

Безсънието и психичните разстройства са свързани.

Но как точно е все още загадка
(Insomnia and mental disorders are linked.
But exactly how is still a mystery)

Автор:

Бен Бълок
 - Старши преподавател по психология, Swinburne University of Technology.

финансиране от Australian Rotary Health и Barbara Dicker Brain Sciences Foundation. Той е член на фондация Sleep Health Foundation.



Декларация за

оповестяване:

Бен Бълок получава

Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“.

Прод. на стр.2 >>

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

NOW OVER 33 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

BARANS
 TURKISH CUISINE & **BBQ**
 2043 Eglinton Ave E, Scarborough
 LIVE MUSIC **416-750-4545**
  www.barans.ca

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: Monday to Friday 9:30am- 5pm
www.FirstAutoGroup.ca

100% SOLD
20г. 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
855-899-4920
 стр.26

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ

Luba Dinkova
 • Лицензиран имиграционен консултант
 • Нотариус за Онтаро
 • Българско-Английски/ Английско-Български преводач


 Tel: + 1 (416) 315-1440
 Tel: + (359) 87 863 9757
luba@dinkovaimmigration.com
www.dinkovaimmigration.com

Безсънието и психичните разстройства са свързани.

Но как точно е все още загадка
(*Insomnia and mental disorders are linked.*
But exactly how is still a mystery)

<< Прод. от стр.1

Филмът от 2004 г. „The Machinist“ ни дава поразително изображение, макар и измислено, на психологическите ефекти от хроничното безсъние.

Когато хората нямат достатъчно сън, паметта и концентрацията им се влошават в краткосрочен план. Те също са по-малко способни да регулират емоциите си.

Ако проблемите със съня продължат, по-дългосрочните психологически ефекти могат да включват тревожност, депресия, мания и психоза. Наистина, героят на Крисчън Бейл в The Machinist има все по-ярки визуални халюцинации и параноични заблуди, докато безсънието му се задълбочава.

Връзката между безсънието и психичните разстройства е сложна. Не става въпрос само за „кое е първо, безсънието или психичното разстройство?“ Двете

са взаимосвързани по начини, които все още не разбираме напълно.

Какво представлява безсънието? Психично разстройство ли е?

Безсънието е най-често срещаното нарушение на съня. Приблизително 12-15% от възрастните австралийци във всеки един момент отговарят на критериите за безсъние.

Хората с безсъние имат чести и постоянни трудности при заспиване и/или връщане в сън след ранно събуждане. Безсънието засяга не само качеството на съня на хората, но и това как функционират на следващия ден.

Много от факторите, които предизвикват безсъние и помагат за поддържането на негативните му дългосрочни ефекти, са психологически или поведенчески. Те включват:

- психосоциален стрес (за пари, работа или семейни проблеми)
- пристрастност към вниманието и

безпокойство за съня (колкото повече мислим и се тревожим за съня, толкова по-зле става)

- лоши навици за сън (като нередовен сън и време на събуждане).

Безсънието не е психично разстройство по същия начин, по който, да речем са депресията и тревожността са психични разстройства. Безсънието е признато разстройство на съня, което въпреки това има тясна връзка с голямо разнообразие от психични разстройства.



Много хора имат както безсъние, така и психично разстройство

Около половината от всички хора, диагностицирани

с безсъние, също имат психично разстройство. Най-честите, свързани с безсънието разстройства, са депресия, тревожност, биполярно разстройство, посттравматично стресово разстройство и разстройства, свързани с пристрастеност към зависими вещества.

Ние все още не знаем защо виждаме толкова високи нива на психични разстройства при хората с безсъние. Но има няколко водещи теории, включително:

- споделен генетичен риск за безсъние и психично разстройство. С други думи, гените на някои хора могат да ги предразположат и към двете състояния

- споделен невробиологичен отговор. Начинът, по който мозъкът реагира на загубата на сън може да е свързан с начина, по който системите в мозъка контролират познанието,

Четете на стр.4 >>

Toronto Public Library's Entrepreneur in Residence now offering its program series and one-on-one consultations

Join Toronto Public Library for its eight-week Entrepreneur in Residence program series, starting **October 4 through November 22.**

The Entrepreneur in Residence, Joëlle Jacqueline, offers help and support to new entrepreneurs with one-on-one consultations and weekly sessions. Learn more and schedule one-on-one consultations: <https://www.torontopubliclibrary.ca/programs-and-classes/featured/entrepreneur-in-residence.jsp>

Toronto Public Library's Entrepreneur in Residence creates and supports the library's Small Business programs with seminars, workshops and consultations. During their eight-week residency, the Entrepreneur in Residence also reviews submitted business ideas and meets one-on-one with selected applicants for free, to critique and evaluate their business ideas and plans. This residency is part of the library's Small Business Month.

Find current Small Business programs here. <https://www.torontopubliclibrary.ca/smallbusiness/programs-seminars.jsp>

LCBO #: 0272674



KHANKRUM

KHAN KRUM CLASSIC RAKIA

КЛАСИК РАКИЯ

Висококачествена гроздова ракия, произведена по класическа технология от селектирани сортове, и отлежала повече от 3 години в малки дъбови бъчви.
Premium grape rakia, distilled by classic technology from selected varietals, aged over 3 years in small oak casks. It has a well-developed aroma and soft noble taste that gives it style and individuality.

Налична в мрежата на LCBO! AVAILABLE AT LCBO!

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



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;** Скалери, Пекари, Оператори на производствена линия, Общо производство, Оператори на мотокари, Спедитори
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници
- **Продажби;** Възможности и за Канада и за САЩ
- **Мениджмънт;** Бригадири, Супервайзори, Мениджъри, Инженери-проектанти



Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност.

Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Безсънието и психичните разстройства са свързани.

Но как точно е все още загадка
(*Insomnia and mental disorders are linked.
But exactly how is still a mystery*)

<< Прод. от стр.2

емоциите и възнаграждението. Нарушенията на тези мозъчни функции са замесени в редица психични разстройства

- възпаление и/или дисфункция на имунната система може да е в основата както на безсънието, така и на психичните разстройства.

Кое е първо?

Допълнително усложняване на картината са доказателствата, показващи, че безсънието може да възникне преди някой да развие психично разстройство или след това. Изследователите наричат това „двупосочна“ връзка.

Не можем да кажем, че едното причинява другото. Можем само да кажем, че има ясна връзка между тях.

Тази връзка означава, че диагнозата и лечението на едното могат да имат отражение върху диагнозата и лечението на другото. Например, ако не лекувате адекватно безсънието, това може

да влоши симптомите на нечие психично разстройство, увеличавайки както тежестта, така и риска от рецидив.

Вид говорна терапия, известна като когнитивно-поведенческа терапия за безсъние (CBTi), има за цел да промени безполезните мисли, чувства, емоции и поведение, които допринасят за безсънието. И в много случаи успешното лечение на безсъние чрез CBTi може също така да лекува нечие психично разстройство (и обратно).

CBTi е особено ефективен при лечение на безсъние плюс депресия, употреба на вещества или посттравматично стресово разстройство. Но е по-малко ефективен при лечение на безсъние плюс психоза или биполарно разстройство.



Попълване на празнините

Има много неща, които не знаем за връзката между безсънието и психичните разстройства. Миналата година международна група от експерти очерта изследванията, необходими за запълване на пропуските в знанията. Препоръките включват:

- дългосрочни проучвания, започващи в детството и юношеството, които събират данни за съня и психичното здраве с помощта на технологии за носене или смартфони. Целта е да се осигури по-обективно измерване на безсънието и психичното здраве в тези по-млади възрастови групи и да се намеси рано, ако е необходимо

- повече проучвания, включващи хора от различни социални и културни среди. Практиките за сън често са културно определени. Така че изследването на различни популации би предоставило

по-изчерпателна картина на безсънието и психичните разстройства

- по-голямо признаване на поведението на хората през деня и излагането на околната среда, както и техния принос към безсънието и по-лошото психично здраве. Това включва бърза храна, нарушен режим на сън (например работа на смени) и прекомерно използване на технологии.

Резултатите от това изследване ще имат дълбоки последици за точната диагноза както на безсънието, така и на психичните разстройства и тяхното лечение. Целта е да се намали тежестта, когато тези условия се появят заедно, както за отделните хора, така и за обществото в по-широк план.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/insomnia-and-mental-disorders-are-linked-but-exactly-how-is-still-a-mystery-212106>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

BEST PART OF THE JOURNEY STOPOVER IN ISTANBUL

Istanbul is the perfect stopover for anyone seeking a bit of luxury.



COMPLIMENTARY HOTEL STAY AND EASY VISA

2 nights for Economy Class
3 nights for Business Class

You can extend your stay
with special prices starting from
49 USD per night



TURKISH AIRLINES

София посреща мощите на св. Евтимий, Патриарх Търновски



/Снимка: Публикувана в bg-patriarshia.bg/
Автор: Софийска света митрополия

Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg



/Снимка: Публикувана в bg-patriarshia.bg/

На 20 октомври в митрополитския храм „Св. вмчца Марина“, в двора на Софийска света

митрополия, Негово Светейшество Софийският митрополит и Български патриарх Неофит посрещна мощите на св. Евтимий, Патриарх Търновски. Светите мощи на последния Български патриарх преди падането на България под османско робство (XIV век) ще бъдат изложени за поклонение в храма от **10:30 ч. до 14:00 ч. същия ден.**

По решение на Св. Синод на Българската православна църква – Българска патриаршия чинът на Прославлението на светите мощи на св. Евтимий, патриарх Търновски, ще се състои на 22 октомври 2023 г. в Бачковската света обител. Начало на архиерейската света Литургия – 9:30 ч.

Отчовден (Денят на отеца)



/Снимка: Публикувана в bg-patriarshia.bg/
Автор: Рилска света обител
Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg



/Снимка: Публикувана в bg-patriarshia.bg/

След успението на свети Йоан Рилски „беше изминало немалко време, а [от гроба] се разнасяше пресилно благоухание. Щом отвориха ковчегата му, видяха тялото на преподобния напълно запазено и недокоснато

от каквото и да е тление, изпускащо благоухание и подтикващо към божествена ревност. След като бе отслужено обичайното славословие, пренесоха с почит светите му мощи в славния град Средец [дн. София]. И бяха положени в църквата на светия евангелист Лука. По-късно бе създадена църква на негово име и в нея бяха положени светите му мощи, които правеха дивни и преславни чудеса.”

На 19 октомври 2023 г. в Рилската света обител тържествено се отбеляза Пренасяне мощите на преп. Йоан Рилски Чудотворец от Рилския манастир в гр. Средец - празник, известен като Отчовден (т.е. Денят на отца).

В навечерието на празника се отслужи всенощно бдение,

Прод. на стр.7 >>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



Licensed Immigration Consultant
Notary Public for Ontario
Bulgarian-English/English-Bulgarian Translator

Лицензиран имиграционен консултант
Нотариус за Онтарио
Българско – Английски/ Английско- Български преводач



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

<< **Прод. от стр.6**

което бе представяно от Игумена на Обителта - Адрианополския епископ Евлогий, в съслужение с братството на Светата обител и духовенство от страната. В утрото на празника Съборния манастирски храм бе изпълнен с богомолци, дошли с вяра и надежда в помощта и застъпничеството на небесния ни закрилник - преподобният отец Йоан.

Светата Божествена Литургия възглави епископ Евлогий в съслужение с упоменато духовенство, а след нея бе извършена лития около храма.

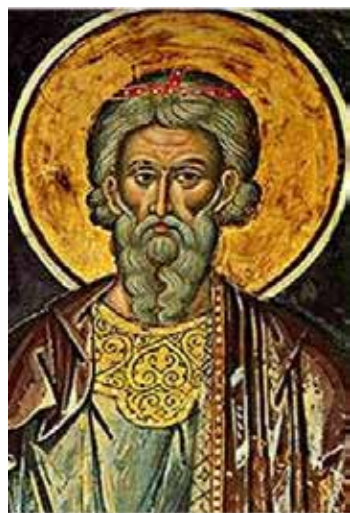
Богослужението благоукрасиха хорът „Св. Наум Охридски“ с ръководител д-р Андрей Касабов (десен клир) и гостуващият гръцки хор Μελωδοί Θεσσαλονίκης („Солунски сладкопевци“) с ръководител Христос Халкиас (ляв клир).

В своята проповед еп. Евлогий отбеляза: „Според силата на вярата ни св. Йоан ни дава и благославя. Като народ ние се нуждаем от единение, а не от разделение. Живеем във време на войни, във време, в което мирът липсва. Но в основата на мира

в нас и около нас е смирението. Към него по примера на св. Йоан трябва да се стремим!» Нека по молитвите на преп. Йоан Рилски пътя да извървим и вярата да опазим! Амин.

1. Из Житието на св. Патриарх Евтимий.
Снимки: Добрин Кашавелов

**24 октомври 2023 г. -
Св. мъченик Арета и
пострадалите с него**



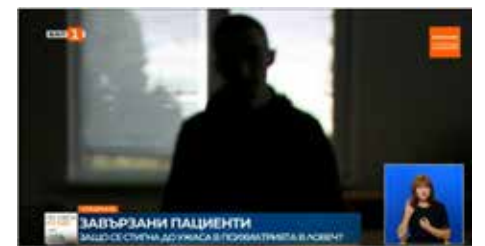
/Снимка: Публикувана в bg-patriarshia.bg/

Житие

Св. мъченик Арета е живял във втората половина на V и първата половина на VI век. Бил жител на град Негран, в Омиритската страна, наричана в Св. Писание Сава. В Негран и изобщо в тая страна имало много християни. Общо в страната преобладавали юдействащи евреи. Царят на омиритските евреи, разбит от благочестивия етиопски цар, решил да отмъсти за това на християните в своите владения. С тая цел нападнал града Негран, храбро защищаван от жителите. Юдействащият цар поискал от заловените християни да се откажат от вярата си, да похулят разпнатия Иисус, да покажат презрение към св.

Кръст и да почнат да юдействат. Всички единодушно заявили, че не могат да се отрекат от вярата, в която са кръстени. Св. Арета с голямата му дружина от 240 души бил предаден на страшни изтезания. **След като никакви мъки не разклатили вярата им, по заповед на царя тия доблестни мъченици били обезглавени.**

**Омбудсманът:
Загиналият при
пожар в izolатора на
психиатрията в Ловеч
е бил наказан да лежи
в izolатора 9 часа, от
които 6 е бил завързан**



Прод. на стр.8 >>

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

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

<< Прод. от стр.7

Младият мъж, загинал при пожар в изолятора на психиатричната болница в Ловеч в началото на месец октомври, е бил наказан да лежи в изолятора 9 часа, шест часа от които е бил завързан, предаде БНТ.

Според омбудсмана Диана Ковачева тази мярка е изтезание.

Загиналият при пожара **25-годишен** мъж е влязъл за лечение в болницата доброволно, 24 дена преди инцидента. До деня на пожара, Георги е бил спокоен, нямало е данни за агресия. Според екипа на омбудсмана, няма терапевтични показания, които да налагат изолирането и връзването на Георги. В деня на инцидента е бил изнервен. Разбрал че майка му е идвала на свиждане, но не са я пуснали, защото бил агресивен. Товава бутнал дежурната лекарка по нейни сведения и тя наредила изолятор, в случая оборудван като мека стая.

“Има мерки, които се прилагат, които на практика могат да бъдат приети като изтезание, става въпрос за фиксирането и мобилизацията на пациентите, тъй като

самата наредба дава възможност за на практика многократно фиксиране поради неясната си регламентация”, каза Диана Ковачева. Меката стая по принцип позволява пациент в обострено състояние да бъдат изолиран като част от терапията без опасност той да се нарани и без да се налага да бъде връзван. Въпреки това е противоречива практика тъй като може да задълбочи кризата на пациентите, заради болезнени и унижителни преживявания. Георги в деня на смъртта си е бил изолиран и вързан с часове.

“За съжаление проблемът е системен, финансирането е оскъдно, включително по отношение на храната и лекарствата за тези хора, което означава, че не просто на моменти са изтезавани заради мерките, които ги фиксират, но те са и недохранени и недолекувани”, смята омбудсманът.



Пожарът във фаталния ден е активирал аларма, която са чули само пациентите, но

не и персонала. В обществената поръчка за оборудване на петте меки стаи в болницата проверяващите откриват и други недоразумения - камери за наблюдение, които не записват и не възпроизвеждат звук. Затова, освен вътреболничен контрол, омбудсманът настоява за особен надзор на прокуратурата в психиатриите.

71-годишен шофьор, предизвикал катастрофа в Хасково, е бил дрогиран. 55-годишна шофьорка на блъсната кола – също дрогирана



/Стопкадър: Xnews/

71-годишният шофьор, предизвикал катастрофа на 17 октомври в Хасково е дал положителна проба за дрога, съобщават от МВР, предаде „XNews”. Шофьорката на една от ударените коли също се оказало под въздействие на наркотици.

На 17 октомври 71-годишният дрогиран е ударил последователно движещи се пред

него два автомобила с 55-годишна жена и 52-годишен мъж зад волана. „Рено“-то на мъжа е блъснало „Опел“ с кърджалийска регистрация до входа на болницата от към бул.»Васил Левски» в Хасково.

“Много бързо намали и не можах да реагирам”, сподели шофьорът-причинител, цитиран от xnews.bg.



/Стопкадър: Xnews/

При пробите на водачите, тази на 71-годишния се оказала положителни за дрога. Тестът и на шофьорката на ударения «Опел» също е положителен за дрога, съобщи haskovo.live.

При инцидента има и една ранена жена. Тя се е возела в колата управлявана от **55-годишната с положителен тест.**

28-годишен турист почина след падане над Рилския манастир

Млад турист е починал в района на Рила, в местността Белия улей, над Рилския манастир и Кирилова поляна,

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

Mobile Tech
2916 Lake Shore Blvd W
Toronto, ON, M8V 1J4
Tel: 416-519-0208

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

Money Trust Currency Exchange
5460 Yonge St Unit 105
North York, ON, M2N 6K7
Tel: 416-567-2222

Le Saint Jean Corp
3355 Kingston Rd, Unit 1-2
Scarborough, ON, M1M 1R3
Tel: 416-261-1804

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-02049

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

<p>UKRAINE</p>		<p>GEORGIA</p>		<p>ROMANIA</p>	
<p>POLAND</p>	<p>BULGARIA</p>	<p>MOLDOVA</p>	<p>KOSOVO, MACEDONIA, MONTENEGRO</p>		<p>SERBIA</p>
<p>ALBANIA</p>					



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.

<< Прод. от стр.9

съобщиха от Планинската спасителна служба (ПСС), цитирани от БТА. Според спасителите мъжът вероятно е паднал в улея.

Три отряда на Планинската спасителна служба са участвали в нощна акция по изваждането на туриста - спасители от Благоевград, София и Самоков. Самата акция е приключила към 5:00 ч. на 16 октомври.

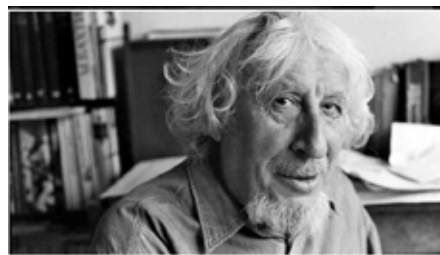
“Много сложен терен, доста хлъзгав участък, използвани са въжета за спускане в улея, който е много стръмен и е разположен между връх Злия зъб и връх Ловница», обясниха от ПСС.

Много трябва да се внимава във високата част на планината и на стръмните места, съветват планинските спасители. Трябва да се използват подходяща екипировка и обувки и да не се излиза извън пътеките и маркировката, според тях.

Мъжът е на 28 години. Сигналът е подаден в Районно управление - Рила около полунощ от планински спасители, потвърдиха от полицията в Кюстендил, предаде БНТ.

По данни на спасителите, по време на преход в планината с негови приятели, младият мъж се е подхлъзнал и е паднал в пропаст. Спасителите са донесли тялото в района на Рилския манастир. Там е извършен оглед от полицейски екип и е установена е самоличността му. По случая е образувано досъдебно производство в Районно управление - Рила. Уведомен е и дежурен прокурор, допълниха от полицията.

„Настроение“



Снимка: ДА „Архиви“/

Автор: Радой Ралин

Радой Ралин, какъвто е псевдонимът на Димитър Стефанов Стоянов е роден на 22 април 1923 в Сливен. Авторът ползва също псевдонимите *Раликор*, *Младен Волен*, *Рали Г. Далилин*, *Рали К.*, *Димитър Ралин*, *Ралко*, *Радойа*. Правнук е на Таньо войвода - сподвижник на В. Левски и приятел на Стефан Караджа. Завършил е гимназия

в родния си Сливен през 1941 и право в СУ през 1945. За пръв път печата стихотворение през 1931 в детския вестник «Изгрев» в Сливен. Известен е с творчество, изтъкващо ценностите на свободата. Един от създателите на „Сатиричен театър „Стършел“ (1953) – първият български театър на сатиричната миниатюра, който става средище на антикултовската сатира. Радой Ралин възражда нетрадиционните за българската сатира кратки жанрови форми – апострофа, афоризма, сатиричната параболола. Прежеждан е на 27 езика, включително и на китайски език. Умира на 21.07.2004 г. в София.

“ Когато здрач кафявоален
засипе този чезнещ град,
той се превръща в нереален,
за миг забравил своя глад.

Навлиза в улицата
главна,
напук на своята нищета
и всеки опит е сподавен
за малко женска красота.

Безпомощните електрики
нак симулират тържество.

Но всеки вече тук е свикнал
да бъде тъжно същество.

И аз с приятели се скитам,
налучквам техния кураж,
опитвам да обхвана в ритъм
звука на вялия пейзаж.

Накрая всичко свършва в скука.

Един часовник градски бий.

Понесъл по невинна клюка
се връща всеки, за да спи.

И в този мрак провинциален
аз лягам в тесния креват,
със сън наивно-социален
насищам младия си глад.“

1941

“Простакът”



Автор: Радой Ралин

„Простакът е кремък - корав и могъщ,
простакът е демон без лик, вездесъщ.
Акула на сухо, безкрил,
а хвърчи.
Удариш - на кухо простакът звучи.)

OAK PARK DELI

HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)

(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



Catering Menu:

Platters - Gourmet sandwich platters, Fruit Platters
Fresh Salads-Greek Salad, Caesar Salad, Spinach Salad, Pesto Pasta Salad
Appetizers - Spanakorita (със спанак), Tigorita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki

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

Desserts.

Deli Menu:

Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts



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.

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

Over 25 years in business

Elite Bakery and Delicatessen



Specialized In:

- Greek & Middle Eastern Pastries
- Wedding & Birthday Cakes
- Grocery



1961 Kennedy Rd, Scarborough (just South of 401), Tel: 416-754-7857

Простакът не чака, не
знае предел
и стига простакът до
своята цел,
защото простаци край
него вървят
и дават му знаци, и
правят му път.

Надкласов, безкласов,
без род и съюз,
но винаги касов, но
винаги в плюс.
Без ден да протакаш,
дори да кърви
война на простака до
смърт обяви!

За срам на Европа, на
всичките нас,
когато докопа в
ръцете си власт,
по-страшен от спина,
по-жилав от рака,
сега засега се оказа
простака“.

„Завръщане“

Автор: Радой Ралин

„Ти се връщаш сломен
и стареещ
след години пак в
родния град.
Продължава ли той да
живее
от предишната вяра
съгрят?“

Пак дали той красиво
загасва
оня залез зад синия
рид,
притаил във рубинена
ласка
на града
възрожденския вид?

Пак дали са тъй тесни
и криви
всички улици с бял
калдъръм,

за да могат така да
отбиват
на каруците тежкия
ритъм?

Пак дали в тези къщи
старинни,
увенчани от тежки
асми,
има тъжни, добри
домакини
и свенливи работни
моми?

И за теб ли стои
запазен
един дом със старинен
уют?

Наемателят нов ли
погази
на бащите красивия
труд?

С твоите близки
отдавна си скъсал.
По-добре се не срещай
със тях!
Ще почувстваш
фалиливо гласа си
и на спомена бързия
крах.

И защо ще се връщаш
тогава?

Пъден бил ли си? Кой
ти е крив?

И сърцето така
заболява,
че от болката ставаш
щастлив.“

1940

Незабравими цитати на
Радой Ралин



/Снимка: Wikipedia/

„Влезеш ли в
историята, гледай да
не се заседяваш — ще
и станеш досаден.“

“Щом се сиромаш
замогне, никому не ще
помогне.”

„Държавниците
докарат ли
поданиците си до
пълно ограбване,
ги тренират за
нашествия в чужди
страни...“

„Единствената
безспорна истина са
некролозите.“

“Търпи народът наш,
той има петстотин
годишен стаж.”

“Кой душа не продава,
той имотен не
става.”

“Миналото се не
връща: само се
преглъща...”

Измамиха шеф на
полицията в Пловдив:
“Внимание, голяма
измама! Пазете се!”



.....- написа
директорът на
Регионална
дирекция «Пожарна
безопасност и защита
на населението»
Пловдив комисар
Георги Мангараков във
Фейсбук.

“Преди близо месец
назад, по една реклама
в интернет си поръчах
часовник TISSOT
TOUCH SOLAR за
промоционалната
цена 200 лв., заради
170-годишнината на
фирмата. Аз имам
такъв часовник и знам,
че струва доста над
200 лв., но този е по-
нов модел. Поръчах
едно, а пристигна един
ламаринен боклук, на
който няма надпис
и се движат само
основните стрелки”,
написа комисар Георги
Мангараков.



“Много хубави и
стойностни неща
съм си купувал по
интернет и съм
доволен, но това е
една голяма измама.
Не се хващайте на нея.
Купувайте часовници
само от магазините.
Пиша този пост, за
да не пострадат и
други хора”, добавя
още началникът на
Пожарна безопасност
в Пловдив.



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**



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

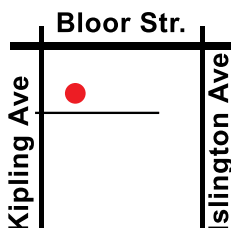
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Британска котка счупи световния рекорд на Гинес за най-силно мъркане



14-годишна котка от Кеймбриджшър, Великобритания подобри световния рекорд на Гинес за най-силно мъркане. Котката Бела постигна мъркане от цели **54.6 децибела** – което е еквивалентно на обема шум на връщ чайник, съобщава The Independent.

Никол Спинк, гордата собственичка на Бела, каза: „Не мога да бъда по-развълнувана, че Бела счупи световния рекорд. „Тя е спътник на нашето семейство от много години – ние я обичаме докрай и сме толкова горди с нейното постижение.“

Дейв Уилсън, официален съдия за Световните рекорди на Гинес, който наблюдаваше опита на Бела да счупи рекорда, каза: „Винаги е вълнуващ ден когато има потенциал за нов световен рекорд, така че чакахме с нетърпение да видим дали Бела ще успее да го направи.“

Дейв Уилсън и един акустичен инженер подготвиха стаята в дома на Бела, за да блокират външните шумове и да настроят записващи устройства, преди Бела да се настани на любимата си възглавница и да започне да мърка.

Бела трябваше да мърка по-силно от 50 децибела, за да постигне рекорда и според Уилсън „резултатите били очевидни веднага“.



Собственичката на котката развълнувано сподели: „Винаги сме знаели, че Бела мърка много силно – дори трябва да увеличаваме звука, за да чуем телевизора над мъркането ѝ – и това винаги е след хранене.“

„Така че, когато видяхме, че рекордът за най-силно мъркане в света е готов за грабване, знаехме, че трябва да издигнем Бела напред и сме толкова доволни, че го направихме.“

Говорейки за новия сертификат на Бела за Световния рекорд на Гинес, Никол Спинк каза: „Той ще има наистина видно място



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 къщата.

„Ще трябва да изберем снимките на кои деца да свалим първо.“

Глоба от \$1.4 милиона за превишена скорост?



Мъж от Джорджия едва не получи удар, след като получи глоба от \$1.4 милиона за превишена скорост през септември. На 2 септември Конър Като се прибирал с 90 мили в час в зона от 55 мили

в час в окръг Чатъм, когато бил спрял от пътен патрул на щата Джорджия, каза той пред WSAV, предаде People.

Когато видял умопомрачителната сума на електронния фиш - \$1.4 милиона - той си помислил, че трябва да е станала грешка.

„\$1.4 милиона“ - каза ми дамата по телефона“, коментира той пред WSAV.

„Отвърнах „Това може да е печатна грешка“, а тя репликира: „Не, сър, или плащате сумата на фиша, или

идвате в съда на 21 декември в 13:30 ч.“

Оказва се, че Савана има уникален начин да изправи на съд предполагаемите пътни бързаци. Говорител на град Савана обясни в изявление за WSAV, че „Балансът, отразен в електронния фиш, е заместител, а не глоба.

Глобата за супер скоростна кола може да бъде определена само от съдия при явяване в съда и не може да надвишава \$1,000 плюс държавните разходи.

„Тъй като супер бързоходците трябва да се обърнат към съда, софтуерът автоматично добавя \$999,999,99 базова сума плюс държавните разходи“, продължава изявлението. „Recorders Court коригира езика в електронните цитати, за да избегне бъдещо объркване.“

Адвокатът по наказателни дела Сне Пател коментира пред WSAV, че това е ново дори за него.

Прод. на стр.16 >>

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

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

King Square Shopping Centre

9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310

E-mail: mark@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

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.



„Никога не съм виждал нещо подобно“, каза той пред WSAV. „Искам да кажа, че не мога да си представя, че някой ще трябва да плати \$1.4 милиона за неявяване на дело за глоба за превишена скорост.“

**10-те НАЙ-МАЛКО
посещавани страни в света,
където няма тълпи, няма
опашки... и няма светофари**

Харесвате празниците си без тълпи? Британският Daily Mail предостави списък на най-непосещаваните страни като пътеводител. Списъкът назовава **10-те най-малко посещавани страни по света**, разкрити в доклада на Световната организация по туризъм на ООН за 2023 г.

Докладът отбелязва, че тези дестинации приветстват малко летовници поради различни причини, от това, че се намират в труднодостъпни кътчета на земното кълбо до това, че са „твърде малки, за да приемат огромен брой туристи“. Но всички те си заслужават усилията. Предлага златисти плажове, кристално чисти води и блажена изолация...

**10. Гвинея-Бисау: 52,000
посетители годишно**



Прод. на стр.17 >>

<< Прод. от стр.16



Гвинея-Бисау - десетата най-малко посещавана страна в списъка, е разположена на атлантическото крайбрежие на Западна Африка и е известна с огромните си национални паркове и популацията си от редки соленоводни хипопотами. Тя посреща 52,000 посетители годишно, разкрива World Population Review.

Lonely Planet казва: „Като микрокосмос на Африка, тази малка нация съдържа множество – пейзажи, хора, култури и живот на растения и животни. Всичко това в близост до столицата Бисау. За да летят дотам, пътниците от Обединеното кралство трябва да очакват няколко престоя - от Лондон до Лисабон, след това до Казабланка в Мароко - преди да достигнат крайната дестинация Гвинея-Бисау, което

възлиза на близо 30 часа пътуване със самолет.

Междувременно пътниците от Австралия и САЩ ще трябва да летят до Лисабон, от там до Прая в Кабо Верде и след това до Гвинея-Бисау. Това означава повече от 30 часа полет както за австралийски, така и за американски летовници.

9. Коморски острови: 45,000 посетители годишно



Коморските острови - архипелаг от вулканични острови - се намират край югоизточното крайбрежие на Африка. Описвайки тези острови в Индийския океан, Lonely Planet разкрива, че те се гордеят с „блажени“ **целогодишни температури,**

люлеещи се палми и тюркоазени води.

Коморските острови посещават 45,000 туристи годишно, но влизането в страната може да се окаже предизвикателство. Пътуващите ще се нуждаят от виза, за да влязат в Коморските острови, която може да бъде получена при пристигане на летище Хахая или други входни точки срещу \$30.

Според уебсайта на правителството на Обединеното кралство в страната има „висока заплаха от терористична атака в световен мащаб, засягаща интересите на Обединеното кралство и британските граждани“. Въпреки че няма скорошна история на тероризъм в Коморските острови, се казва, че „атаките не могат да бъдат изключени“.

8. Сао Томе и Принсипи: 34,900 посетители годишно



Сао Томе и Принсипи - разположен на екватора в Гвинеийския

залив, има население от около 201,800 души и се посещава от едва 34,900 туристи годишно. Островите, състоящи се от два основни острова и няколко по-малки островчета, лежат върху редица от някога активни вулкани.

Посетителите могат да очакват да открият „**девствена природа, тропически плажове и миролюбиви хора**“, разкрива туристическият борд, добавяйки: „Досега на островите са регистрирани 700 вида растения и 135 вида птици, много от които са напълно нови за науката и не се срещат никъде другаде по света.

Световният пътеводител разкрива, че пътуващите от Лондон могат да предприемат 21-часов полет до островите с кацане за една нощ в Лисабон. Пътуващите от Ню Йорк също могат да летят до Лисабон и след това до Сао Томе и Принсипи.

7. Соломоновите острови: 29,000 посетители годишно



Прод. на стр.18 >>

VIN
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.

<< Прод. от стр.17

Архипелагът Соломонови острови се състои от почти **1,000 тропически острова**, разпръснати в югозападната част на Тихия океан.

Но въпреки че може да се похвалят с „хиляди различни растителни и животински видове“ и „великолепна, гъста тропическа гора“, според туристическия борд, само 29,000 души го посещават годишно.

Искате ли да посетите? **Solomon Airlines** лети от Бризбейн, Австралия, до

Хониара, столицата на Соломоновите острови, пет пъти седмично. Пътуващите от Обединеното кралство могат да очакват по-сложно пътуване със спирки в Бризбейн, Австралия или остров Фиджи.

6. Монсерат: 19,300 посетители годишно



Монсерат заема шестото място на най-малко посещавана страна в света с едва 19,300 посетители годишно.

Планинският карибски остров - който се намира директно на изток от Централна Америка - е част от веригата Малки Антили и е британска отвъдморска територия. Вулканично изригване през 1995 г. опустоши острова, включително столицата му Плимут, и накара две трети от населението му да емигрира в други страни, разкрива Lonely Planet.

Няма директни полети до Монсерат, но пътуващите могат да летят до съседния остров Антигуа и да хванат ферибот или полет до Монсерат. World Travel Guide разкрива, че има две авиокомпаниии, които летят до Монсерат от Антигуа - *FlyMontserrat* и *SVG air*. Можете да летите директно до Антигуа от Ню Йорк и Лондон.

Прод. на стр.19 >>



www.Balkan.Center

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

Join Us!
Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

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

Register your business or event

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

Contact us at center@balkan.center Follow us on
Great advertisement opportunities at competitive prices
Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



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

<< Прод. от стр.18

5. Микронезия: 18,000 посетители годишно



Посрещайки само 18,000 посетители годишно, островите на Микронезия са разпръснати в северната част на Тихия океан, между Маршаловите острови и Палау.

Местният туристически борд ги описва като „едно от най-отдалечените и красиви места на земята“.

Държавата от над 600-те острова е дом на няколко етнически групи, и е разделена на четири щата - Яп, Косрае, Чуук и Понпеи. За да посетите Микронезия, може да летите до Чуук от Бризбейн и от Гуам до Кернс, но ако летите в международен план, очаквайте няколко спирки по пътя си.

4. Кирибати: 12,000 посетители годишно



Прод. на стр.20 >>



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

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.



<< Прод. от стр.19



Състои се от 32 атола и един повдигнат коралов остров, Кирибати се намира между Австралия и Хавай и е единствената страна в света, която докосва всичките четири полукълба.

„Независимо дали обичате да ловите риба, да наблюдавате птици, да се гмуркате или да карате сърф, тази отдалечена дестинация си заслужава пътуването“, казва Lonely Planet за отдалечената островна нация.

Колко трудно е да се достигне? Световният пътеводител отбелязва, че националната авиокомпания в Кирибати е Air Kiribati, но тя извършва само вътрешни полети. Пътуващите могат да летят директно от Фиджи до Тарава, Кирибати, с Fiji Airways. Друга възможност е да летите от съседна държава Науру до Тарава с Nauru Airlines.

Международните пътници могат да очакват дълго пътуване. От Лондон до Тарава пътуването може да продължи 35 часа или повече.

3. Ниуе: 10,200 посетители годишно



Прод. на стр.21 >>

<< **Прод. от стр.20**



Разположен в южната част на Тихия океан, Ниуе вижда само около 10,000 посетители годишно.

С едва 1,500 жители, туристическият борд казва, че „ще опознаете половината остров, преди да си тръгнете“. Твърди се, че там „няма тълпи, няма опашки, няма светофари и има темпо на живот, за което мнозина копнеят“. Туристите трябва да отбележат, че в момента има само един полет на седмица до и от Ниуе – 3-часов полет от Оукланд, **Нова Зеландия**, до международното летище на Ниуе, Ханан (IUE). От ноември 2023 г. до януари 2024 г. ще има два полета седмично. За щастие, след като пътниците слезат от самолета, няма да отнеме много време, за да започне ваканцията им - главният град на Ниуе е на по-малко от пет минути от летището.

2. Маршалови острови: 6,100

посетители годишно



С около 6,000 посетители, пристигащи всяка година, Маршаловите острови - състоящи се от 29 коралови атола и пет единични коралови острова - са втората най-малко посещавана страна в света. Местният туристически борд отбелязва, че островите са известни със своя „морски живот и възможности за гмуркане“ с най-малко 160 вида корали за откриване. Освен това има интересна история от Втората световна война, тъй като страната е служила като японска база, преди базите на американския флот да се настанят. Чудите се как да стигнете до там? Световният пътеводител разкрива, че United Airlines лети до град

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

<< **Прод. от стр. 21**

Маджуро и остров Куаджалейн. Naura Airlines също лети до там от Фиджи.

1. Тувалу: 3,700 посетители годишно



Разположен на 1,000 км (621 мили) северно от Фиджи в западния централен Тихи океан, Тувалу е обявена за най-малко посещаваната страна в света. Той посреща само около 3,700 посетители годишно.

Трите коралови острова и шест атола, които съставляват страната, имат обща земна маса от около 10 квадратни мили, което

прави четвъртата най-малка държава в света. За съжаление, островът - който привлече вниманието на пътниците в TikTok през последните години - се очаква да бъде една от първите страни в света, заличени от изменението на климата, както съобщихме по-рано.

Трудно е да се стигне до него, тъй като няма директни международни полети и има само три полета седмично до острова. Основният начин да стигнете до Тувалу е като летите от Фиджи, разкрива World Travel Guide. Можете да получите директни полети до Фиджи от Сидни, Мелбърн и Бризбейн, всеки полет с продължителност между три и пет часа.

Хелоуин – 11 интересни факта за Вечерта на вси светии



/Снимка: Павел Станимиров, „Пламяк“/

Вдигнете адреналина си в обитавана от духове къща, издълбайте тикви край огъня и изяжте годишното си количество бонбони наведнъж. Лесно е да разберете защо Хелоуин е един от най-обичаните празници в годината - особено в Съединените американски щати и Канада. Празнува се в страни по целия свят на 31 октомври и има вековна традиция. От призрачни костюми до традиционните лакомство - има много забавления в тази „най-зловеща“ нощ. Ето 11 интересни факта за Хелоуин, които може би не знаете:

1. Родината е Ирландия, празникът идва от келтите
Вярвате или не, родното място на Хелоуин не е захарна фабрика:

смята се, че празникът е възникнал преди около 2000 години в Ирландия. Всъщност основава се на обичаите на древните келти. Древният келтски фестивал, наречен Samhain, считан за първоизточник на Хелоуин, е отбелязан за първи път преди повече от 2000 години в графство Мит. Келтите вярвали, че това е време на преход когато завесата между този свят и следващия се спуска и духовете на всички, които са починали тази година, преминават към следващия живот. Но ако границите между световите на живите и мъртвите се припокриваха, починалият може да се върне към живот и да все хаос всред живите. Надали ще бъде хубаво.

2. Много комерсиален празник

Веднага след Коледа, Хелоуин е вторият най-комерсиален празник в САЩ: американците харчат около \$6.9 милиарда за Хелоуин – повечето от тях за бонбони, костюми и партита. Изненадващо голяма част се инвестира

и в

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.

<< *Прод. от стр.22*

костюми за Хелоуин за домашни любимци. \$2.08 милиарда пък се изхарчват за бонбони за Хелоуин. Колко сладкиши можете да купите с тези пари? Приблизително 600 милиона паунда – което се равнява на около 6 кораба Титаник.

3. Името е All Hallow's Evening

Името Хелоуин е съкращение от Вечерта на вси светии (All Hallow's Evening), известна още като нощта преди Деня на Всички светии ("hallow" е староанглийската дума за светец). Християните по света отбелязват Тридуума на Всички Светии от 8-ми век след Христа. Тридневното наблюдение включва вечерта на Всички светии (Hallowe'en), Деня на всички светии (All Hallows') и Деня на всички души (All Soul's Day) и продължава от 31 октомври до 2 ноември. Това е време за възпоменание на мъртвите, включително мъченици и светци.

4. Хората носели маски, за да не могат

призраците да ги разпознаят

Навремето келтите се притеснявали да не се сблъскат с призраците, за които вярвали, че се завръщат на земята на Хелоуин. За да избегнат разпознаването, те слагали маски, когато напускали домовете си след смрачаване с надеждата призраците да ги сбъркат с други духове.

5. Първите *Jack O'Lanterns* са направени от ряпа.

Jack O'Lanterns не винаги са били направени от тикви! Първоначално са били направени от ряпа! Фенерите са предназначени да предпазват от нежелани посетители.

6. *Страхувате се от Хелоуин? Има диагноза за това ...*

Ако се страхувате от Хелоуин, тогава може да страдате от Samhainophobia – болест, определена като страх от Хелоуин.

7. *Jack O'Lantern* е

кръстена на скъперник на име Джак

Според ирландска легенда, Jack O'Lanterns са кръстени на скъперник на име Джак на когото, тъй като измамил дявола няколко пъти, му било забранено да влиза както в рая, така и в ада. Той бил осъден да се скита по Земята, размахвайки фенера си, за да отклони хората от пътищата им.

8. Черното и оранжевото обикновено се свързват с Хелоуин.

Оранжевото е символ на сила и издръжливост и заедно с кафявото и златното означава реколтата и есен. Черното обикновено е символ на смъртта и тъмнината и действа като напомняне, че Хелоуин някога е бил празник, който е маркирал границите между живота и смъртта.

9. Черните котки защитават силите на вещиците! Черните котки винаги са били символ на

Хелоуин... но защо?! В някои страни се е смятало, че носят лош късмет и проклетия. Хората са вярвали също, че са свързани с вещици! Обичаме черните котки и смятаме, че просто са били неразбрани.

10. *Совите са популярно изображение на Хелоуин.*

В средновековна Европа совите са били смятани за вещици и да чуеш зов на сова е означавало, че някой ще умре.

11. Шотландските момичета вярвали, *че могат да видят изображения на бъдещия си съпруг...*

..., ако окачат мокри чаршафи пред огъня на Хелоуин. Други момичета вярвали, че ще видят лицата на приятелите си, ако се погледнат в огледалата, докато слизат по стълбите в полунощ на Хелоуин.



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

407 SPEERS RD, Suite 203, OAKVILLE, ON, L6K 3T5



friendly travel inc.
TICO # 4631602

by Viara Dimitrova, editor Bulgarian Flame, Photos ©Bulgarian Flame

Koi Pond on Oak Ridges Corridor Conservation Reserve

Ричмънд Хил, Онтарио

121 Barnwood Dr, Richmond Hill, ON L4E 5A2

Красиво малко езеро изградено с новия квартал и включено в коридора Oak Ridges, служи за управление на дъждовните води. Преди няколко години в това езерце са били добавени златни рибки, които сега дават още живот. Създава се нова екосистема и

водните лилии също процъфтяват. Можете да се насладите на красивите залези и отражението на луната и дърветата във водната повърхност на езерото. Шурци, жабки и други песнопойни правят мястото още по-живописно.

Oak Ridges Corridor Conservation Reserve (ORCCR) е важна екологична връзка на Oak Ridges Moraine. Разположен в Ричмънд Хил, този имот с площ над 175 хектара е зает от млади гори, влажни зони, ливади, малки езера и значителна мрежа от пътеки за

отдых. Местните жители и посетителите могат да използват обширната система от пътеки на, за да се насладят на естествената красота на района, като същевременно защитават целостта на околната екосистема.



Попитали радио
Ереван:
- Как може да превърнете зайче в дракон?
Радиото отговорило:
- Като се ожените за него...



Баща отива да вземе детето си от детската градина и учителката го пита:
- Кое е вашето?
- Има ли значение, нали утре ще го върна пак?!



Мисля вече да се махна от тоя Фейсбук...
Напълни се с разни чичковци и лелки, които твърдят, че ми били съученици...



- Жена, отивам да пийна с приятели. Ако нещо закъснея, след 5,000 километра да смениш маслото на колата.



Обява в интернет:
“Където е текло, пак ще тече...”
Жоро, майстор на покриви.



Отивам на психиатър. Той ми бута някакъв лист с петна по него и ме пита:
- Какво виждате?
- Виждам самотен и тъжен човек изморен от общуване с идиоти,

скупната, но добре платена работа, истински смачкан от живота.
Докторът подсмръкна и избърсвайки една сълза:
- А на листа?



Жена води бебе на лекар. Докторът пита:
– Детето кърмаче ли е, или на изкуствена храна?
– Кърмаче.
– Добре, съблечете се. Докторът дълго и обстойно опипва гърдите на жената и накрая казва:
– Всичко е ясно – нямате мляко.
– Ами, то всъщност аз не съм майка му, аз съм му леля!!! Обаче се радвам, че дойдох.



Промоция на магазин за обувки: Купете само дясната, лявата ще получите абсолютно безплатно!



Попитали радио
Ереван:
- Колко трябва да е висок един мъж и колко трябва да тежи, за да са луди по него жените?
Радиото отговорило:
- Около 55 сантиметра и около 3 килограма и половина.



Влиза Прасчо в магазин за якета, харесва си едно и пита продавачката:

- От какво е това яке?
- От пух - отговорила тя.
- Ох, Мечо, Мечо!
- казал Прасчо и излязал.



Родителите 22 години правят от момчето мъж, за да може след това една жена за 20 минути да го направи на идиот.



Говорят си две деца:
- Все пак родителите са странни хора..
- Защо?
- В началото ни учат да ходим и да говорим, а после искат от нас да седим и мълчим...



Турист, прекарал два месеца сам в пустинята, споделя:
- В началото разговаряш със себе си. След две седмици започваш да говориш с гущерите и змиите. След още две и те започват да ти говорят. А след това се оказва, че цял месец ги слушаш с интерес...



Катерят се двама ентузиаста по една много висока и мно-о-ого отвесна скала. По едно време единия се хлъзва и пада. Чува се «А-а-а...» и тишина.
Другия вика:
- Ваньо-о-о, жив ли си?
- Жи-и-ив съ-ъ-ъм...

- Здрав ли си-и-и?
- Здрав съ-ъ-ъм...
- Е, катери се нагоре, де!
- Още пада-а-ам...



Стара маймуна обяснява на млада какво е условен рефлекс:
- Виж сега, ще натисна този бутон, а онзи идиот с бялата престилка ще ни донесе по един банан.



Село в планината. Звъни телефонът на кмета:
- Ало, при вас днес ще дойде депутат да пререже лентата на новия паметник. Кметът вика разсилния:
- Тичай бързо на площада и гръмни с пушката да уведомиш населението!
Тича разсилният, вдига пушка: тряс! Показва се една баба:
- Какво, бре? Хлябът ли дойде?
- Не, бабо, ще идва депутат да открива паметник!
Бабата се фръзва и влиза в къщата. Стои сам разсилният, почесва се. Вдига пак пушката и тряс!
Показва се същата баба:
- Какво, бре? Да не е дошъл хлябът?
- Не, бабо, ще идва депутат!
- Амчи не можа ли да го уцелиш от първия път?!



SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- BRAND NEW TRUCKS AND TRAILERS

OWNER OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- Steady runs
- Fuel cards with hedge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTRPAT parking

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

За повече информация
се обадете на Мето **855-899-4920**



- 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:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



Скандалът със залаганията на звездата Сандро Тонали премества границите на съчувствие към него и „Нюкасъл“



Футболистът Сандро Тонали е „малко прецакан“, а Нюкасъл почти със сигурност е „много прецакан“, но не от техния играч – за когото пристрастяване към залагания е явно достатъчно, за да заслужи публичното състрадание – а заради това, че няма да може да продаде бързо този, привличането на когото смяташе за голям удар през лятото, пише Football 365.

Сандро Тонали и другия италиански национал Николо Заниоло бяха официално разследвани миналата седмица, след като над 40 футболисти бяха заподозрени, че са замесени в скандал с незаконни залагания, пише британския The Sun. Двамата бяха разпитани от полицията, преди да се оттеглят от отбора, тъй като разследването продължава – въпреки, че Заниоло продължава да отрича всички обвинения.

Това идва след като съотборникът на Тонали и Заниоло в Италия - Николо Фагиоли - бе наказан със седем месеца забрана заради незаконни залагания. Играчът на Ювентус получи «12 месеца дисквалификация», 5 от които «ще бъдат заменени с алтернативни предписания».

Николо Фагиоли, Сандро Тонали и Николо Заниоло са замесени в скандал със залагания, но техните ситуации са много различни и същото важи и за възможният резултат от разследванията. Прокурор в Торино провежда наказателно разследване на незаконни залагания, в които първо е замесен полузащитникът на Ювентус Фагиоли. Прокурорът също започна спортно разследване, като се има предвид, че професионалните футболисти нямат право да залагат на футболни мачове дори през законни платформи.

Италианският *Il Corriere della Sera* съобщи, че 23-годишната звезда на „свраките“ е бил разплакан и е наел терапевт, за да се пребори със зависимостта си от хазарта, докато разследващите все още сканират устройствата на Тонали, иззети в Коверчано. Според *Gazzetta* все още не е ясно дали италианският национал е залагал на мачовете на Милан, докато е играел за „росонерите“, а прокурорът ще му предложи сделка за признаване на вината само ако твърденията на Тонали са достоверни и съвпадат с това, което разследващите намерят в мобилните му телефони и таблети. Смята се, че италианският полузащитник ще научи продължителността на наказанието си след няколко месеца, но ще бъде отстранен за по-дълго време от Фагиоли.

Сега неговият агент Джузепе Рисо потвърди преди домакиния сблъсък на Нюкасъл с Кристъл Палас, че клиентът му търси помощ, като изрази надеждата си, че скандалът може да „спаси“ живота на младия футболист.

Но как се стигна до всичко това ...

„Тонали е тук!“ провикнаха се в TikTok привърженици на Нюкасъл, след като клубът се споразумя да купи звездния полузащитник за £55 милиона от Милан. Той беше изиграл голяма роля в пътя на Милан до полуфиналите на Шампионската лига в изцяло екшън стил и бе смятан за идеален от Еди Хау за Нюкасъл.

Това, което вече се смяташе за отлично попадение, преди да изиграе мач за Нюкасъл, бе потвърдено като „гениален удар“ по време на дебюта му във Висшата лига; Тонали вкара след шест минути при победата с 5-1 над Астън Вила. „Как успяхме да го направим?“, чудеха се тогава армия от фенове.

Как наистина? Докладите по време на трансфера му твърдяха, че Милан продават Тонали, за да балансира финансите си. Нюкасъл отговори на исканата цена и той си тръгна от Италия. Тонали обаче „се разплака“ при мисълта да напусне Милан, където искаше да „остане до края на кариерата си“. Но ако Милан наистина трябваше да продава играчи, за да излезе от

„червеното“, защо не продадоха никой друг? Ако бяха достатъчно отчаяни да се разделят със своя млад бъдещ капитан, защо не настояха за повече пари от най-богатия клуб в световния футбол в годината на халфове от по £100 милиона? Балансирането на счетоводните книги обикновено също не включва харчене на €40 милиона, както те сториха ...

Няма да има съчувствие към Фонда за публични инвестиции на Нюкасъл, а) защото те са Фонд за публични инвестиции и б) защото щяха да надушат проблем, ако бяха направили дължимата си проверка, вместо да се наслаждават на сделка, която беше твърде добра, за да е истина.



По ирония на съдбата ще има повече симпатии към Тонали, отколкото към клуба, който се е прецакал с лудориите си. Подобно на Иван Тони, 23-годишният Сандро Тонали е защитен от ореола на борбата с пристрастеността към хазарта. „Той играе най-важния мач в кариерата си - този на пристрастяването към хазарта - но съм сигурен, че ще го спечели“, каза агентът му с раболепни пожелания и липса на упреци.

Това е вредна и много реална зависимост и нямаме причина да се съмняваме в истинността на твърденията за Тонали. Но не сме чули нищо,

<< Прод. от стр. 28

което да подсказва, че той е бил пристрастен към залагането на игрите на собствения си клуб и се съмняваме дали тази много специфична форма на нарцистичен хазарт съществува. Това е пресечена линия.

Ще има съчувствие към Нюкасъл, че е бил сляпо нападнат от този фурор, както и съчувствие към Тонали, че се е разболял от болест, която прави критиката невъзможна от страх осъждащите да не се превърнат в осъдени. И в двата случая симпатията обаче трябва да има граници.

Това е последната държава на Земята без национален отбор по футбол. Но за колко още?



Веригата от вулканични острови и базирани на корали атоли в средата на Тихия океан, които образуват Маршаловите острови, отдавна се свързват с ролята на домакин на американски ядрени опити. Сега обаче страната се надява да стане независима сила в световния футбол, пише ВВС.

Има обаче още много път, преди подобни мечти да станат реалност.

В челните редици на тези стремежи - не само да се създаде национален отбор на Маршаловите острови, но и такъв, който да

бъде конкурентен в световен мащаб - е англичанинът Лойд Оуерс.

Лойд е от Оксфорд, с тренировъски опит, който го е отвел в страни, включително Канада, САЩ и Швеция.

Оуерс е натоварен със задачата да изгради основите, които ще доведат международния футбол до последната незавладяна граница за играта.

Всичко започна в «случайни разговори» с президента на футболната асоциация на страната, Шем Ливай, след публикации в блогове за онлайн тренировъци, написани от Оуерс.

„Започна чрез имейли, след това стана по-лесно да говорим чрез WhatsApp поради часовата разлика“, каза Оуерс пред ВВС Sport. „После се стигна до етапа, в който бях помолен да съставя предложение заедно с моята собствена философия за това как виждам играта да расте.“

Оуерс, технически директор за Маршаловите острови, прави 13,000-километровото пътуване до страната за първи път през това лято.

Там той ръководи първата футболна сесия за деца, водена от Футболната федерация на Маршаловите острови (MISF), основана от Ливай през 2020 г.

Целта, колкото и време да отнеме, е нацията от 60,000 души да стане член на Океанската футболна конфедерация (OFC) - преди в крайна

сметка да се състезава в глобални мачове.



За 33-годишния Оуерс възможността да ръководи амбициозния проект от самото начало бе тази, която не можеше да отхвърли.

„На лично ниво това беше възможността да бъда част от нещо толкова голямо като това; единствената нация в света без национален отбор да го има“, добави Оуерс.

„Но това беше и амбицията. Федерацията иска да бъде част от OFC, но също така иска в крайна сметка да стане член и на ФИФА.

„Те не просто искат да играят срещу местни страни, те искат да бъдат част от по-голяма програма.

„Знаем, че искаме да бъдем част от квалификацията за Световното първенство. Искаме да бъдем част от шампионата на OFC, искаме да бъдем част от масовия футбол.

„Мисля, че след 10 години, ако продължим да вървим по начина, по който федерацията иска да прокара своите цели и амбиции, няма причина това да не се случи.

Маршаловите острови бяха окупирани от САЩ след Втората световна война и използвани като база за тестване на ядрени оръжия, но в крайна сметка станаха суверенна нация през 1986 г.

И докато тази асоциация е една от тези, от които нацията иска да премине, Оуерс вярва, че американското културно влияние е отчасти отговорно за нарастващата популярност на футбола на островите.

„Очевидно няма какво да се крие от това, защото това е част от тяхната култура, част от историята им“, каза той.

„В Куаджалейн има напълно функционираща американска военна база. Това е част от тяхната идентичност и тъй като е много силно американска култура, има голям интерес към спортове като бейзбол и баскетбол.

„Но сега с футбола, тъй като се разрасна в Щатите, се разраства и на Маршаловите острови.“

Въпреки че последиците от ядрените опити на САЩ все още оказват влияние върху живота на Маршаловите острови, изменението на климата представлява непосредствена заплаха за околната среда - с покачването на морското равнище, което е постоянна загриженост.



В столицата Маджуро се строи национален стадион, заобиколен от морски защитни съоръжения. Там Световната банка прогнозира, че покачване с един метър ще наводни 40% от сградите.

<< **Прод. от стр.29**

Нацията вече разкри първата си футболна фланелка, която се надява маршалските футболисти да носят по време на встъпителния си мач през юли или август **2024 г.**

Федерацията заяви, че е била „абсолютно поразена от прекрасните положителни отговори, които получила от хора по целия свят“ за фланелката - печалбите от които ще бъдат реинвестирани в масови програми, инфраструктура и съоръжения за обучение. „Надявахме се, но не очаквахме“, каза Оуърс за реакцията. „Имахме около **1,500** последователи само в **Twitter** за два или три дни, невероятно. Наистина изобщо не очаквахме това.

Дизайнът на комплекта е изработен от победител в конкурса от Аржентина, чиято идея е избрана измежду повече от 200 кандидати. Живите синьо и оранжево са представителни за цветовете на националния флаг, докато шарките и ивиците имат културни конотации и отразяват връзката на острова с океана.

„Първоначалният процес на включване беше да помогнем за създаването на информираност за страната, което успяхме да постигнем. Цялото участие във футбола на страната бе невероятно.

„За нас първо беше да поставим страната на картата. Направихме това – хората не знаеха къде се намира.

„Ако погледнете в Google Maps, това е малка, много малка точка. Когато отидох преди месец, бяха необходими над **40** часа, за да стигна до там и когато стигнете до там, разбирате колко малка е страната.“

Следващото - и доста решаващо - предизвикателство за Оуърс е да създаде конкурентен отбор от играчи, които да представляват първия отбор на Маршаловите острови, след като нацията е готова да се състезава в международен футболен мач.

За да постигне това, той планира да започне набиране близо до дома, **включително от тези, които в момента играят на околните острови** в нации с утвърдени клубни и национални отбори.

Освен това напредъкът към изграждането на устойчива инфраструктура е започнал, като вече е налице структура на лигата и редовни организирани сесии, достъпни за деца и възрастни всяка седмица, се добавя в материала си ВВС.

Бърни Екълстоун получи условна присъда, след като се призна за виновен в измама, че не е декларирал повече от £400 милиона



© Simon Ecclestone among at Southwark crown court in London on Thursday. Photograph: Mirica - Contrasto

Бившият шеф на Формула 1 Бърни Екълстоун получи 17-месечна условна присъда, след като се призна за виновен в измама затова, че не е декларирал повече от £400 милиона задгранични активи пред правителството на Обединеното кралство, пише британския The Guardian.

Екълстоун, който първоначално отхвърли обвиненията на изслушване през август, промени пледоарията си на изслушване на делото в съда на Саутуорк в Лондон. Той трябваше да бъде изправен пред съда през ноември.

Прокурорите казаха на съда, че Екълстоун ще плати £652 милиона на **HM Revenue and Customs** - данъчните власти на Обединеното кралство. Екълстоун пък бе осъден на 17 месеца затвор, условно отложено изпълнение за две години, и да заплати съдебни разноски от £74,000.

Съдията Брайън, каза, че е отбелязал „несъмнената сериозност на престъплението“, но каза, че е взел предвид ниския риск от повторно престъпление и други фактори като неговата възраст, медицинското му състояние и въздействието на присъдата в затвора върху малкото му дете. Съдията каза на Екълстоун да стане, докато получаваше присъдата си. Когато го попита дали разбира какво е направил, той каза: „Разбирам“.

Напускайки съда, Екълстоун бе помолен за

коментар, но отговорът му бе неразбираем, когато се качи в задната част на бял Range Rover. С пристигането си в съда, облечен в сив костюм от три части, Екълстоун каза на съдията: „Признавам се за виновен“.

92-годишният Екълстоун ръководи Формула 1 от края на 70-те години на миналия век до януари 2017 г. - позиция, която го направи един от най-известните хора в световния моторен спорт. През това време той превърна Формула 1 в ценен глобален медиен актив, като същевременно поддържаше строг контрол върху търговските и спортните страни на бизнеса.

Формула 1 бе продадена от предишния частен собственик – SVC - на американската Liberty Media през 2017 г. Екълстоун бе отстранен от лидерския пост във Формула 1 и оттогава Liberty се стреми да привлече обратно по-младата публика, включително чрез продуцирането на хитовия документален филм на Netflix, *Drive to Survive*, след като броят на зрителите спадна в края на управлението на Екълстоун.



© Jonathan Spector on the arrival of Bernie Ecclestone at Southwark Crown Court

Екълстоун пък бе обвинен в „измама чрез фалшиво представителство“, защото не е декларирал съществуването на тръст в Сингапур. През юли 2015 г. той е

казал на данъчните на Великобритания, че е създал само един тръст, в полза на дъщерите си, според обвинението.

Прокурорът каза на изслушването, че обвинението е свързано със среща между Екълстоун и данъчни служители на 7 юли 2015 г. Бърни отговорил с „не“, когато бил попитан дали има някакви връзки с други тръстове „във или извън Великобритания“.

„Средствата, държани там, се оказали много значителни, а годишните загуби и печалби десетки милиони щатски долари. Екълстоун приема, че неговият отговор „не“ е бил подвеждащ, каза обвинителя.



Адвокатът на защитата пледира пред съдията, че обвиняемият „горчиво съжالياва за събитията, довели до този наказателен процес“.

Преди това Екълстоун присъства в съда със съпругата си Фабиана, която е вицепрезидент на Международната автомобилна федерация (FIA), ръководен орган на моторните спортове и член на световния съвет на автомобилните спортове на FIA. Бизнесменът има три възрастни дъщери Дебора, Тамара и Петра и малък син Ейс.

Гръцката тенис звезда Стефанос Циципас направи страстни коментари за любовната им сага с испанската тенисистка Паула Бадоса



Най-добрият гръцки тенисист Стефанос Циципас разкри любовната си история с Паула Бадоса, като настоя, че испанската тенисистка е отворила очите му за свят отвъд тениса.

Циципас се бори да намери най-добрата си форма през последните месеци, като циниците предполагат, че фокусът му е повлиян от връзката му с Бадоса, което може да отклони фокуса му от играта на корта, пише Tennis 365.

„Преди винаги беше тенис, тенис, тенис, това беше всичко, което имаше значение, 24 часа в денонощието, седем дни в седмицата.“

„По време на тази част от моята млада кариера не прекарвах достатъчно време със семейството си. Може би за някои тези връзки не са толкова важни, но за мен са решаващи.“

„Това са елементи от моя живот, които също изискват време. Не наистина енергия, защото те са просто част от мен. Така че да имам Паула до мен сега е страхотно. Преживявам най-хубавия период от живота си.“



„Хората, които твърдят, че вече не съм фокусиран върху тениса, не са прави - тренирам повече от всякога в кариерата си.“

Добрият баланс извън корта е от решаващо значение за постигането на успех според Циципас, а влиянието на баща му често се подчертава като отрицателно от неговите критици.

Стефанос направи някои промени в своя тренировъчен екип през последните месеци и сега вярва, че е готов да намери най-добрата си форма през 2024 г., като баща му отново е в неговия тренировъчен екип.

„Имам правилните хора около себе си, нямам съмнения в това“, каза Циципас пред репортери, докато се състезаваше на European Open в Антверпен.

„Необходими са години, за да узрееш като мъж или като доминиращ спортист и аз си давам време за това. Много искам един ден да сбъдна мечтата си.“



И все пак гръцката звезда предложи алтернативен поглед върху любовния си живот, тъй като вярва, че Бадоса е променила начина, по който гледа на света към по-добро.

„Много хора се забавляват да унищожават всичко и това изобщо не ми харесва. Срещата ми с Паула ми даде друга визия за живота като цяло“, каза той.

„Мечтая, че Паула и аз можем да успеем заедно да бъдем номер 1. Няма какво да доказвам на никого.“

Когато го попитаха за завръщането на баща му в тренировъчния му състав, той добави:

„Той е тук, за да остане. Нямам намерение да сменям баща си или да го отблъсквам.“

„Хората винаги ще се опитват да създават слухове или да унищожат това, което имате с някого, който е наистина близък до вас по какъвто и да е начин или форма. Той е човек, който не може да бъде изключен.“

Бадоса в момента е извън играта поради контузия и това я накара да падне до 64-то място в класирането, но е ясно, че нейният приятел си е поставил големи цели пред двойката на и извън корта.



Тази тенис-романтика вече привлече много медийни заглавия и ако успеят да осъществят мечтата на Циципас и двамата да стигнат до номер 1 в съответните световни ранглисти, **интересът към златната двойка на тениса ще премине на следващото ниво.**





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



Large variety of European products.
 Chocolates and cookies from Germany and Austria.
 Smoked and Fresh meat, Cheese, Homemade salads
 and fresh bread.
HOT MEALS: Schnitzels, Soups, Hamburgers,
 Goulash. Sausages, Fish, Ribs, Chicken,
 Potato Pancakes.



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

Пламяк
 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 рекламоделите 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.

Business Webinars

How to Start a Food Product Business

November 2, 10 to 11 a.m. – Register (Free)

<https://www.eventbrite.ca/e/how-to-start-a-food-product-business-tickets-477403606037>

This webinar will show you the practical steps to take to develop your food product business. You will learn what to consider for your business plan; where to find funding, packagers, equipment, and ingredients suppliers; what you need to do before you start selling your food product; why insurance is especially important in the food product industry; and, how to find customers and get your food product in front of consumers. By the end of this presentation, you will understand the groundwork to launch your business and know what to do every step of the way.

What you will learn:

- What do I need to consider when planning my food product small business?
- Where should I find funding?
- Where do I get my equipment and ingredients?
- How do I find someone to package my food product?
- What licensing and regulatory requirements apply to my small business?
- Why do I need insurance when selling food products?
- How do I get my product „out there“?
- What if I am selling an organic product? Do I need to take any special steps?
- Now that my food product business is launched, what do I do each day?