващата група студенти за целта на този фийдбек и за важността да бъде професионален и конструктивен.

6. Търсете възможности

Всяка стратегия по-горе е предназначена да ви помогне да се справите и да приемете обратна връзка. **Крайната стратегия е да се съсредоточите върху възможността.**

Въпреки негативността или трудния разговор, някой е отделил време, за да даде тази обратна връзка. Какво е това което може да се научи? Или по-добре следващия път?

Всичко това, разбира се, предполага, че обратната връзка е била конструктивна. Понякога отрицателната обратна връзка е просто токсична. В тези случаи изпратете работата си някъде другаде!

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/negative-feedback-is-part-of-academia-and-life-these-6-strategies-can-help-you-cope-190069>

1/3 от населението на България се отоплява трудно



Предложените две тарифи за цена на тока няма да помогне на енергийно бедните хора. Това бе мнението на енергийните експерти Иван Хиновски и Мартин Владимиров в предаването „Здравей България“ на NOVA.

„Смятам, че това не са 2 тарифи, а трябва да се смята като отстъпка. **И сега има 5 динамични тарифи. Не е обществено справедливо да се предлагат такива мерки „на калпак“.**

Има хора, за които, каквато и да е помощ няма да има стойност. В България от години има дефиниция за енергийна бедност, но просто не се прилага. Министерството на труда бяга от отговорност да разработи наредба за регистриране и подпомагане на енергийно бедни домакинства”, каза Хиновски.

„Няма яснота какви ще бъдат тарифите. **В момента цената за електроенергията за бита е най-ниската в целия ЕС.** Тя се поддържа изкуствено ниска от десетилетия. **Това, което в момента иначе ще направим, е да изпратим поредния грешен сигнал към потребителите,**

че те няма нужда да инвестират в подобряване на енергийната си ефективност и намаляване на потреблението”, каза Мартин Владимиров.

“Важно е да се определи ясно колко са енергийно бедните хора в България. Сегашните данни показват, че около 1/3 от населението на страната се отоплява трудно”, посочи още Владимиров.

7-класник влезна в училище в София с газов пистолет...



.... , твърдят родители пред Нова телевизия. Инцидентът е станал в 60-о училище “Св. Св. Кирил и Методий” в квартал “Бенковски”.

Пистолетът обаче изчезнал от раницата на момчето, което го е внесло, и още не е намерен. Майка на момиче в 7 клас на училището, е подала сигнал за случилото се. **Тя разказва, че съученик на дъщеря ѝ размахал газовия пистолет в едно от междучасията.**

Деца от класа са потвърдили за случката пред директора на учебното заведение, която уведомила родителите на момчето.

Прод. на стр. 8 >>

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



ДОМ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА

Това, което заслужаваш!
ДОСТОЕН ЖИВОТ, ЩАСТИЕ, ЗДРАВЕ

Global Care е луксозен частен дом за възрастни хора, чиято цел е хората да общуват, да се забавляват, да имат лекарска грижа и близките им да са спокойни. Дава възможност и на

близките на възрастните хора да могат да видят медицинските им изследвания онлайн.

Разположен е сред прекрасната природа на с. Ковачевци, само на 40 минути от София.

Домът разполага с обширен двор с площ от 3,100 кв.м., паркови алеи, тревни площи.

Домът е в непосредствена близост до яз. Пчелина и Земенския манастир.

Високо-квалифициран екип с дългогодишен професионален опит, Денонощни грижи за здравето и удобството на възрастните хора. Подсигурете достоен и социално активен живот на родителите си!

◆ Медицинска грижа - Кино Зала - Зала за спорт - Библиотека - 24ч Охрана ◆



Адрес: 2450 Ковачевци, област Перник

За връзка: Тел: +359 89 790 9222, Тел: +359 897 99 0170, www.globalcare.bg

AKROPOLIS PASTRIES

Akropolis Pastries and Pies is a bakery cafe specializing in traditional hand-crafted Greek phyllo pastries since 1979.

FRESHLY BAKED EVERYDAY
OR
AVAILABLE FOR TAKE AND BAKE

- ✓ 0 g Trans Fat per Serving
- ✓ No Artificial Colors or Flavors
- ✓ No Preservatives

Flavors

| | |
|--------------------|--------------------|
| Spinach and Cheese | Beef |
| Cheese | Roasted Red Pepper |
| Custard | Apple |
| Vegan | |

708 Danforth Ave - Toronto, Ontario - 416-465-8175
www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

“Помолих родителите да пуснат жалба по надлежния ред във Второ РПУ. **Аз уведомих кварталния,** който пусна доклад от мое име и от името на училището във Второ Районно управление, разговаряла съм с инспекторите там, разговаряла съм с кмета на Столична община “Сердика”, каза директорката Илияна Кръстева.

Заловиха рекордно количество секс-стимуланти на ГКПП „Лесово“



/Снимка: Агенция “Митници”/

Митничари от пункт “Лесово” заловиха 31,200 опаковки хранителни добавки за стимулиране на половата мощ. Общо тегло на секс-стимулантите е 378 кг, съобщиха от Агенция “Митници”.

Добавката е открита на 14 октомври в камион с чужда регистрация, управляван от турски гражданин. Според документите той е превозвал групажна стока от Турция за Холандия през България. При направата на

митническата проверка, включително с рентген, е открита подозрителна зона в товара. Там е била намерена контрабандната стока под формата на сашета с различен грамаж и обозначения на две търговски марки.

Стимулантите са иззети. За нарушението е съставен акт по Закона за митниците срещу водача на превозното средство.

Български пилот подобри световния рекорд на Гинес ...



... за най-много излитания и кацания с ултралек самолет.

Габровецът Николай Калайджиев, който е военен пилот, направи 40 излитания и кацания с ултралек самолет в рамките на 1 час. С това той подобри досегашния рекорд, който бе 36 излитания и кацания.

„Това за мен е нормален ден, в който ще летя. **В такива екстремални условия спокойствието е най-важно.** Летя от 2016 г. и имам 480 летателни часа с всички типове военни и граждански самолети”, **обясни 35-годишният пилот в предаването „Събуди**

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

се“ на NOVA преди да подобри рекорда. Летището, на което той направи полетът бе в село Драгановци, между Габрово и Сливен.

Николай Калайджиев е пилот от Военновъздушните сили на България. Преди година става световен рекордьор на Международна федерация по аеронавтика.

“Старият рекорд е бит. Той е 36, аз направих 40. Моята цел, която имах, я постигнахме, благодарение на всички колеги тук, това е най-важното”, каза пилотът пред БНТ, след като се приземи.

Министерството на финансите продаде ДЦК за 200 млн. лв. при годишна лихва от 3.20% и с 5.65% среднопретеглена доходност



На 17 октомври Министерството на финансите продаде емисия държавни ценни

книжа (ДЦК) за 200 млн. лева при годишна лихва от 3.20%, 5.65% среднопретеглена доходност, оригинален падеж от 5.5-години, деноминирани в лева, с падеж 28.03.2028, съобщи финансовото ведомство.

Това е втората най-високата лихва от началото на годината, което означава, че това също са най-скъпо пласираните дългови книжа на вътрешния пазар през настоящата година.

Всъщност това е пета поредна скъпа емисия. В рамките на месец бяха пласирани ДЦК на обща стойност от 833,250,000 лева, заедно с този аукцион:

- на 19 септември - 200 млн. лева при годишна лихва от 2.25%;
- на 26 септември - 149.950 млн. лева при годишна лихва от 3.20%;
- на 3 октомври - 102.750 млн. лева при годишна лихва от 2.25%;
- на 10 октомври - 200 млн. лева при годишна лихва от 2.25%;
- на 17 октомври - 180.55 млн. лева при годишна

Прод. на стр. 10 >>

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ 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

Danforth Wireless
3158 Danforth Ave
Toronto, ON, V5R 5K4
Tel: 647-957-6549

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-0204

Punjab International
822 Queenston Road,
Hamilton, ON, L8G 1A9
Tel: 905-664-9003

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



Fast. Safe. Guaranteed.



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.

лихва от 3.30%.

От съобщението на Министерството на финансите става ясно, че на проведения аукцион са пласирани ДЦК за 180.5 млн. лв. съвкупна номинална стойност при среднопретеглена годишна доходност в размер на 5.65 %. Общият размер на подадените поръчки достигна 208.20 млн. лв., което съответства на коефициент на покритие от 1.04. Отчетеният спред спрямо аналогичните германски федерални облигации е в размер на 370 базисни точки.

Най-голямо количество ДЦК на аукциона

придобиха банките - 59.1%, следвани от застрахователни дружества - 30.7 %, пенсионни фондове - 9.4% гаранционни фондове - 0.7% и други инвеститори - 0.1%.

Мъж от Ловеч измамил три банки с по 50,000 лева всяка една



Снимка: Уикипедия/

Мъж от Ловеч е бил

задържан за банкова измама, съобщават от областната дирекция на МВР в Ловеч, събщи БТА. През месец май 2022, 37-годишният мъж е използвал неистински лични документи на името на човек от Плевен. С тези документи той е изтеглил от клонове на три банки в Ловеч общо 150,000 лева - три кредита по 50,000 лева всеки един от тях.

Ловешката районна прокуратура води досъдебно производство срещу него за измама. Мъжът е задържан и привлечен като обвиняем за измама в особено големи размери, представляваща особено

тежък случай, посочват от Апелативната прокуратура във Велико Търново.

На "Летище Варна" заловиха мъж, изнасящ 2,676 кутии цигари за Германия



/Снимка: Агенция "Митници"/

Рекордно много цигари

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), Tigopita (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, Pasticio, Stuffed peppers
Vegetarian (пълнени чушки без месо), Baked Pork Chops, Briam.
Desserts.

Deli Menu:

Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts

EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



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.

Family Pizza Deal

2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings

Family Lasagna

(includes 4 cheese buns and large Caesar)

Greek Family Special

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

Souvlaki Party Special

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

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING

– 53,520 броя (2,676 кутии) - откриха митничари от Митнически пункт “Летище Варна” в багажа на **български гражданин, пътуващ за Хамбург, Германия.** Това съобщиха от агенция “Митници”.

Пътникът е спрял за митническа проверка при преминаване през **“зелен коридор” - нищо за деклариране.**

В ръчния му багаж са открити 230 кутии цигари с български акцизен бандерол. Митничарите след това установили, че пътникът с инициали Й. Г., пренася още 2,446 кутии цигари в три куфара чекиран багаж.

Иззетите 53,520 броя цигари (2,676 кутии) от различни търговски марки, всички с български акцизен бандерол, са най-голямото количество, откривано в багаж на пътник на МП Летище Варна през тази година. Общо 338,280 броя цигари (16,914 кутии) са задържали митничарите на летището при проверки на пътници по международни линии само от началото на 2022.

Иззетите цигари са най-често с български акцизен бандерол, но са пренасяни в нарушение на митническо законодателство, най-често с търговска цел заради по-високите им цени в други държави.



LPI
Immigration PATHS



RCIC
Regulated Canadian
Immigration Consultant

- 🌐 ЛИЦЕНЗИРАНИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- 🌐 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

Пътниците, пътуващи с **въздушен транспорт, могат да изнасят от страната до 40 кутии цигари с български бандерол**, ако пътуват за друга държава членка на ЕС, и до **10 кутии цигари, ако пътуват за трета страна**, отбелязват от агенция “Митници”.

Пътници, които пренасят количества над лимита, подлежат на глоба. Когато пътуват за страна от ЕС тя е в размер от **1,000 лв. до 4,000 лв. при първо нарушение (от 3,000 лв. до 6,000 лв. при второ)** и от **200 до 250% от продажната цена на цигарите**, когато пътуват за страна извън ЕС. Стоките предмет на нарушение се задържат.

Държавната агенция за закрила на детето върна 10-годишно дете от Кипър



Държавна агенция за закрила на детето

Държавната агенция за закрила на детето / ДАЗД/ организира връщането в България на **10-годишно дете, български гражданин, оставено без настойник в Кипър**, съобщават от ДАЗД.

Държавната агенция е уведомена за случая от българското посолство в Никозия, където е получена информация от местните социални служби, че **10-годишно българче се нуждае от закрила**. Майката на детето **изтърпява в Кипър наказание „лишаване от свобода“** за извършено престъпление. **Бащата е неизвестен**, уточняват от ДАЗД.

ДАЗД с помощта

на компетентните институции в България и Кипър организира пристигането и посрещането му на летище София. Детето ще бъде настанено в семейство при близки и роднини.

Над 2 млн. души в България живеят в риск от бедност и социално изключване



/Снимка: BG OnAir/

“Борбата с бедността е тема, свързана тясно с развитието на нашето общество. Бедността е дълбок проблем на всяка една нация и затова ние всички трябва да признаем правата на хората, които живеят в бедност. В изпълнение на европейските

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

caramel.coffeshop60@gmail.com, Тел: **(647)646-5648**, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе
и домашно приготвени сладкарски изделия.



Различни видове банички.
Банички с
4 вида кашкавал,
с телешко месо,
с печени чушки и крема
сирене и кашкавал,
с 4 вида кашкавал и праз.

**ПРИЕМАМЕ
ПОРЪЧКИ ЗА
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ
и СЛАДКИ**
за рождени дни, сватби и
други мероприятия. За бизнес
събирания и партита,
САНДВИЧИ С КАФЕ.



мерки до 2030 г. трябва да
намалим бедността в България
с над 700,000 души. Планът по
Европейска детска гаранция е
готов, очаква се да бъде гласуван
в НС.“

Това заяви служебният
заместник-министър на труда
и социалната политика Надя
Клисурска, предаде БГНЕС.

„Над 2 млн. души в България
живеят в риск от бедност и
социално изключване, ние сме
на второ място в ЕС. Всяко трето
дете е засегнато, затова вярвам,
че с общи мерки ще решим
проблема с бедността”, добави
тя.

Д-р Мария Желязкова от
Изпълнителния комитет на
Европейската анти-бедност
мрежа отбеляза, че данни
от Евростат показват, че в
България 31.7% от населението
живеят в риск от бедност и
социално изключване, което
ни поставя на второ място в
ЕС, след Румъния. “Страната
ни е само с 1.9 пункта по-ниско
в сравнение с 2020 г.”, коментира
още д-р Желязкова.

Желязкова засегна и коефициента
на Джини, който показва
разликата между 20% най-
богати и същият процент
най-бедни граждани в една
страна. “От 2017 г. България
има най-големият показател
на Джини, около 40% и се
намира на огромно разстояние
от средното за Европа, което е
около 10%”, каза тя, допълвайки,
че първичното и вторичното
преразпределение при равнищата
на заплащането имат малко общо
със съвременните европейски
правила за преразпределение.



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 Toronto, ON
647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**



Япония разследва Църквата на Мун



Премиерът на Япония Фумио Кишида нареди разследване на Църквата на обединението (Unification church), популярна като Църквата на Мун, опитвайки се да възроди политическото си реноме на фона на скандал, свързващ неговата партия с религиозната група, събщи The Guardian.

Първоначално Кишида не бе склонен да засили контрола върху църквата – чиито членове са разговорно известни като *Moonies* – но неговият министър на образованието

Кейко Нагаока каза, че разследването ще започне „незабавно“. В зависимост от резултата църквата може да загуби статута си на освободена от данъци, съобщават медиите.

Църквата, официално известна като Семейната федерация за световен мир и обединение, е в центъра на вниманието след убийството на 8 юли на бившия премиер Шиндзо Абе. Заподозреният за убийството, Тецуя Ямагами, каза, че се е насочил към Абе, защото е вярвал, че политикът е поддръжник на църквата, която той обвини за фалита на семейството му.



Медиите съобщават, че майката на Ямагами е дарила големи суми пари на организацията преди две десетилетия. Абе, консерватор, чийто дядо и следвоенния министър-председател Нобусуке Киши, е помогнал на Църквата на обединението да установи присъствие в Япония, изпращайки и поздравително видео съобщение за събитие, организирано от филиал на църквата през 2021 г.

Политическите последици от смъртта на Абе поставиха Кишида в отбранителна позиция на фона на множество разкрития, свързващи църквата със стотици депутати в неговата управляваща Либерално-демократическа партия (LDP). Партийно разследване,

което имаше за цел да постави черта на скандала, но имаше обратен ефект, когато **разкри, че около половината от депутатите на LDP са се свързвали с организацията.**

Разкритието доведе до рязък спад на одобрението на кабинета на Кишида, като гласоподавателите очевидно не бяха убедени от призивите му към депутатите от LDP да прекъснат връзките си с църквата.

Unification church - дълбоко консервативна организация, основана от преподобния Сун Мюнг Мун в Южна Корея през 1954 г. - е обвинена в оказване на натиск върху членовете и в Япония да плащат

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.



прекомерни суми за „духовни“ предмети, които уж ще ги освободят от лоша карма на предците. Църквата, която е **заклеймена като култ** от своите критици, отрече каквото и да е нарушение.

През последните месеци бивши членове на църквата публично критикуваха методите и за набиране на средства – разкрития, които увеличиха натиска върху Кишида.

Очаква се разследването да провери дали църквата е навредила на общественото благо или е извършила действия, които противоречат на нейния статут на религиозна група. Може да й бъде наредено да се разпусне съгласно закона за религиозните корпорации – ход, който би я лишил от статута

й на освободена от данъци религиозна организация. Въпреки това ще може да продължи като религиозна единица.

Само две религиозни организации са получили подобни заповеди в Япония, включително Култа за деня на страшния съд Aum Supreme Truth, чиито членове извършиха атака със зарин в метрото на Токио през 1995 г., убивайки 13 души.

Германски болници може да бъдат закрити поради енергийна криза



Някои германски болници може да фалират **заради енергийната и инфлационната криза**, предупреди министърът на здравеопазването на

M & T 2001 Limited

Търси **bookkeeper**,
part time

в района на Vaughan.
2-3 дена в седмицата
(по уговорка).

На български или английски,
се обадете на Мария:

всеки ден от 9 am до 1 pm

905-761-7770

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
-

VIN
DE GARAGE™



**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$74**

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

нацията, съобщава TRT World.

„Ако не реагираме бързо и наистина драстично, ще има затваряния“, каза Карл Лаутербах пред обществената телевизия ARD, добавяйки, че ще преговаря с финансовия министър Кристиан Линднер за повече държавна помощ за болниците.

Той обаче не може да посочи „никакъв порядък“ относно размера на помощта.

На призивите да има някакъв вид „специален фонд“ за болниците в Германия, **подобен на специалния фонд от €100 милиарда за военните**, Лаутербах реагира отрицателно.

„Не можем да въведем специален фонд за всяка област“, каза той. „В края на краищата“, продължи Лаутербах, „всичко трябва да се изплати“.

Предисторията на коментарите на Лаутербах са исканията на Германската болнична асоциация за бърза помощ от политиците. В противен случай обществото се опасява от затваряне на много болници.

Според Германската болнична асоциация недостигът на финансиране за материални разходи и енергия възлиза на около €15 милиарда

през 2022 г. и 2023 г.

„Огромно увеличение на цените“

Инфлацията в Германия се повиши до 10.9% през септември. Федералната статистическа служба (Destatis) обясни, че по този начин нивото на инфлация е достигнало „исторически връх след обединението на Германия“. Причините са „огромно поскъпване“ на енергийните продукти и храните.

Водещи германски икономисти от известно време предупреждават, че покачващите се цени на газа могат да тласнат най-голямата икономика в ЕС към рецесия. Според експертите **Германия ще бъде една от най-тежко засегнатите страни от глобалното икономическо забавяне през следващата година.**

Британският министър-председател: Срок на годност по-кратък от „мокра маруля“



След удивителната 8-минутна

Прод. на стр. 17 >>

<< Прод. от стр. 16

пресконференция, в която британския премиер Лиз Тръс се опита да спаси разпадащото се лидерство като уволни най-близкия си политически съюзник и се отказа от тотемната политика, която ѝ спечели поста, най-показателната реакция бе тази на служители, които са служили в хаотичния по време на Борис Джонсън „Даунинг Стрийт“, пише The Guardian.

„Имахме времева линия на глупостите, които идваха на конвейер“, каза един. „Докладът за Partygate, комисията по привилегиите, местни избори, частични избори. Можеше да видиш и двата препятствия. Докато с това? Това е просто бомба, хвърлена във въздуха. Никога не се е случвало преди. И вероятно никога повече няма да се случи.“

Само преди няколко месеца

тези служители бяха принудени да търпят месеци на скандали, последвани от оставките на десетки министри. Те дори се сблъскаха неловко с членовете на кабинета, събрани на „Даунинг стрийт“, за да кажат на Джонсън, че времето му е изтекло. Но след като наблюдаваха ужасяващото поведение на Тръс, **страданието им изведнъж изглеждаше незначително.**

Темпото на разпад на властта на Тръс е такова, че се казва, че някои служители на „Даунинг Стрийт“ са „в шок“. Този уикенд, без подкрепата на уволнения министър Куази Куартенг и с настръхнали депутати, които планират нейната неминуема политическа смърт, Тръс се подготвя за това, което нейните колеги и пазарите ще направят по-нататък.

„Ако смята, че премахването на Куази ще ѝ



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.

Great selection of
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

Прод. на стр. 18 >>

спечели време, то никога нямаше да проработи така“, каза наскоро напуснал държавен служител. **„Това направи точно обратното. Това ускори нещата“.**

След хаотичен ден, в който Куартенг научи за уволнението си от медиите, а останалите поддръжници на Тръс бяха вбесени от решението й да увеличи корпоративния данък, за да успокои пазарите, висшите консерватори се готвеха да отстранят още един лидер на партията.

„Това е неустойчиво“, каза бивш министър от кабинета в края на пресконференцията. „Просто ми е трудно да повярвам, че тази страхотна партия и правителство на шестата по сила икономика в света има такъв хаос за министър-председател. Тя опорочи репутацията ни за икономическа компетентност.

„Тя направи обратен завой на политиката, с която стана министър-председател. Тя хвърли най-добрия си идеологически приятел под автобуса и отказа да отговаря на въпроси и избяга. Тя трябва да си отиде...“

Въпросите получиха повече подкрепа от отговорите на Тръс. Най-лошият момент за нея настъпи, когато

Робърт Халфон каза на министър-председателя, че **нейните действия в минибюджета** – които предизвикаха сътресения на пазара, увеличаване на ипотечните сметки и срыв на политическата подкрепа – **са обезсмислили едно десетилетие работа.**

Напускайки пресконференцията, един депутат се пошегува, че **Тръс има срок на годност по-кратък от „мокра маруля“.** Черният хумор продължи.

„Има само две неща, които тя трябва да направи сега“, добави друг депутат на шега. „Да спечели партията и да спечели обществеността.“

К-роп групата BTS ще служат в южнокорейската армия



След разгорещен дебат в Южна Корея дали да се променят законите, за да се **освободят членовете на К-роп групата BTS от задължителната им военна служба**, тяхната мениджмънт компания, BigHit Music, направи изненадващо съобщение, че BTS ще се запишат в армията, съобщи ABC News.

„Членовете на BTS в момента правят планове за изпълнение на военната си служба“, като се започне с най-възрастния член на групата - Джин, който навършва 30 години тази година, каза BigHit Music пред ABC News. **Почти всички южнокорейски мъже са задължени да служат в армията за срок до две години, когато са на възраст между 18 и 28 години.**

Джин успя да отложи военната си служба до края на тази година **благодарение на преработен закон, приет през 2020 г. в полза на BTS.** Този закон позволява на артистите от поп-културата да отложат изпълнение на задълженията си, ако президентът на Южна Корея ги награди с орден за културни заслуги. Членовете на BTS бяха единствените мъже К-роп изпълнители, получили тази чест.



Задълженията за военната служба са едно от най-големите препятствия пред южнокорейските мъжки групи, тъй като **всеки член е на различна възраст и нямат избор кога точно да служат.**

Например популярни К-роп групи като Super Junior трябваше да спрат музикалните си изпълнения на върха на популярността си, за да се отдадат на военния дълг и наскоро се върнаха като група едва 10 години по-късно.

BigHit Music даде да се разбере, че **всичките седем членове на BTS ще поемат отговорност за военната си служба, независимо от резултатите от бъдещите бюрократични решения.**

„Засега това е **последният планиран концерт за нас.** Не съм сигурен кога ще мога отново да бъда на концерт, така че мисля, че трябва да ценя този момент“, каза лидерът на BTS Джин пред публика от 50,000 души по време на представяне миналата събота, намеквайки за възможността за тяхното решение да се запишат в армията.

Съобщението на BigHit Music поясни, че Джин ще следва **процедурата по записване веднага след като завърши соловото си издание в края на октомври.** Останалите членове на групата ще изпълняват военната си служба според индивидуалните си планове.

METABOLIC BALANCE**Nutrition Program****Успешна програмна с резултати до живот!****Дафни Костова****изготвя хранителни режими****за отслабване, които помагат с отстраняване****на симптомите на менопаузата, хормонални****дисбаланси и отслабване****в дългосрочен план****DK Wellness**

Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. *„Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.*

Дафни Костова, сертифициран нютришънист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им **помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми** чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата **Метаболик Баланс**, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалих 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. *„Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“* добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности. На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене.

Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве.

Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат **Метаболик Баланс** и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196**

IG @dkwellness101 • FB @Dk wellness

Настинката: статистики и... народни рецепти



здраве.bg

Съществуват почти 200 простудни заболявания и също толкова разновидности на вирусите, които се предават от болните на здравите хора при кихане, кашляне и дори по време на разговор. Попадайки в организма, вирусите навлизат в клетките на горните дихателни пътища и ги разрушават.

Грипът и острите респираторни вирусни инфекции (ОРВИ) заемат първо място по честота и количество на случаите и съставят 95% от всичките инфекциозни заболявания.

Заболяването от грип е съпроводено от доста висока смъртност, особено при малките деца и възрастните хора. Изчислено е, че повтаряйки се периодично, грипът отнема около една година от нашия живот. Човекът прекарва тези месеци в бездействие, страдайки от треска, обща отпадналост, главоболие, натравяне

на организма с отровни вирусни белтъчини.

Честият грип и ОРВИ постепенно подкопават сърдечно-съдовата система и намаляват с няколко години средната продължителност на живот на човека. Имунитетът след прекарано заболяване не е устойчив и затова човек ежегодно може да се разболее 3-4 пъти от ОРВИ.

Навреме започналото лечение е залог за по-бързото оздравяване. Народните средства не винаги помагат или са достатъчни в борбата с настинката и затова за облекчаването на симптомите е необходимо да се приемат медикаменти.

Лекарството трябва да се избира от позицията на ефективност и безопасност за организма и да се предпочитат тези лекарствени средства, които не само намаляват температурата и оказват обезболяващо действие, но и притежават антивирусни и противовъзпалителни ефекти.

Ако сте се простудили, преди да прибегнете към приемането на силно действащи лекарствени препарати, опитайте някои побезобидни начини за лечение:

- приемане на горещи вани на краката в продължение на 10 минути (във водата можете да добавите сол, горчица, сок от ряпа, мед)

- приемане на отвара от калина (1 с.л. цвят на 1 чаша вода)

- изплакване на гърлото сутрин и вечер с отвара от лайка или невен.

За да отстраните хремата, можете да вдишате прах от препечено кафе с добавен ментол, да си вземете душ като оставите струята да тече в областта между очите, редувайки топлата и студената вода.

При силна кашлица фитотерапевтите препоръчват комплекс от цветовете на бъз и липа (по две части), кората на върба (3 части) и лайка, цветовете на божур, корените на женско биле (по 1 част). 2 с.л. от тази смес се сваряват в 0,5 л вряла вода, след което сместа се запарва в продължение на 15 минути, прецежда се и се пие топла през целия ден.

Ако обаче възпалителният процес е достигнал до бронхите, задължително потърсете лекарска помощ.

При настинка можете да консумирате повече

лук и чесън, чай или топло мляко с мед.

5 типични грешки при лечението на хрема



здраве.bg

Много хора лекуват хремата и леко повишената температура в резултат на настинка с горещ чай. Или просто чакат те да преминат от само себе си, като забравят, че неправилното или небрежно лечение може да задълбочи заболяването. Прекарваме болестта "на крак", а би трябвало да лежим в леглото. Продължаваме да ходим на работа, да се занимаваме с домакинството.

Ако настинката се лекува правилно и навреме, тя може да премине за 2-3 дни. Но ако сте твърде немарливи към своето здраве и все още неоздравели сте отишли отново на работа, вероятността да настъпят усложнения на заболяването силно нараства.

Не бъдете небрежни

при употребата на лекарства

Често, за да заглушим болестта, сме готови да вземаме всичко, което ни е под ръка.

Статистиката показва, че ако човек приема едновременно два медикамента, рискът от тяхно непредсказуемо взаимодействие нараства с 10%, а при три – с цели 50%. Така че колкото по-малко видове лекарства приемате, толкова по-безопасно е лечението. Много от най-популярните препарати премахват само симптомите на простудата, т.е. намаляват температурата и болката, но не отстраняват причината за заболяването.

Четете инструкциите

Лекарствата действат по различен начин на отделните хора. Ако след приемането на определен препарат, се появи сърбеж или обрив и не прекратите неговото приемане, се създават предпоставки след 2 – 3 месеца да получите шокова реакция.

Например хората, страдащи от астма, не трябва да приемат аспирин и аналгин, защото те могат да предизвикат спазми на бронхите.

Парацетамолът пък е противопоказан за хората с увреждания в черния дроб (хепатит, холецистит). В

инструкциите към всички препарати следва да са посочени и сроковете на безрецептурно приемане, които в никакъв случай не бива да се превишават.

Вземайте антибиотици, само ако е наистина нужно

Различните изследвания показват, че в 20-50% от случаите назначаването на антибиотици при остри респираторни заболявания не е оправдано. Безсмисленото и неконтролно използване на този тип

медикаменти е опасно с това, че основните щамове на възбудителите стават по-устойчиви към тях и когато антибиотикът действително е необходим, той вече не действа.

Антибиотиците са задължително необходими при ангина или възпаление на белите дробове, но те трябва винаги да бъдат предписани от лекар.

Не всяко домашно лечение е полезно

Често при настинка се препоръчва гаргара с лайка или невен,

които наистина са доста ефективни. Но при наличие на алергия към цветния прашец, тези средства само засилват болката в гърлото. Важно е да имате правилно поставена диагноза. Може да си мислите, че имате “просто” кашлица и да я лекувате по начин, който е противопоказан, например ако сте развили пневмония.

Внимание! Ако лекувате настинката с домашни средства и след 2-3 дни не



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








почувствате подобрение, задължително потърсете лекарска помощ.

7 съвета към жените – за да са винаги в тонус



здраве.bg

Наближаването на пролетта отново направи актуален въпроса за хроничната умора, която мнозина изпитват през този преходен период към топлото лятно време. Зимата, съпроводена по правило с по-нисък прием на витамини и минерали и усилия на организма да се справи с ниските температури, “оставя” тялото на прага на пролетта с понижен имунитет. Така през март тялото трябва да направи екстрени усилия, за да възстанови баланса си и да се подготви за топлите месеци.

1. Да се сбoguваме с дистонията

Доказано е, че жените 1,5 пъти по-често страдат от вегетосъдова дистония (налягането се повишава, появява се

сърцебиене и чувство на безпричинна тревога). За да се премахне пристъпът трябва:

- да се приемат препарати с успокоително и стимулиращо действие (например валериана, женшен, мента, глог).

- да се приемат повече въглехидрати и по-голямо количество течности – това ще нормализира нивото на захарта в кръвта, което се повишава при дистония.

- да се затварят очите и натискат очните ябълки за около 1 минута - това упражнение, правено няколко пъти на ден, ще премахне или поне намали сърцебиенето и треската.

- да се масажират кутретата и шийният отдел на гръбначния стълб – това нормализира кръвното.

2. Да премахнем главоболието

Според статистиката, 60% от мъжете и 75% от жените изпитват всеки месец повече от два пристъпа на главоболие.

Напрежението е най-честата причина за него. То може да се премахне с аналгетици, лавандулов чай, компрес с лимонова кора.

3. Да се справим и с болките в краката

Това е първият признак за варикоза.

Последните изследвания показват, че хормоналните противозачатъчни и хормонозаместващата терапия в периода на климакса влияят негативно на състоянието на вените. Рискът от варикоза нараства и по време на бременност. Затова се препоръчва бъдещите майки трябва да носят специални антиварикозни чорапи.

Умората и оттичането на краката може да се премахнат с помощта на:

- гел с екстракт от зелен чай и кестен;
- вани за крака с отвара от лайка, мента и др.;
- употребата на грах, фасул, леща, зелен лук, яйчни жълтъци, зехтин – всички тези продукти са източници на значителни количества витамин Е, който придава еластичност на вените, както и на витамин С, който укрепва вените.

4. Да се справим с болките в гърдите преди “критичните дни”

Много от жените 4-5 дни преди началото на “критичните дни” започват да изпитват силни болки в гърдите.

Предменструалният синдром с всички негови неприятни усещания е налице при около 80% от жените. Оттокът в тъканите на млечните жлези преди цикъл е реакция на хормоналните промени. Това е естествен процес, за който е нормално да протича повече или по-малко болезнено.

Ако гърдите не само увеличават своите размери, но стават “каменни” и твърде болезнени, трябва да се потърси съвет от специалист.

В този случай е голям рискът от развитие на мастопатия, фиброаденом и киста.

5. Да се разделим с повишената раздразнителност и напразните сълзи

Проверете щитовидната си жлеза. Най-чувствителна към хормоналните проблеми в нея е централната нервна система. Първите симптоми са повишена възбудимост, раздразнителност, склонност към плач, колебания в теглото, разстройство на месечния цикъл.

При проблеми с щитовидната жлеза се препоръчва употребата на повече риба и морски продукти.

6. Да се погрижим за

костите си

Ако седите дълго време, след това трудно разпъвате коленете си.

Това е предимно женски проблем и първи признак за недостига на калций и витамин D в организма, които отговарят за здравината на костите и мускулните съкращения. Този недостиг води на по-късна възраст до остеопороза.

При недостиг на калций могат да се наблюдават и:

- треперене в краката;
- чупене и разслояване на ноктите;
- тъпи болки в кръста, особено след продължителна разходка или вдигане на тежка чанта;
- обща болка в костите.

Денситометрията (измерване на костната плътност с помощта на ултразвуков апарат) ще ви помогне да разберете какво е състоянието на вашата костна система.

За да си набавите необходимото количество калций, ви трябва да консумирате повече млечни продукти, черен дроб и морски продукти. Можете и да си купите поливитаминови с повишено съдържание на калций.

7. Да се изследваме навреме

Според медицинската статистика, 60% от заболявания (с изключение на инфекциозните) могат да бъдат предотвратени, ако човек се изследва навреме.

Жените под 40 години трябва веднъж годишно да си правят общо изследване на кръвта, над 25 години - веднъж на 2 години ултразвуково изследване (УЗИ) на гърдите. Ако са раждали и са на 30-35 години - веднъж на две години УЗИ и мамография, ако не са раждали - само УЗИ.

Жените над 40 години трябва да си правят УЗИ и мамография веднъж на 1,5 години, УЗИ на органите на малкия таз – веднъж на 2 години, остеограма – веднъж на 2 години, тест за изследване на нивото на холестерола (детайлно) – веднъж годишно.

10 начина за контрол на холестерола



dieta.info

Холестеролът не е вредно, а важно за организма вещество. Проблеми възникват само когато той е в прекомерно голямо количество. В такива случаи той буквално засяда по стените на артериите и предизвиква стесняване на съдовете.

Според резултатите от редица изследвания, намаляването на нивото на холестерол дори само с 1% намалява значително вероятността от исхемична болест на сърцето. Нивото на холестерол в кръвта зависи и от наследствеността, но най-вече от неговото съдържание в храната.

Предрагаме ви 10 начина да контролирате нивото на своя холестерол и да го държите в разумни граници:

1. Яжте по-малко мазнини от животински характер

Те са вредни за здравето. Също така яйчният жълтък е много богат на холестерол - затова седмичната норма не трябва да надхвърля повече от 3 яйца. Яжте и по-малко мазни колбаси. Употребявайте зехтин. Не използвайте втори път останалата след пържене растителна

мазнина.

2. Всеки ден на вашата трапеза трябва да има ядки

Особено полезни са орехите и бадемите. Всекидневната норма следва да се състои от минимум 3-4 ореха и 8-10 бадема.

3. Борете се системно с наднорменото тегло

Ако излишното ви тегло не се дължи на мускулна маса, тези килограми говорят за наднормено количество мазнини и холестерол.

4. Използвайте здравословни начини за приготвяне на храната

Те ще контролират нивото на холестерол в кръвта. По-добре запичайте храната на фурна, гответе я на пара, задушавайте я, но не я пържете.

5. Избирайте обезмаслени млечни продукти

Чрез тях ще намалите количеството на употребяваните мазнини без да се лишавате от необходимите на организма количества калций и протеини.

6. По-рядко консумирайте полуфабрикати и тестени изделия

Полуфабрикатите съдържат много наситени мазнини и трансмазнини, които се използват за подобряване на техния вкус. Четете внимателно написаното върху етикетите на храните.

7. Яжте повече риба, отколкото месо

Рибата е богата на омега-3 ненаситени мастни киселини, които намаляват нивото на холестерол. Месото също трябва да присъства във вашето меню, но не повече от 2-3 пъти седмично.

8. Консумирайте бяло птиче месо

То е по-постно в сравнение с червеното. Мазната кожа на птицата трябва задължително да се отстранява. Особено полезно е месото от пуйка, пиле или заек.

9. Умерените физически натоварвания са полезни

След обилна вечеря задължително трябва да направите една разходка, за да се предпазите от натрупването на поетите мазнини в организма.

10. Яжте повече зеленчуци и бобови култури

Зеленчуците са богати на целулоза, която забавя натрупването на мазнините, а бобовите растения съдържат вещества, намаляващи усвояването на мазнините.

Накратко:

препоръчително е да изключите от своето меню:

- маслените видове сирена, сметана, мляко
- палмовото пасло и тежките видове маргарин
- всички видове мазно месо, кожата на птиците
- пържените картофи, чипса.(а)



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

- 1 пиле (около 1 кг)
- 150-200 г гъби
- 1-2 глави лук
- 1-2 моркова
- 1 домати
- 1 ч.ч. ориз
- 90 г масло
- магданоз

копър
джоджен
бульон

Начин на приготвяне:

Сварете изчистеното и нарязано на парчета пиле в леко подсолена вода и добавете гъбите.

Отделно задушете дребно нарязаните лук и моркови, ориза и домати в загрялото масло. Прибавете и гъбите, нарязани на ивички, и изсипете сместа в тава.

Най-отгоре наредете пилето, прибавете подправките и залейте с 4 ч.ч. бульон.

Печете в умерена фурна, докато ориза стане готов.



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

- 400 г ориз
- 100 г грах – от консерва или замразен (предварително прекаран през вряла

вода)
2 глави лук
3-4 чушки (шарени)
2-3 скилидки чесън
1 морков
1 домати
50 г краве масло
3-4 зърна кардамон
2 с. л. зехтин
1 ч. л. кимион
1 ч. л. сол
1/4 ч. л. канела

Начин на приготвяне:

Маслото и зехтинът се загряват и в тях се пържи на умерен огън 10 минути ситно накълцания лек, като се бърка непрекъснато. Добавят се начуканият чесън и оризът, пържи се 3-4 минути, след което се подправя с канела, кардамон, кимион, сол. Налива се 1 л вода, посолява се и ври на много слаб котлон под капак 10-12 минути. Морковът и чушките се нарязват на тънки ивички и се добавят към ориза. След 1-2 минути се слага и настърганият или ситно нарязан домати. Посолява се на вкус (без да се бърка!) и се задушават още 10 мин. Малко преди да се свали от огъня се добавя грахът и всичко се обърква. Оттегля се от огъня и след 3-4 минути е готово за сервиране.

Бейрут, Ливан Един малък народ – едно голямо сърце

Статията се предоставя
от paterpis.com

Автор: Георги
Владимиров

Снимки: авторът

Може би направих
голяма грешка като не си
записах впечатленията
от всичките ми или
хайде да кажем по-
екзотичните места,
които съм посетил
досега. Не че нямам още
спомени за страни като
– Сейшелите, Мексико,
Сейнт Лучия, Аруба или
Малдивите, но друго си
е веднага да отразиш
първите впечатления
на някой лист. Все пак
съгласете се освен
снимковия материал
–като че ли добавят ли
се и интересни моменти
или впечатления –
тогава картината
става наистина пълна
и дори примамваща
ентузиастите да тръгнат
веднага а и защо пък
някой да не ползва това
като помагало/гайд.
Само да спомена – не
е необходимо нищо да
ми плащате за това – е
все пак, ако кажете една
добра дума за автора,
тогава става нали ?

Затова сега за нищо
на света не бих
пропуснал да ви разкажа
няколко думи за една
страна, в която имах
възможността и късмета
да посетя за определено
време, което ми беше
напълно достатъчно
да споделя следното.
Хора, посетете Ливан и

по-специално неговата
столица – Бейрут. Има
много информация по
интернет за този град,
но нали знаете друго си
е човек да види с очите
си и да пипне с ръцете
си (това последното не
се отнася за местните
красиви и открити жени,
моля не го правете
– че може да стане
опасно)). Да, ливанските
жени са изключително
красиви, интелегентни,
привлекателни и
напълно открити към
света. Въпреки исляма
като официална религия
и местоположението си
(Близкия изток),

**Бейрут определено е
един модерен град,**
особено в централната
си част, представляваща
едно разнообразие
от магазини, лукави
кафета и интересна
архитектура. Почти не
видях забулени жени
(говоря за местните
жители –не броя
бежанската вълна или
много емигранти
от Ирак)... Въпреки
опустошителната и
дълга гражданска война
преди години (виждат се
още на места белезите от
това безумие, уви), града
се е съживил и дръпнал
значително. Много
от международните
компани и банки
имат офиси тук, има
интересни и красиви
сгради, бизнес центрове
и хотели, красиви
църкви, привлекателна
крайбрежна алея с
незабравим изглед към
Средиземноморието
–един град кипящ от
живот (дневен и нощен)



Соукс

Препоръчвам горещо да
се посетят центъра на

града (downtown – а),
интересно построения
Бейрут Соукс, площада
Нежви, улицата Маарад
, Сайфи Вилидж и
красивата джамия
Мохамед Ал – Амин
задължително, красивите
скали на гълъбите,
баровския залив
Заинтунай... и разбира
се добрата и стара
Хамра.

Al Maarad, Ливан. Може
да потънете в арабския
свят по тази улица, да
изпиете едно ароматно
турско кафе (по навик
му казвам така от начина
на приготвянето му –с
джезве), да поиграете
табла с доста добри
майстори, да пробвате
да пушите шиша (не
е зле никак)) и накрая
да зяпате до безкрай
многобройните магазини
и малки дюкани в този
район. Да усетите какво
е това – Ориента



Джамия Мохамед Ал
Амин

Не се притеснявайте
от десетките на
ден пибибкания от
минаващите коли
или невероятните
задръствания. Да,
липсата на метро си
е проблем номер 1 за
града. Но пък от друга
страна – Навсякъде ще
срещнете само едно
нещо – добро и любезно
обслужване (независимо
от заведението
каква категория
е) и една голяма,
невероятно срещаща се

ГОСТОПРИЕМНОСТ –
така характерна за тази
страна.

Хора, написах тази дума
с главни букви, защото
аз **46** години вече през
живота си толкова нещо
не бях виждал (едва ли
и ще видя си мисля).
За времето прекарано
в Ливан, навсякъде
ме преследваше тази
тяжна силно изразена
гостоприемност и
повярвайте ми, много
приятна за всеки
индивид към когото се
изразява. Чувствах се
много добре –направо
като цар (или известна
знаменитост :), когато
посещавах магазини,
супермаркети, офиса на
компанията, заведения и
какво ли още не.



Площад Неджи

Да, невероятно съм
очарован от този народ
– няма как да не му
стане приятно на човек
от такова внимание и
отношение. Очарован
съм и от един човек,
който ми направи доста
силно впечатление
и може би, заради
когото реших да отида
да поработя известно
време в този град. Този
човек е наистина доста
богат (мисля, че не
познавах до този момент
истински милионер)),
но интересното е, че
не го показва и се
държи приятелски...
Мога да кажа, че го
опознах добре и го
наблюдавах доста време.

Прод. в следващия брой

Капитаните на холандските отбори „Фейенорд“ и „Екселсиор“ отказаха да носят ленти в подкрепа на LGBTQIA+



Капитанът на „Фейенорд“ Оркун Кокджю и капитанът на „Екселсиор“ Редоуан Ел Якуби предизвикаха вълнение в Холандия, като отказаха да носят капитанската лента с цветовете на дъгата One Love по време на мачове от първата лига на футболното първенство в Холандия /Eredivisie/. И двамата казаха, че се чувстват неудобно да носят лентата поради религиозните си убеждения, съобщава NOS, предаде NL Times.

Холандската футболна асоциация KNVB поиска капитанската лента на One Love да бъде сигнал за единство и връзка, независимо от произход, етническа принадлежност, полова идентичност или сексуална ориентация. Асоциацията разглежда жеста като изявление срещу всички форми на дискриминация. Десетият кръг на Eredivisie съвпадна с Coming Out Day, така че подкрепата за LGBTQIA+ общността получи най-голям фокус.

Кокджю каза, че не се чувства комфортно да носи дъговата капитанска лента

поради религиозните си убеждения.

„Мисля, че е важно да подчертая, че уважавам всеки, независимо от религия, произход или сексуални предпочитания“, подчерта той. „Мисля, че всеки е свободен да прави каквото иска и да чувства това, което чувства. Напълно разбирам важността на това действие, но поради моите религиозни убеждения не се чувствам точният



„Фейенорд“ искаше да подкрепи LGBTQIA общността, но също и да уважи позицията на турчина Кокджю, така че резервният капитан Гернот Траунер бе капитан и носи лентата на ръката по време на мача срещу AZ.

„Екселсиор“ бе изправен пред подобна дилема, но я реши по различен начин. Ел Якуби остана капитан в мача срещу Аякс, но носеше адаптирана лента. **Вместо дъгата One Love, лентата на ръката му беше бяла с текст „уважение“.**

„Избрах да дам различно послание. **По-всеобхватен**“, каза Ел Якуби. „Става въпрос за това, че **дължим уважение един към друг**. Не само на една група или определена тема. **В света има и други проблеми, за които можем да**

говорим.“

Roze Kameraden - клубът на привържениците на LGBTQIA+ на Фейенорд - бе разочарован от решението на Кокджю „Носенето на лентата би било силен сигнал“, каза председателят на Roze Kameraden Пол ван Дорст пред RTL Nieuws. „Това е индивидуален избор на всеки и трябва да го уважаваме, но ние бихме предпочели друга развръзка.“

Брет Фавр за \$77-милионния скандал със социални помощи



нен

Бившият квоуърбек на NFL Брет Фавр, който в момента е замесен в скандал с фонд за благосъстояние на щата Мисисипи за \$77 милиона, публикува първото си изявление относно самия скандал, като твърди, че е невинен за каквито и да е престъпления, съобщава Yahoo Sports.

„Бях несправедливо очернен в медиите“, каза Фавр в изявление, предоставено ексклузивно на Fox News Digital. „Не съм направил нищо нередно и е крайно време да поправя нещата.“

„Никой никога не ми е казвал и аз не знаех, че средствата, предназначени за получателите на социални помощи отиват към

университета или към мен. Опитвах се да помогна на моята *alma mater* USM - публичен държавен университет в Мисисипи да събере средства за уелнес-център. Целта бе и винаги ще бъде да подобря атлетичните съоръжения в моя университет“, каза Фрейвър.

„Държавните агенции предоставиха средствата на благотворителната организация на Nancy New - обществения образователен център на Мисисипи, който след това даде средствата на университета - всичко това с пълното знание и одобрението на други държавни агенции, включително Щатския институт за висше образование, Губернаторския институт офис и Главна прокуратура.

„Казаха ми, че правната работа, за да се гарантира, че тези средства могат да бъдат приети от университета, е извършена от държавни адвокати и държавни служители.“

Изявлението на Фавр е противоположно на текстовете, публикувани от Mississippi Today миналия месец. Съобщава се за текстови съобщения между Фавр и тогавашния губернатор на Мисисипи Фил Брайънт, в който Брайънт казва на Фавр как да напише предложение за финансиране, което да бъде прието от Министерството на човешките услуги в

Мисисипи.

Твърди се, че Фавр е търсил пари, за да построи **волейболен стадион в Southern Miss, където дъщеря му играе волейбол**, и ги е търсил чрез Обществения образователен център на Мисисипи. Твърди се, че тази благотворителна организация, управлявана от Nancy New, е мястото, където са били разпределени \$77 милиона федерални фондове за временна помощ за нуждаещи се семейства. Нанси Ню, за която също се твърди, че е работила с Брайънт по разпределението на средства, вече се призна за виновна по редица **щатски и федерални обвинения във връзка със схемата за присвояване на социални фондове**.

Фавр също е спечелил над \$1 милион за направа на реклами за организация с нестопанска цел, която се твърди, че е разработена **само като начин да се вкарат повече пари в проекта за стадиона**. Бившият куортърбек твърди, че не е искал никой да знае откъде е взел парите.

Фавр още не е обвинен в престъпления, свързани със схемата за социални помощи.

Как нетното богатство на собственика на „Нотингам Форест“ Евангелос Маринакис се сравнява с останалите



Новаците във Висшата лига „Нотингам Форест“ **изумиха футболния свят с поток от трансфери** по време на трансферния прозорец, показвайки **сериозната покупателна способност на клуба**, пише Nottingham Post.

Червените триумфираха в плейофите миналия сезон в мач, наречен най-доходоносният във футбола, отваряйки вратата към цялата слава и богатства, които Висшата лига може да предложи.

Но въпреки че влизането в Лигата ще доведе до увеличение на приходите от най-малко £135 млн., **това е капка в морето в сравнение с богатството на много от собствениците на отбори от най-висок клас**. На фона на редица нашумели поглъщания в последно време има някои впечатляващи фигури. Собственикът на „Нотингам“ Евангелос Маринакис натрупа милиони с „червените“, както на терена, така и извън него, откакто купи клуба преди пет години.



Shields Gazette разгледа нетното състояние на всеки собственик на Висшата лига, според

слухове, преди сезон 2022/23. Ето техния списък.

- 1. Нюкасъл Юнайтед.** Публичен инвестиционен фонд на Саудитска Арабия - £320 млрд.
- 2. Манчестър Сити.** Шейх Мансур - £23.2 млрд.
- 3. Челси.** Тод Боели, Clearlake Capital, Марк Уолтър, Hansjoerg Wys - £10.9 млрд.
- 4. Фулъм.** Шахид Хан - £7.4 млрд.
- 5. Арсенал.** Стан Кръонке - £6.8 млрд.
- 6. Астън Вила.** Уес Идънс и Насеф Савирис - £5.3 млрд.
- 7. Уулвърхемптън Уондърърс.** Гуо Гуанчанг - £5 млрд.
- 8. Тотнъм Хотспър.** Джо Луис и Даниел Леви - £4.33 млрд.
- 9. Манчестър Юнайтед.** Семейство Глейзър - £3.6 млрд.
- 10. Кристъл Палас.** Стив Париш, Джошуа Харис и Дейвис С. Блицър - £3.36 млрд.
- 11. Лестър Сити.** Семейство Шриваддханапрабха - £3 млрд.
- 12. Ливърпул.** Джон У. Хенри - £2.35 млрд.
- 13. Евертън.** Фархад Мошири - £2 млрд.
- 14. Уест Хем Юнайтед.** Дейвид Съливан и Дейвид Голд - £1.62 млрд.
- 15. Саутхемптън.** Драган Соллак - £1.02 млрд.
- 16. Брайтън и Хоув Албиън.** Тони Блум - £765 млн.
- 17.* Нотингам Форест.** Евангелос Маринакис - £510 млн. - източници на NottinghamshireLive обаче разкриха, че състоянието му се оценява на близо £2.5

млрд. (Виж отдолу)
18. Лийдс Юнайтед. Андреа Радризани - £450 млн.
19. Борнемут. Семейство Максим Демин - £3 млна.
19. Brentford. Матю Бенхам - £3 млн.

През март Висшата лига бе готова да започне разследване срещу собственика на Евангелос Маринакис по обвинения в уредени мачове и трафик на наркотици. През 2019 г. Маринакис, който притежава също гръцкия „Олимпиакос“, бе обвинен в уреждане на мачове и участие в престъпни групировки, преди да бъде оправдан от Апелативния съд през 2021 г.

Миналата година **гръцки съдия постанови, че няма официални доказателства**, след като той **беше обвинен в контрабанда на хероин**. УЕФА също започна собствено разследване на обвиненията в уреждане на мачове, но не повдигна обвинения срещу 54-годишния бизнесмен.

Единствен син на критския политик и корабособственик Милтиадис Маринакис и неговата родена в Понт съпруга Ирини Маринаки (по баща Каракацани), потомък на фамилията Ипсиланти, Евангелос Маринакис е роден в гръцкия град Пирея през 1967 г. Баща му е основателят на Vanimar и е натрупал флотилия от кораби през забележителната си кариера. Евангелос

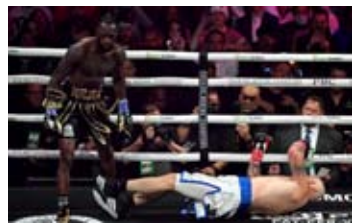
Прод. на стр.28>>

Маринакис учи в American International University в Лондон, завършвайки с бакалавърска степен по международна бизнес администрация и магистърска степен по международни отношения. След като завършва обучението си, Евангелос следва баща си както в световното корабоплаване, така и в гръцката политика.

* Въпреки това се казва, че Маринакис струва значително повече от това. NottinghamshireLive вярва, че нетната му стойност се оценява на около \$3 милиарда, което е приблизително £2.5 милиарда. Това би поставило собственика на гората значително по-нагоре в списъка по-горе.

Речта на Дионтей Уайлдър след битката продължи по-дълго от представянето му на

ринга



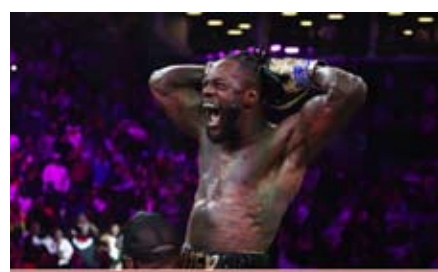
Завръщането на Дионтей едва започна, преди мачът да свърши, пише New York Post. Бронзовият бомбардировач отново направи това, което умее най-добре, а финландецът Робърт Хелениус стана последната му жертва.

В първия си двубой от малко повече от година – откакто завърши своята вълнуваща трилогия срещу Тайсън Фюри, която донесе първите две загуби в кариерата му – Уайлдър нокаутира Хелениус в първия рунд за 43-та си победа в WBC в тежка категория в мач, игран в Barclays Center.

След хладна начална размяна между бившите спаринг партньори, Уайлдър срещна

Хелениус със смазваща контра на дясната ръка, която повали финландеца на ринга. Реферът Майкъл Грифин бързо спря двубоя на фона на нереагиращия Хелениус. Това бе третият път, когато Хелениус бе нокаутиран в кариерата си, с което активът на 38-годишния боксьор става 31 победи и 4 загуби.

Победата направи категорично изявление за другите състезатели в тежка категория и Уайлдър вмъкна името си на върха, влизайки в двубоя като претендент № 1 на WBC. Тайсън Фюри държеи титлата на WBC, след като я отне от Уайлдър. Олександр Усик притежава останалите три пояса.



Преди двубоя Уайлдър не се посвени да

говори за потенциален мач с Антъни Джошуа, който идва след две поредни загуби от Усик. Той също така може да търси сблъсък с бившия обединен шампион Анди Руис.

И двамата опоненти могат да върнат Уайлдър обратно към възможността за титла и може би по-важното, за реванш с Фюри. **На 36 години и след като напомни на всички колко опасен е,** Уайлдър изглежда готов отново да започне битка за коланите.

„Оправих го“, каза Уайлдър след двубоя. „Позволих му да се пресегне и когато той го направи, аз атакувах. Беше страхотна битка.“



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

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.



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 90 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)



Малко момче на телефона:

- Ало, нафта имате ли?
- Тука е сладкарницата, бе, идиот.
- А кисело мляко имате ли?
- Имаме, да!
- А за нафтови печки става ли?



Художник пазари млада циганка да дойде да му почисти ателието.

- А има ли наблизко сладкарница? - пита момичето.
- Мисля, че няма...
- Няма да стане тогава...
- Но защо?
- Ако дойда при теб, първо ще ти почистя. После ще поискаш да ти гледам на ръка. След като покаже ръката ти, че те чака нещастна любов, ще поискаш да те утеша. Сърцето ми е меко, няма да мога да откажа, а винаги след това ми се прияжда нещо сладко...

Доктор се кара на медицинска сестра:

- И за последен път ти казвам, Петкова! Белите и кръглите - това са таблетки, а сивите и шестоъгълни са гайки! На теб може да ти е все едно, но пациентите се оплакват.



Пациент се оплаква на психиатъра си:

- Докторе, всяка нощ сънувам, че ме гони едно страшно чудовище.
- Ами що не вземеш да го разкараш по дяволите?
- Как?
- Кажу ми да ходи другаде.
- Къде?
- Къде, къде... Няма значение, кажи ми, каквото ти дойде наум.
- Вечерта докторът ляга да спи. Изпод кревата му се измъква неописуемо страшилище:
- Докторе, пратиха ме при теб...



- Багер закача последен модел мерцедес. От мерцедеса слиза мутра и се засилва към багера, и злобно отваря вратата... Вътре седи огромен багерист, който едва се побира в кабината... Гледа го от високо, и пита:
- Какво искаш, бе?
 - Ами..., ключ 17 имаш ли?
 - Не, аз до 24 ги завивам на ръка...



- Избягал слонът от зоопарка. Търсят го, тука слон, там слон, няма го. След няколко дена, Вуте се обажда от едно от софийските села.
- Тука у ливадето, един голем сив дзвер, кинетрева с опашката си!
 - И какво я прави тази трева, след като я откъсне?
 - Ако ти каем, немм'и повераш...

- Пост във Фейсбук: "Знаете ли, че ако пръднете в космоса ще се придвижите напред?!"
- Първи коментар отдолу: "И в градския транспорт е така..."



- Хубаво е да съм пълничка... Докато слабите половин час пълнят ваната, аз хвърлям няколко шепи вода и влизам, а водата ми е до брадичката.



- Две приятелки:
- След като напуснах моя бивш, сега всеки ден ми звъни целия в сълзи!
 - Аха, прошка иска, гадината?!
 - Не, благодари.

ЧЕТЕТЕ ВЕСТНИК ПЛАМЪК ОНЛАЙН:

www.bulgarianflame.com

Пъстра есен

снимки©BulgarianFlame



Насладете на цветовете на есента!

Разходете се в парка и и ще усетите как настроението ви се подобрява. Червеният цвят е най-топлият от есенните цветове. Възползвайте се от него, за да повишите ентузиазма, интереса и енергията си.

Оранжевият цвят стимулира креативността.

Жълтият цвят ще ви помогне да задържите топлината на лятното слънце. Той ще ви зареди с енергия.

Освен пъстрите листа на дърветата, вижте и красивите цветя, също в ярки цветове. А когато се разхождате по улиците обърнете внимание на уникалния арт, който на места е в пълен синхрон с природните цветове.

Бъдете вдъховени! Заредете се с топлина и се потгответе за следващия прекрасен сезон, зимата.

*Вяра Димитрова,
редактор в Пламяк*





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



To Our Valued Customers,

WE ARE STILL OPEN!!

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

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

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

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

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

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



Новият бизнес каталог е вече наличен. Започнахме разпространението му в Европейските хранителни магазини. Каталогът е безплатен. Вземете за вас и ваши приятели. Пълен е с полезна информация. Може да го разгледате и онлайн.
www.BulBiz.com

ОПТИКА В МИСИСАГА - 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

Четете
в Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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