

Какъв е вашият хронотип? Да знаете дали сте нощна сова или ранна птица може да ви помогне да се справите по-добре на тестове и да избегнете измами

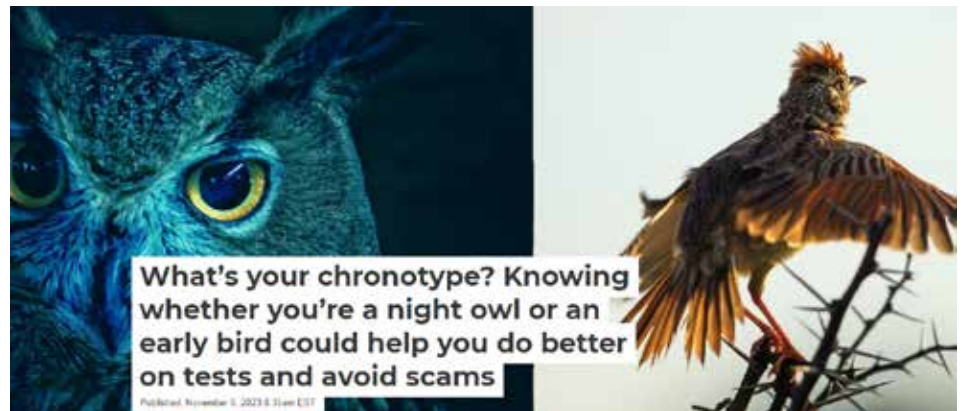
(What's your chronotype? Knowing whether you're a night owl or an early bird could help you do better on tests and avoid scams)

Автор:
Синди Мей - професор по психология, College of Charleston

институт по стареене. В момента служи в борда за правата на хората с увреждания в Южна Каролина.

Декларация за оповестяване:
Синди Мей получава финансиране от Националния

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 Онтарио
Българско-Английски/ Английско-Български преводач

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

Какъв е вашият хронотип? Да знаете дали сте нощна сова или ранна птица може да ви помогне да се справите по-добре на тестове и да избегнете измами

(What's your chronotype? Knowing whether you're a night owl or an early bird could help you do better on tests and avoid scams)

<< Прод. от стр.1

Времето е всичко. Както за ранобудните, така и за работещите късно вечер, вслушването във вътрешния ви часовник може да е ключът към успеха. От класната стая до съдебната зала и извън нея, хората се справят най-добре с предизвикателни задачи по времето на деня, което съответства на техния циркаден ритъм.

Циркадните ритми са мощни вътрешни хронометри, които управляват физиологичното и интелектуално функциониране на човека през целия ден. Пиковете в тези циркадни ритми варират при отделните индивиди. Някои хора, известни като чучулиги или сутрешни хронотипове, достигат своя връх рано и се чувстват най-добре сутрин. Други, известни като сови или вечерни хронотипове, достигат своя пик по-късно през деня и се представят най-добре в късния следобед или вечерта. А някои хора не показват нито сутрешни, нито вечерни предпочитания и се считат за неутрални хронотипове.

Като изследовател, търсец начини за подобряване на когнитивната функция, проучих въпроса дали хронотипът влияе върху умствената дейност. Разбирането на видовете умствени процеси, които варират – или остават стабилни – в течение на един ден, може да помогне на хората да планират задачите си по начин, който да оптимизира работата им.



Защо вашият хронотип има значение

Хронотипът може да бъде измерен с прост въпросник, който оценява неща като вашата възприемана бдителност, предпочитаното време за ставане и излизане и представяне през деня. Дори и без въпросник, повечето хора имат представа дали са чучулига или сова, или пък са някъде по средата. Събуджате ли се рано, без будилник, **чувствате ли се напрегнати?** Психически изтощени ли сте и готови ли сте по пижами да си легнете до девет часа

вечерта? Ако е така, вероятно сте сутрешен тип. Спите ли до късно и се събуджате с чувство на мудност и мъгла? По-енергични ли сте късно вечер? Ако е така, вероятно сте вечерен тип.

Хората се справят най-добре с много предизвикателни умствени задачи – от обръщане на внимание и учене до решаване на проблеми и вземане на сложни решения – когато тези действия са синхронизирани с техните лични циркадни пикове. Това е известно като „ефект на синхрона“. Независимо дали сте ръководител на полети, който сканира радари, финансов директор, който преглежда отчет за приходите, или ученик в гимназията, който учи химия, синхронът може да повлияе на това колко добре се представяте.

Голяма част от доказателствата за „ефектите на синхрона“ идват от лабораторни изследвания, които тестват както чучулиги, **така и сови** рано сутрин и късно през деня. Хората със силни хронотипове са по-бдителни и по-

способни да поддържат вниманието в пика си в сравнение с часовете извън пика. Техните спомени са по-остри, с по-добро припомняне на списъци и по-успешно запомняне на „задачи“ като приемане на лекарства.



Хората също са по-малко склонни към блуждаене в ума си и по-малко разсеяни в оптималното време. Например, проучване, което проведох, даде на участниците три слабо свързани ключови думи (като „кораб“, „външен“, „пълзене“). Те имаха задача да намерят друга дума, която да свързва и трите (като „пространство“). Когато моят екип и аз представихме подвеждащи думи заедно с подвеждащите думи (като „океан“ за кораб, „вътрешен“ за външен и „бебе“ за пълзене), тези, които бяха тествани в синхронното за тях време, бяха по-добри в игнорирането на подвеждащите думи и намиране на целево решение от онези, които не бяха в тяхното синхронно време. **Четете на стр.4 >>**

Highlights of the evening:

- Live Multicultural Performances
- Awards Presentation
- Gala Dinner
- Red Carpet Moments
- ♀ Miss Heritage Canada

It's a night you won't want to miss, filled with culture, talent, and the chance to network with some of the most influential individuals in our community. Dress to impress in your finest attire and be ready to dance the night away to the beats of the world!



ONE HERITAGE  ONE WORLD

Media Sponsor
etcatal 15

Miss Heritage Canada 2023

HERITAGE BEYOND BORDERS
Presents ANNUAL AWARDS AND GALA DINNER WITH LIVE MULTICULTURAL ENTERTAINMENT

16th Anniversary | 18 NOVEMBER 2023, @ 7PM
Woodbine Banquet and Convention Center

EARLY BIRD TICKET \$75
Table of 10 at \$700 with complimentary wine

GRAND PRIZE \$1500 IN TOTAL

FOR SPONSORSHIP CONTACT
Shan: (647) 500-2767

FOR MORE INFORMATION
NITU: (416) 731-7460
SHAN: (647) 500-2767
FARAH: (416) 710-2451





LCBO #: 0272674

KHAN KRUM

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.

Какъв е вашият хронотип? Да знаете дали сте нощна сова или ранна птица може да ви помогне да се справите по-добре на тестове и да избегнете измами

(What's your chronotype? Knowing whether you're a night owl or an early bird could help you do better on tests and avoid scams)

<< Прод. от стр.2

Синхронът също така засяга когнитивните функции на високо ниво като убеждаване, разсъждение и вземане на решения.

Проучвания върху потребителите са установили, че хората са по-проницателни, скептични и аналитични в пиковите си моменти. Те инвестират повече време и усилия във възложените задачи и са по-склонни да търсят важна информация. Следователно хората вземат по-добри инвестиционни решения, по-малко са склонни към пристрастия и е по-вероятно да открият измами.

В ненатоварени часове на хората им отнема повече време за решаване на проблеми и те са склонни да бъдат по-малко внимателни и да разчитат повече на умствени преки пътища, което ги прави уязвими за „лъскави“ маркетингови схеми. Дори етичното поведение може да бъде компрометирано в неоптимални часове, тъй като хората са по-склонни

да изневеряват в ненатоварените часове.

В класната стая и клиниката

Основните умствени способности, които се влияят от синхрона – включително внимание, памет и аналитично мислене – са всички умения, които допринасят за академичния успех. Тази връзка е особено важна за тийнейджърите, които обикновено са нощни сови, но обикновено започват училище рано.

Едно проучване разпределя на случаен принцип над 700 юноши на време за изпити рано сутрин, късно сутрин или следобед. Совите имаха по-ниски резултати в сравнение с чучулигите и в двете сутрешни сесии, но този недостатък изчезна за совите, които взеха изпита си следобед. Ранните начални часове може да поставят студентите сови крачка зад чучулигите.

Часът от деня може също да бъде съображение при извършване на оценки за когнитивни

разстройства като разстройство с дефицит на вниманието или болестта на Алцхаймер. Времето за планиране може да бъде особено важно за по-възрастните, които са склонни да бъдат чучулиги и често показват по-големи „ефекти на синхрон“, отколкото младите възрастни. Изпълнението е по-добро в пиковите часове на няколко ключови невропсихологични мерки, използвани за оценка на тези състояния. Неотчитането на синхрона може да повлияе на точността на диагнозите и впоследствие да има последствия за допустимостта на клиничните изпитвания и данните за ефективността на лечението.



Разбира се, синхронизирането не влияе върху производителността на всички задачи или за всички хора. Простите, лесни задачи

– като разпознаване на познати лица или места, набиране на телефонен номер на близък приятел или приготвяне на любима рецепта – едва ли ще се променят през деня. Освен това младите възрастни, които не са нито чучулиги, нито сови, показват по-малка променливост в представянето през деня.

За тези, които са истински ранни или нощни птици, справянето с най-трудните умствени задачи в моменти, които са в съответствие с техните лични циркадни пикове, може да подобри техните резултати. Когато малки подобрения в производителността предлагат съществено предимство, синхронът може да е една от тайните на успеха.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/whats-your-chronotype-knowing-whether-youre-a-night-owl-or-an-early-bird-could-help-you-do-better-on-tests-and-avoid-scams-216058>

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

Православен катехизис - Божествено откровение



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

В. Откъде е почерпано учението на Православната вяра?

О. От Божественото откровение.

В. Какво се разбира под името Божествено откровение?

О. Това, което сам Бог открил на хората, за да могат право и спасително да вярват в Него и достойно да Го почитат.

В. На всички хора ли е дал Бог такова откровение?

О. Той го е дал за всички хора, като нужно и спасително за всички; но тъй като не всички хора са способни да приемат непосредствено Божественото откровение, Бог избрал

особени провъзвестители на Своето откровение, които да го предадат на всички хора, желаещи да го приемат.

В. Защо не всички хора са способни да приемат непосредствено откровението от Бога?

О. Поради греховната нечистота и немощта на духа и тялото.

В. Кои са били известители на Божественото откровение?

О. Адам, Ной, Авраам, Моисей и други пророци приели и проповядвали наченките на Божественото откровение; а в пълнота и съвършенство донесе на земята Божественото откровение въплътеният Син Божий, нашият Господ Иисус Христос, и го разпространи по вселената чрез Своите ученици и апостоли. Апостол Павел казва в началото на своето послание към Евреите: Бог, след като в старо време много пъти и по много начини говори на отците чрез пророците, в последните тия дни говори ни чрез Сина, Когото постави за наследник на всичко, чрез Когото сътвори и вековете (Евр. 1:1, 2). Същият апостол пише на Коринтяните: проповядваме Божията

премъдрост, тайна, съкровена, която Бог е предопределил преди векове за наша слава, която никой от властниците на тоя век не е познал; нам Бог откри това чрез Своя Дух, защото Духът прониква във всичко, дори и в дълбините Божии (1 Кор. 2:7, 8-10). Евангелист Иоан пише в Евангелието: Бога никой никога не е видял; единородният Син, Който е в недрата на Отца, Той Го обясни (Иоан. 1:18). Сам Иисус Христос казва: никой не познава Сина, освен Отец; и нито Отца познава някой, освен Сина, и комуто Синът иска да открие (Мат. 11:27).

В. Нима човек не може да има познание за Бога без особено Божествено откровение?

О. Човек може да познае Бога, като разглежда сътворените от Бога неща; но това познание е несъвършено и недостатъчно и може да служи само като приготвление към вярата или като някакво помагало за познанието на Бога от Неговото откровение.

Четете на стр.6 >>

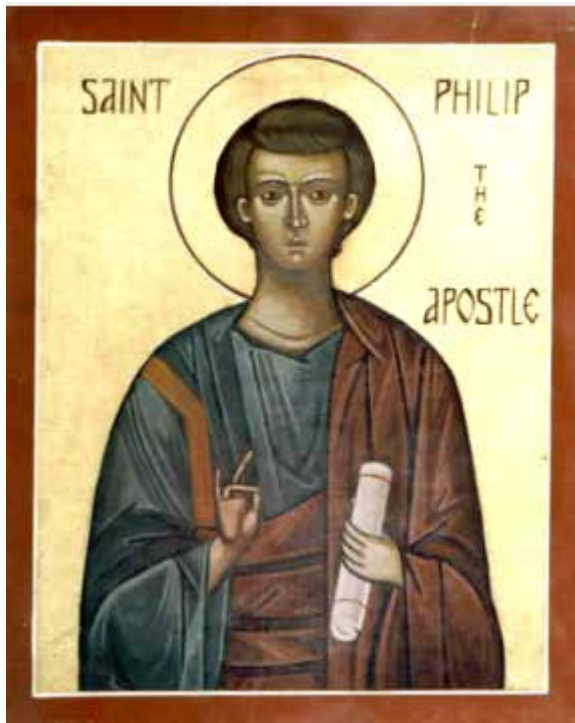
<< **Прод. от стр.5**

Онова, що е невидимо у Него, сиреч, вечната Му сила и Божеството, се вижда още от създание мира чрез разглеждане творенията (Рим. 1:20). Той произведе от една кръв целия род човешки да обитава по цялото земно лице, като назначи предопределени времена и граници на тяхното обитаване, за да търсят Господа, та не биха ли Го някак усетили и намерили, макар Той и да не е далеч от всекиго измежду нас: защото ние чрез Него живеем, и се движим, и съществуваме (Деян. 17:26-28).

В разсъждението за вярата в Бога предшества мисълта, че има Бог, която (мисъл) ние придобиваме чрез сътворените неща. Като разглеждаме прилежно творението на света, познаваме, че Бог е премъдър, всемогъщ, благ; познаваме също и всичките Негови невидими свойства. По такъв начин ние Го приемаме като Върховен Управител. Тъй като Бог е творец на целия свят, а ние съставяме част от света, слава, че Бог е и наш Творец. Подир това познание следва вярата, а след тази вяра - поклонението (Вас. Вел. посл. 235).

Из ВЯРА И ЖИВОТ: УЧЕНИЕ ЗА ВЯРАТА, НАДЕЖДАТА И ЛЮБОВТА - ПРАВОСЛАВНО ХРИСТИЯНСКО ВЕРОУЧЕНИЕ, изложение на религиозните и нравствени истини на православната църква във въпроси и отговори. Издава се с благословието на славянобългарския манастир "Св. Вмчк Георги Зограф", Света Гора, Атон.

**14 ноември 2023 г. -
Св. славни и
всехвални апостол Филип**

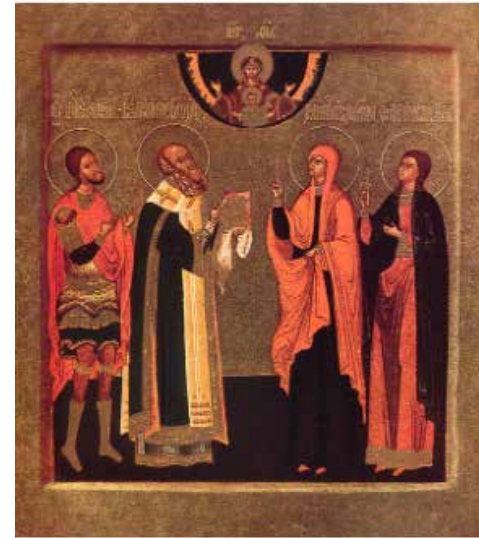


Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

Св. апостол Филип - от дванадесетте апостоли. Проповядвал в Галилея, Гърция, Аравия, Етиопия. Вършел чудеса - възкресил мъртвец от Иерапол. Придружавали го сестра му Мариамна и апостол Вартоломей. Завършил в Иерапол, разпнат на кръст с глава надолу, повесен високо, хвърляли камъни по него. Апостол Варнава разпнали на стените на разрушен от тях

храм на една ехидна. Станало страшно земетресение. народът изплашен, се спуснал да проси молитвите на апостолите. Сняли апостол Варнава още жив и той погребал тялото на апостол Филип. Вартоломей отишъл в Армения, приел кръстна смърт, а Мариамна заминала за Ликаония, обърнала мнозина във вярата.

**17 ноември 2023 г. -
Св. Григорий Чудотворец,
епископ Неокесарийски**



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

Четете на стр.7 >>

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



**Тодор Тодоров
Broker**

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

<< **Прод. от стр.6**

Св. Григорий, епископ Неокесарийски, Чудотворец - като християнин обикнал молитвата и пустинния живот. Верните усърдно се молили да им стане епископ и Бог изпълнил желанието им. Като станал епископ в Неокесария, имало само 17 християни, а преди смъртта си узнал, че в града са останали 17 езичници. Проявил добродетелни дела и пазил Църквата от ереси. Смята се, че блажената кончина на св. Григорий Неокесарийски била между 266 и 270 година. Недълго преди смъртта си (през 264 г.) той, заедно с брат си Атинодор, епископ на Понт, присъствал на Антиохийския събор против Павел Самосатски. Освен чудесния по своя произход символ на вярата, на св. Григорий Неокесарийски принадлежат «Каноническо послание» (по повод нападението на Понт и на цяла Мала Азия от бореите и готите) и «Похвално слово за Ориген». Мощите на св. Григорий Чудотворец първоначално били в създадения от него Неокесарийски храм. През 1587 г. главата на светеца била пренесена в Улисипон (Лисабон).

Лек автомобил се заби в хладилна витрина на булевард във Варна



/Снимка: БНТ/

Лек автомобил се врязва в хладилна витрина и вендинг автомат на булевард „Княз Борис Първи“ близо до Икономическия университет във Варна, съобщи БНТ. Инцидентът е станал следобед на 11 ноември. Автомобилът е с бургаска регистрация и се е движел по оживения булевард в посока от „Златни пясъци“ към центъра на града. Шофьорът, на 41 години, изгубил контрол над колата и съборил улична лампа преди да катастрофира в хладилната витрина. В близост до инцидента има и автобусна спирка, но няма пострадали. Шофьорът е с леки контузии. След преглед в болница е освободен за домашно лечение. Пробата му за алкохол е отрицателна, съобщи от полицията във Варна. Направен е и тест за наркотици.

Пешеходец бе убит край Бяла от украински камион



/Снимка: БТВ/

Пешеходец е загинал след удар от товарен автомобил в района на град Бяла, съобщи от Областната дирекция на МВР в Русе.

Инцидентът е станал в района на кръстовището до бензиностанция в квартал «Гара Бяла», част от главния път Бяла - Велико Търново. Според медиина информация товарен автомобил с украинска регистрация, управляван от 51-годишен водач, е блъснал 62-годишен пешеходец, който пресичал. Мъжът е загинал на място.

„ПРЕДСТАВЯШ ЛИ СИ“



Автор:

Найден Найденов

Найден Найденов е роден на 16 януари 1950 г. Живее в гр.

Плевен, работил в АЕЦ Козлодуй, понастоящем пенсионер. По-известен е с псевдонима си hixxтам. Първите си стихове е публикувал като ученик във в. «Дунавска Правда» - Русе. Един от създателите на сайта за художествена литература ХуЛите.

„Представяш ли си къщичка в гората, снежното калпаче на комина. Партиката, която скрита чака стъпките ти тихо да преминат.

Представяш ли си жарката камина и липсата на шумните площи, тишината с белота на зима, похлупила поляни и ливади.

Представяш ли си бреговете морски на атоли някъде незнайни. Птичи клюки, а не хорски, пазещи човешките ни тайни.

Представяш ли си и любов гореща с устни и целувки всеотдайни, трепета при първата ни среща, погледите палещо - омайни.

Четете на стр.8 >>

<< *Прод. от стр.7*

Представяш ли си
утрешните дни,
днешният го остави в
забравата...
Зная, не е време за
мечти,
но без тях, какво ли
ни остава?“

„НЕЖНОСТ“

Автор: Блага
Димитрова

„Ти си почнал да
умираш
още в оня миг, когато
аз съм се родила.

Незабележимо
ден след ден си се
смалявал,
докато съм расла аз.

Моите ангина детски
и непредпазлива
младост
поразили твоето сърце.

Ти за мойто
разточителство
на безгрижен смях
в брой си плащал с
твоите дни.

Татко, с колко нежност
си поемал на коляно
и си галил своята
смърт.“

1966, Виена

(Това стихотворение
е част от цикъла,
написан по повод
кончината на бащата
на Блага през 1962 г.)

„ПЪТЯТ ДО ТЕБЕ“

Автор: Блага
Димитрова

Дълъг беше моят път
до тебе,
търсеше те цял живот
почти
и през жадни срещи
лъкатуши,
на които идваше не ти.

И догдето стигна твоя
поглед,
сенки прекосих и шум
нелеп,
но през себе си
пропусках само
чисти тонове – заради
теб.

Аз изплаках всяка твоя
ласка,
браних я преди да се
роди,
и отглеждах срещата
ни бъдна

търпеливо в своите
гърди.

Дълъг беше моят път
до тебе,

толкоз дълъг, че когато
сам
ти пред мене най-
подир застава,
теб познах, но себе си
– едвам.

Бях събрала толкова
пространства,
тембри, аромати и
копнеж,
стана бях толкова
безкрайна,
че ти трябваше при
мен да спреш.

Дълъг беше моят път
до тебе,
а за кратка среща ни
събра.
Ако знаех... Щях
отново този
дълъг път до теб да
избера.“

1961, Ваймар

**Разбиха група за
превоз на мигранти,
взимали от бежанците
по €3000 за транспорт
от Турция**



Българската полиция
неутрализира
престъпна група,
прекарвал нелегални
мигранти през
България. Задържани
са трима чужденци
и двама българи.
Това съобщават от
МВР, като поясняват,
че бежанците са
си плащали по

€3,000, за да бъдат
транспортирани от
Турция.

Спецоперацията
е реализирана
съвместно с Държавна
агенция «Национална
сигурност» (ДАНС),
в координация с
«Европол» и под
ръководството на
Софийска градска
прокуратура (СГП).

Служители от отдел
«Трансгранична
организирана
престъпност» ГДБОП
започва разследването
през 2022 г., след
постъпили материали
от ДАНС. Полицайте
наблюдавали
участниците в групата
продължително
време. Разпитани са
свидетели, направени
са огледи на
местопроизшествия,
претърсвания и
изземвания, различни
справки и др.

В хода на
спецоперацията,
проведена на 7
ноември, служителите
от ГДБОП, заедно с
агенти от ДАНС и
под ръководството на
СГП, са задържали
трима чужди и двама
български граждани.
Акцията е извършена
в координация с
«Европол».

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

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.8

Според събраните данни престъпната група поемала нелегалните мигранти в района на град Елхово и ги извеждала до точки в районите на Ямбол и Бургас. Осигурявала им транспорт и квартири за настаняване до и в град София, а в последния етап от реализирания трафик, извеждала нелегалните чужденци до граничната зона със Сърбия.

Според информацията престъпната група е била ангажирана с нелегалното превеждане основно на сирийски граждани, транспортирани в групи от пет до 10 души. За осигуряване на безпроблемното пътуване трафикантите използвали “отцепващи” автомобили. Полицията е иззела документи, включително договори за извършвани парични преводи,

мобилни телефони, използвани от членовете на групата за комуникация и подаване на координати през приложения за криптирана връзка, дневници със записки, както и марихуана. Събраната информация показва, че за транспортирането си от Турция до София всеки мигрант е заплащал около €3,000, за настаняване в София - €50, а за преминаване през българо-сръбската

граница в района на Драгоман - €1,500.

Петимата задържани са криминално проявени и осъждани, като трима от тях са с присъди, свързани с нелегална миграция. Прямо всеки от обвиняемите наблюдаващият прокурор е постановил процесуална принуда задържане за срок до 72 часа с цел довеждането им пред съд.



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 - Spanakopita (със спанак), Tiropita (със сирене), Meatballs (кюфтета), Bruschetta
Hot Meals - Meat lasagna, Chicken Parmesan, Roast Beef, Curry chicken with Basmati rice, Moussaka, 1/4 Chicken, Souvlaki



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.

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



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



Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com

Фермер оцеля при атака на крокодил, като го УХАПА по окото



Фермер на около 60 години оцеля след атака на крокодил, като ухапа 3.2-метровото чудовище. Колин Деверо поставял града близо до река Финис в началото на октомври, когато забеляза риба, пише Daily Mail.

„Водата се бе оттеглила и бе до тази мръсна вода в средата. Направих две крачки и мръсното ко**ле се закачи за десния ми крак“, каза той пред

АВС. „Бе ме хванал здраво и ме разтърси като парцалена кукла, после излетя обратно във водата, дърпайки ме навътре.“

Деверо се опитал да накара крокодила да го пусне, като го ритнал в ребрата с левия си крак, но когато това не проработило, той ухапал звяра. „Бях в такова неудобно положение... но случайно зъбите ми уловиха клепача му. Беше доста дебел, но дръпнах обратно клепача му и той ме пусна“, каза Колин. „Нямах друг избор (освен да ухапя крокодила). Всичко се случи за около 8 секунди.

Колин отскочил и хукнал колкото може по-бързо към колата си. Първоначално крокодилът го подгонил, но се отказал след около 4 метра.

Фермерът използвал кърпа и въже, за да превърже крака си и да спре кръвенето, а след това брат му го закарал на 130 километра до болница «Роял Дарвин», където се лекува почти месец.

Стъпалото и кракът му били толкова тежко наранени, че бактериите трябвало да бъдат промивани 10 дни подред. Сега лекарите се надяват, че Деверо може да напусне болницата през следващите

дни, след като му била присадена кожа миналата седмица. Част от кожата му е загубена при атаката, „така че трябваше да откъснат цялата и да сложат няколко скоби около нея, за да я запазят добре“, каза той.

Лекарите «поставиха голяма кожна лепенка върху горната част на дупките ... и издърпаха превръзката тази сутрин и присадките стоят много добре».


Фермерът-ветеран осъзнава какъв късметлия е бил, казвайки, че крокодилът „наистина бе в разцвета на силите си, дебел като глупак...


Прод. на стр.12 >>

Elite

Over 25 years in business


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

<< **Прод. от стр.10**

Ако ме беше ухапал някъде другаде, щеше да е различно“. „Той можеше да ми вземе ръцете или червата... Измамах го за известно време.“

„Най-големият проблем бе да се изчистят всички лоши бактерии от нараняването ... така че и цялата вода от биллабонг, пълна с кал, гъши и патешки бактерии, и следите от зъби на крокодил по крака ми“, каза той.

Ужасното преживяване направило Колин Деверо променен човек.

„Твърде дълго се разхождах из тази блатиста страна, оправям огради и живея този живот, но това ми отвори очите“, каза той.

Крокодилът, който го нападнал, по-късно бе заловен и „премахнат“. „Няма да го прави отново“, завърши Деверо.

Пабло Пикасо: 10 факта за прочутия испански художник



Коя е най-скъпата

му картина? Какви бяха възгледите му за режима на Франко? Ето 10 факта за художника, смятан за „гений на века“, пише в свои материал Deutsche Welle.

1. Колко произведения на изкуството е създал Пикасо през живота си?

Оценките варират и зависи как определяте произведението на изкуството. Според някои източници, испанският художник и скулптор е създал около 50,000 произведения, или около две на ден през целия си живот. Това включва картини, щампи, илюстрации на книги, керамика и др.

Никой друг артист от неговото поколение не е бил толкова продуктивен, дори и в напреднала възраст. Пикасо работи до деня, в който умря на 91 години.

2. На колко години е Пабло Пикасо, когато рисува първата си картина?



Първата известна е маслената му картина „*El picador amarillo*“ (Жълтият тореадор)

или „*El pequeño picador*“ (Малкият тореадор), вдъхновена от посещение на корида. По това време Пабло Руис Пикасо е само на 9 години. Той идва от семейство, обичащо изкуството, а баща му също е бил художник.

Пикасо е роден на 25 октомври 1881 г. в Малага, Испания, град с вековни традиции в изкуството. Баща му преподавал в художествено училище. Навсякъде къщи имаше материали за рисуване. Баща му разпознава в него „детето чудо“ и рано усъвършенства академичната му рисунка.

3. Пабло Пикасо учил ли се е за художник?

През 1892 г. талантливият Пабло е приет в училището по изкуства в Малага. В допълнение към нормалните уроци в училище, младият Пабло използва всяка свободна минута, за да рисува и бързо е приет да учи висше образование. След гимназията се прехвърля в художествената академия в Барселона, а малко след това в прочутата академия Сан Фернандо в Мадрид. Но младият художник не харесва методите на преподаване. Само

след половин година напуска академията и оттогава е самоук. Той утолява жаждата си за знания в музеи, салони и ателиета, изучава техниките на други художници и попива всичко, което възниква около него под формата на ново изкуство, литература и музика.

4. Как става известен с името «Пикасо»?

В началото Пабло Руис Пикасо (Пикасо е моминското име на майка му) все още се подписва с пълното си име върху картини. От 1900 г. започва да подписва картините си само с думата «Пикасо». По това време все още живее и работи в Барселона. Едва през 1904 г. се премества в студио в Париж. По-късно фамиленото му име става синоним на голямо изкуство и жестикулация, дръзка техника на рисуване. В началото картините му все още са силно оцветени и почти крещящи. Талантливият млад испанец иска да привлече вниманието на всяка цена. Голямото его на Пикасо го тласка към огромна продуктивност.

Прод. на стр.14 >>



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

Kostas Greek Bakery
 265 Ellesmere Rd 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

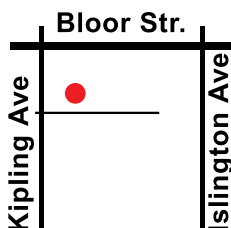
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< *Прод. от стр.12*

5. Какво е пълното фамилно име на Пикасо?



Пикасо идва от семейство от средната класа. С двете си помалки сестри Пабло израства в образована среда. Традиция в семейството е да се дават на децата много имена. Пълното име на Пикасо е: Пабло Диего Хосе Франсиско де Паула Хуан Непомуцено Мария де лос Ремедиос Криспиано де ла Сантисима Тринидад Руис и Пикасо.

селце Герника в Страната на баските, той посвещава гигантското платно за Световното изложение в Париж на жертвите на нападението. Антивоенната картина е протест срещу тоталитаризма. Пикасо не иска тя да се връща в Испания до края на диктатурата на Франсиско Франко, който завзема властта през 1939 г. до смъртта му през 1975 г. Днес тя е отново в Испания, изложена в Museo Reina Sofia в Мадрид.

7. Кога Пикасо започва да печели пари с изкуството си?

6. Кои са най-известните творби на Пикасо?

С „Demoiselles d'Avignon“ Пикасо създава първата кубистична картина - абстрактен стил - и революционизира историята на изкуството. Необлечените жени, които той изобразява, вече не се виждат само от една гледна точка, а от няколко ъгъла едновременно. Пикасо остави своя отпечатък и във втория си шедьовър, датиран от 1937 г. Малко след нападението на нацисткия легион Кондор над малкото



Чрез творбите от това, което сега е известно като неговия „Син период“ и последвалия „Розов период“, който продължава до 1904 г., Пикасо става все по-известен като художник в Париж. През 1906 г. той се запознава с Анри Матис - най-значимият френски художник по това време, който му осигурява

Прод. на стр.15 >>



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
- ⇒Trucks
- ⇒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 DG 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.14*

многобройни контакти. Чрез него Пикасо се запознава и с Амброаз Волар, който купува от него всички картини от неговия „Розов период“ и за първи път го осигурява финансово. По-късно германският търговец на произведения на изкуството Даниел-Хенри Канвайлер, самият той знаменитост в света на изкуството, прави някои покупки, помагайки на Пикасо да стане един от най-скъпите художници на 20-ти век.

Канвайлер също организира продажбата на една от ключовите творби на Пикасо - голямата картина «**Les Demoiselles d'Avignon**». Освен Пикасо, предприемчивият немско-френски галерист включва и художниците Жорж Брак, Хуан Грис и Фердинанд Леже, но в замяна на това забранява на всички тях да участват в парижките салони и официални изложби. В резултат

на новооткритото си богатство Пикасо най-накрая може да си позволи нов апартамент и много пътувания.

8. Колко струва най-ценната картина на Пикасо?

През 2015 г. в Ню Йорк «Les Femmes d'Alger» (Жените от Алжир) донесе \$179.4 милиона, което е рекордна сума за която и да е картина на Пикасо. Голямата картина, последната от

пореаницата, рисувана между 1954 и 1955 г., бе продадена от аукционна къща Christie's.

Цялата поредица е закупена през 1956 г. от Виктор и Сали Ганц от Галерия Луиз Лейрис в Париж за \$212,500 (около \$2 милиона в днешни пари).

9. На колко години е Пикасо, когато рисува последната си картина?

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.



<< Прод. от стр.15

Въпреки че последният известен автопортрет на Пикасо е завършен малко по-малко от година преди смъртта му, той всъщност работи до деня, в който умира, на **91** години, на **8 април 1973 г.** във вилата си **Notre-Dame-de Vie** на Лазурен бряг.

През последните активни години от живота си като художник, Пикасо се посвещава все повече на деликатни, малки натюрморти и интериора на предпоследното си жилище, "Villa La Californie" в Южна Франция.

Там той живее в уединение с втората си съпруга Жаклин, която до голяма степен го предпазва от външния свят и другите му деца, и дъщеря им Катрин. Той отдавна се е дистанцирал от оживената арт-сцена в Париж и центровете на международния свят на изкуството, където го славеха като „гений на века“.

10 Какво е завещал Пикасо на своите наследници и на потомството?



Художникът е оставил четири деца от три различни жени и осем внуци. Скоро след смъртта на Пикасо между наследниците избухва тежък съдебен спор. Семейните отношения били сложни. Пикасо е официално женен два пъти. Неговите деца от връзката му с Франсоаз Жило - фотографът

Прод. на стр.17 >>

<< *Прод. от стр.16*

Клод Пикасо и дизайнерката Палома Пикасо - както и внуците му от законния му син - Пауло Пикасо (1921-1975) - се бориха горчиво за своя дял от огромното наследство. През 1976 г.

материалните активи, оставени от Пикасо, се оценяват на 3.75 милиарда френски франка (около \$757 милиона). Това включваше къщи, недвижими имоти, ателиета, различни имоти и личната колекция на Пикасо с ценни картини на художници, с които той се сприятеляваше или много се възхищаваше, като Матис, Миро, Модилиани, Сезан и Ван Гог.

Художественото наследство на известния испански художник се оценява на 1.275 милиарда франка. В него са включени: 1885 картини, 7089 рисунки, 19,134 графики, 3222 керамични произведения, 1228 скулптури и обекти, както и 175 скицници с около 7000 рисунки, които Пикасо често прави като предварителни скици за по-големи творби.

Неговите картини, рисунки и скулптури станаха основата

на Музея на Пикасо в Париж, който отвори врати през 1985 г. - където и до днес туристи от цял свят идват да се възхищават на неговите произведения на изкуството.

6 забавни факта за сандвича



3 ноември бе Националният ден на сандвича, съобщава Fill Your Plate. Когато става въпрос за обяд, просто не можете да победите сандвич. Каква друга опция имаме, която е достатъчно лесна за направа, така че и повечето деца да могат да си направят свои собствени, да е достатъчно преносима, за да я носите почти навсякъде, и достатъчно гъвкава, за да позволи на всеки да има точно това, което иска? Лесно е да разберете защо сандвичът е станал синоним на обяд! Fill Your Plate предоставя няколко забавни факта за сандвича.

1. Откъде идва името на сандвича?

Той е кръстен на човека, на когото се приписва създаването на първия сандвич, Джон Монтагю, четвъртият граф на Сандвич. Легендата разказва, че графът не е искал да освободи и двете си ръце по време на **24-часово хазартно събитие, за да яде**. Вместо това той помолил слугата си да сложи месото от яденето му между две филийки хляб, за да може да го държи в едната си ръка и да продължи да играе. Лекота, удобство и преносимост от самото начало!

2. Знаете ли кой е най-популярният сандвич в Америка?

Ако го припознаете във фъстъчено масло и желе, ще бъдете близо, тъй като средно всеки американец ще е изял около 1,500 PB & J (peanut butter and jelly sandwiches – б.р.) до момента, в който е завършил гимназия. Най-популярният сандвич е обикновеният сандвич с шунка, следван на второ място от BLT.

3. Колко сандвича изяждат американците всеки ден?

Може да изглежда странно, но

американците изяждат повече от 300 милиона сандвича всеки ден. Това е невероятна статистика, тъй като има малко повече от 300 милиона американци и не всеки яде сандвич всеки ден!


4. Какъв сандвич помогна на американците да се нахранят по време на Голямата депресия?

С днешната цена на фъстъченото масло може да не повярвате, но PB&J предлага много хранителни вещества на ниска цена. Това се дължи отчасти на два важни напредъка в доставката на храна, развитието на процеса за производство на фъстъчено масло и приемането на процеса за предварително нарязване и опаковане на хляб. Тези два напредъка направиха необходимите съставки лесно достъпни на разумна цена точно навреме, за да помогнат за изхранването на семействата, борещи се с депресията.

5. Защо наричаме сандвичите, сервираните на продълговати рулца, подложки?

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.



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.17*

Може да си помислите, че е така, защото самите рулца са оформени като подводници, но името не идва от това. Легендата разказва, че по време на Втората световна война деликатес в Ню Лондон, Кънектикът е получил поръчка за 500 сандвича за герои от местна база за подводници на ВМС. В резултат на това служителите започнали да го наричат с името, което остава и в повечето части на САЩ е вероятно да го видите в менюто.

6. Какви са световните рекорди, свързани със сандвичите?

Има няколко световни рекорда, проследявани от Гинес, свързани със сандвича. Най-скъпият сандвич, продаван някога, е сандвич с тост на скара, който изглеждаше с изображение на Дева Мария върху препечения хляб, който бе продаден за **\$28,000 долара през 2004 г.** Най-дългият сандвич, създаден в Италия през 2004 г., е 2,081 фута. Най-големият сандвич, правен някога тежал 5,440 паунда. През годината рекордът за най-много сандвичи, приготвени едновременно, е поставен в Ню Йорк от ресторанти Subway, където 254 души правеха сандвичи едновременно.

ЗДРАВЕ

Недостатъчната физическа активност провокира психични разстройства

*здраве.bg*

Липсата на достатъчно движение застрашава човека не само с появата на

наднормено тегло, но и с психични разстройства, започвайки от депресивни състояния и завършвайки със сериозните психични заболявания.

Според британски учени, днес в Европа само 35% от мъжете и още по-малко - 24% от жените поддържат своята физическа активност на оптималното ниво.

Прод. на стр.19 >>

<< *Прод. от стр.18*

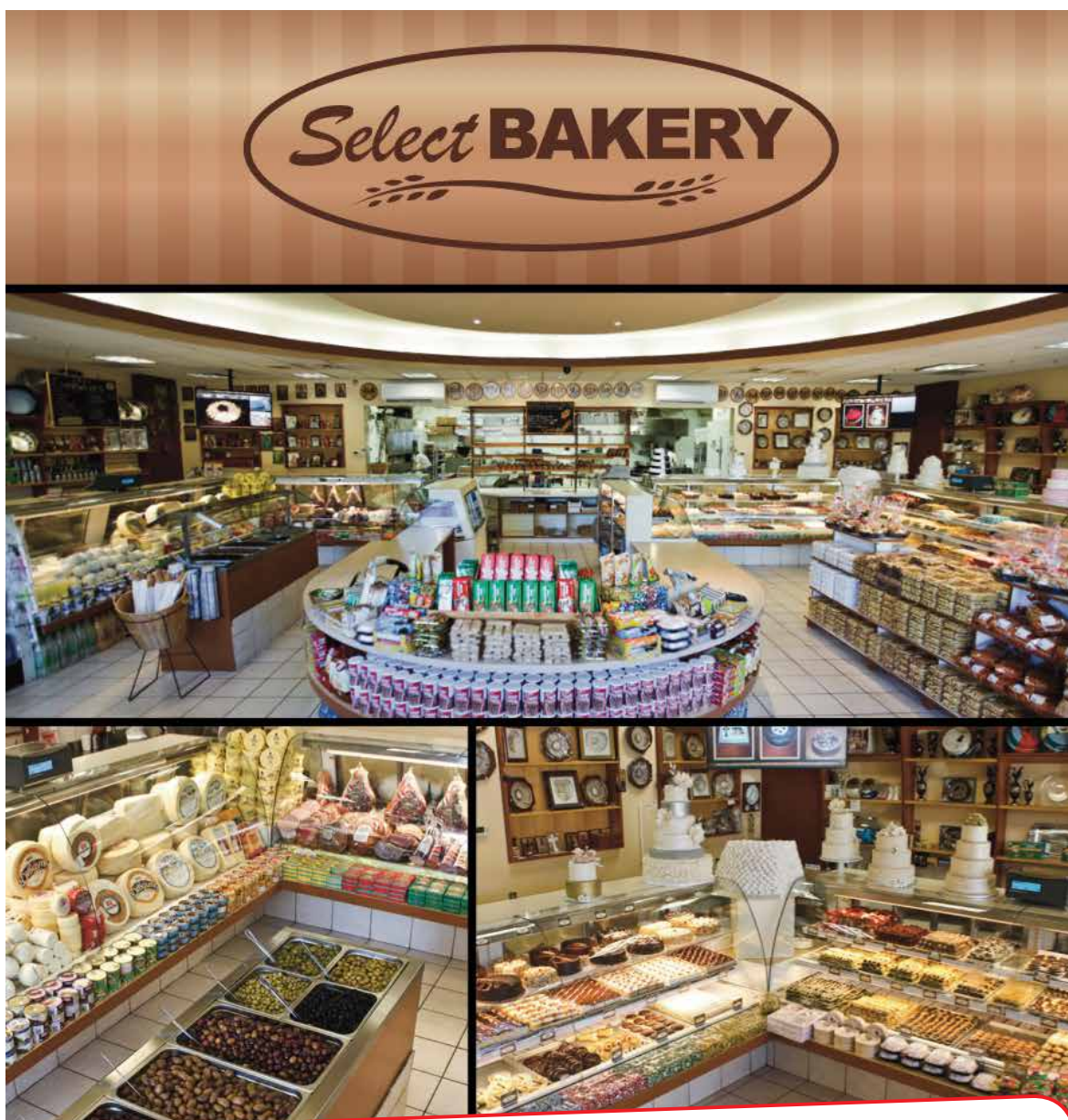
Проф. Нанет Матрай - експерт по спортна физиология в университета в шотландския град Стратклайд отбелязва, че хората съвсем наскоро са забелязали връзката между заседналия начин на живот и психичните разстройства. “Днес съществуват ясни доказателства за това, че физическата активност може да предотврати депресията”, подчертава Матрай, цитирана от BBC.

При хората, които водят заседнал начин на живот, рискът да изпаднат в депресивни състояния е 2 пъти по-голям в сравнение с тези, които се движат повече. Редица изследвания дори показват, че физическото натоварване е най-доброто средство за лечение на депресията.

Изследователи от английския град Бристол са установили, че физическата активност намалява с 1/3 риска и от развитието на болестта на Алцхаймер. Учените обясняват този факт с подобряването на функционирането на сърдечно-съдовата система и с промените в химичните процеси, извършващи се в главния мозък.

Джуди Батрис - генерален директор на Британската организация по проблемите за храненето отбелязва, че през последните години властите са акцентирали силно върху здравословното хранене, но са оставили на заден план нуждата от движение.

Британското Министерство на здравеопазването определя **нормата за физическата активност за зрелите хора** по следния начин: движение или спортуване 30 минути дневно 5 пъти в седмицата.

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

www selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

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

Според данните от различни изследвания много малко част от хората изпълняват тези препоръки. Особено тревожна е тенденцията, наблюдаваща се сред децата – почти всички от тях предпочитат заниманията, които не изискват физическа активност. 30% от момчетата и 40% от момичетата не покриват нормите за физическа активност.

в себе си медицинската и чисто хигиенната гледна точка.

Годността на питейната вода се определя по няколко основни фактора.

1. Според степента на бактериална замърсеност.

Обикновено във водопроводната вода се намират различни микроби, чиито малки концентрации не представляват опасност за здравето на човека и които загиват под въздействието на стомашния сок.

Коя вода е годна за пиене



здраве.bg

Водата е по-необходима за жизнената дейност на организма отколкото хранителните продукти. Затова и не случайно съществуват строги изисквания към качеството на питейната вода, които комбинират

2. според съдържанието на минерални соли.

Във водата може да има соли на желязото, калция, магнезия и натриевия хлорид, известен повече като готварска сол. От практическа гледна точка медицината се интересува най-вече от солите на калция и магнезия, защото те са отговорни за т.нар. твърдост на водата.

Прод. на стр.21 >>

<< Прод. от стр.20

Твърдата вода се отличава с повишеното си съдържание на соли и специфичен привкус. При нейното нагриване изпадат кристали, които могат да повредят нагревателните елементи. Тя не е подходяща и за къпане - солите на магнезия и калция, встъпвайки в реакция със сапуна образуват съединения, които не се разтварят добре, остават по повърхността на кожата и запушват порите, а може да предизвикат и раздразване на кожата.

Меката вода, която основно се използва от хората, е лишена от подобни отрицателни свойства. Обаче да се твърди, че твърдата вода е по-полезна за организма – мнение, застъпено в някои публикации заради необходимостта на организма от калций и магнезий - е неправилно. Основната част от калция и магнезия човек получава с храната. Заедно с тях, при хранене се приемат и други микроелементи, които са свързани с органичните вещества.

Във водата има още един елемент, важен от медицинска гледна точка - това е **желязото**. Неговите

соли са прозрачни, но при нагриване встъпват в химични реакции, в резултат на които водата получава кафяв оттенък, а по стените на чайника или пералната машина се появяват налепи от ръжда.

Списъкът с изискванията към питейната вода е внушителен, но за съжаление много молко от тях се изпълняват напълно. Водата в нашите жилища често съдържа частици ръжда, има жълто-кафяв цвят, да не говорим за неправилния химичен състав.

Проблемът за осигуряването на питейна вода се решава по два начина. Първият, разбира се, предполага купуването ѝ от търговската мрежа. Цената не е висока, въпреки че в сравнение с водата от крана тя е многократно по-висока.

Вторият начин е пречистване на водата в домашни условия с помощта на различни приспособления.

Прод. на стр.22 >>

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

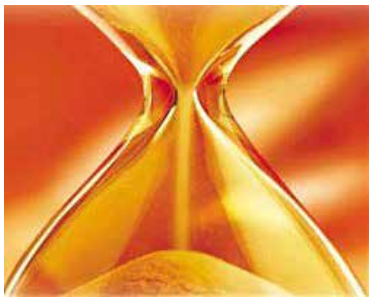





<< *Прод. от стр. 21*

Днес на пазара се предлагат както сложни конструкции, предназначени за цял жилищен блок, така и устройства за индивидуална употреба - най-често филтърни кани.

Синдромът на отложения живот...



здраве.bg

Често си казваме: "Да довършим ремонта и ще си поживеем!" или "Да си напиша дипломната работа и тогава ще започне истинският живот!". Подобни убеждения доказват, че само се подготвяме за живота - в бъдеще време, а всъщност не живеем в настоящето.

Утре, а не днес

Стара максима е, че "истинският" милионер (не новобогаташът) трябва да ходи с изтъркани дънки, защото... няма време да си купи нови. Проектите, над които работи, са по-важни от "подобна дреболия", каквато е обновяването на гардероба.

Някои хора се отнасят по същия начин и към житейските радости, които им отнемат ценно време, за което те смятат, че биха могли да направят нещо по-полезно. Под "полезно" не винаги се разбира изкарване на пари, това може да е и изпълняване на поетите отговорности.

За тези, които се приближават към истинския живот с помощта на парите, всичко е по-ясно. Те се движат не само от любовта към парите, но и от страха да не останат без тях. И се

чувстват спокойни, само когато виждат, че благосъстоянието им постоянно нараства.

Всички останало - срещи с приятели, пътуване в чужбина, те считат за загуба на време и пари. Тези хора спокойно понасят всякакви лишения и притежават огромна работоспособност. За да похарчат пари за екскурзия или за себе си, на тях им е необходимо да възприемат това като принос към бизнеса, т.е. почивката на море дава нови сили за работа, а загарът прави външността по-привлекателна.

Всичко най-хубаво - за децата!

Друга разпространена причина за отлагане на живота за "по-нататък" е нежеланието да ни изкарат егоисти. Нима добрите родители могат да отидат на театър, като оставят

детето при възрастната баба? Допустимо ли е, те да се наслаждават на тропически коктейли, докато близките вечерят само с постна супа?

Тези, които разсъждават по този начин, се опитват да доставят постоянно удоволствие на близките си. Те отрупват децата си с подаръци, но за себе си няма да отделят и 1/10 от похарченото за другите.

Този тип поведение е свързан със стеритипа на родителското поведение. Ако момичето е наблюдавало, как в навечерието на всеки празник майката неуморно шета в кухнята и не се спира нито за секунда, а после сяда уморена, то ще си представя празниците именно така.

Прод. на стр.23 >>

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**Пир по време на...
чума**

Някои хора отлагат своето удоволствие от живота по високи морални, религиозни или патриотични убеждения. Не може да се радваш на нещо, когато някъде децата гладуват, цените отново скачат или в болниците не достигат лекарствата.

Тези хора приемат близко до сърцето си всички икономически и политически събития, но не забелязват, че в собствения им живот не се случва нищо интересно. За да се освободят от тази своя чувствителност, те би следвало да се замислят над следното: дори в живота да настъпят добри и леки времена, то те няма да ги дочакат, а на стари години няма да имат за какво да си спомнят.

Ако не отидат на боулинг или кафе, децата някъде по света няма да бъдат по-добре нахранени. А ако не си вземат отпуска,

че разстроят друг “състрадалец”, който ще чуе по новините, че според статистиката няколко хиляди работещи не използват полагаемата им се отпуска.

Ако се спазват всички канони на здравословния начин на живот, то за простите човешки радости няма да се намери място. За много от нещата, които са приятни, може да чуе, че по някакъв начин вредят на здравето - събиранията с приятели нарушават режима и ни лишават от необходимия 8 часов сън, пътешествията ни заплашват с аклиматизиране, красивите обувки на високи токчета създават проблеми с вените.

Тогава започваме да се грижим за здравето си, но не сме щастливи. Всички, които прекаляват с размисли по този въпрос, трябва да си припомнят известния афоризъм: ”

Животът е болест със сто процентов летален изход”.

Отказването от естествените потребности е огромен стрес за организма, а много тежки заболявания се развиват на фона на потиснато емоционално състояние

По по материали от вестник The New York Times.

Недоспиването води до високо кръвно налягане

здраве.bg

Постоянният недостиг на сън при хората на възраст над 25 години води до поява на повишено кръвно налягане. Дори само на 1 час сън в денонощието по-малко от необходимото в продължение на 5

години повишава риска от хипертония с 37%, съобщават американски учени, цитирани от Би Би Си.

Според специалистите, тяхното изследване напълно потвърждава разпространената теория, според която хората, които всеки ден се събуждат по-рано от традиционните утринни часове (8-9) страдат по-често от повишено кръвно налягане и наднормено тегло в резултат на настъпили нарушения в обмяната на веществата.

“Хората, които не получават необходимото количество сън в продължение на 5 или повече години следва да се отнасят към рисковата група по отношение на хипертонията”, заявява Кристен Кнутсън от университета на Чикаго.

Прод. на стр.24 >>

**BOBBI DONEVA**

Вашият травел агент

Т: 905 849 4664

С: 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



TICO # 4631602

<< Прод. от стр. 23

Според нея, за нормална продължителност на съня следва да се считат 7 до 9 часа в денонощието.

Друг извод на изследователите е, че проблеми със съня днес имат по-често мъжете, които страдат повече и от хипертония.

Против настинката – най-важна е личната хигиена

здраве.bg

Личната хигиена по-ефективно от витамините защитава организма от сезонните простудни и инфекциозни заболявания. Въздействието на витамин С, както и на повечето хранителни добавки, в това отношение е силно преувеличено, смятат специалисти от немския Институт по обезпечаване на качеството и ефективността на медицинската помощ (IQWiG).

“Когато дните стават по-къси, а температурата навън се понижава и приближава сезона на грипа, много хора започват да пият витамини, за да намалят риска от настиване. Такава профилактика обаче е с доста съмнителна полза, защото високите, несъобразени с личните особености дози от витамини, могат да са дори вредни, а ползата от антиоксидантите е надценена в повечето публикации в популярните издания”, смятат немските лекари, цитирани от АМИ-ТАСС.

Според тях повишената употреба на витамини не са панацея срещу респираторните инфекции, независимо дали става дума за грип, настинка или болки в гърлото. Те съветват вместо това да се обръща повече внимание на добрата лична хигиена – ръцете да се мият редовно по възможност с топла вода и сапун, както и да се избягват ненужните контакти с други хора в работата и навън: “Това е най-ефективната и действително действаща профилактика срещу заразните заболявания”.

Бисквити с мармалад

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

150 г масло
150 г мармалад
1 к.ч. пудра захар
1 жълтък
настъргана лимонена кора
250 г брашно

Начин на приготвяне:

Разбийте добре маслото със захарта, след което добавете жълтъка, лимонената кора и брашното, омесете тестото и го оставете да престои около половин час. Разточете го на кора, дебела 1/2 см и изрежете бисквитите с формички или

чаша. Изпечете ги в умерена фурна.

След като поизстинат, ги намажете с мармалада и ги слепете по две.

- **Кухня:** българска
- **Начин на приготвяне:** печена
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

Панирано пиле

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:
Порции: 8

1 кг сварено пилешко месо
3 яйца
3 с.л. брашно
3 с.л. бира
олио
черен пипер
индийско орехче
сол

Начин на приготвяне:

Жълтъците се разбиват, добавя се бирата, брашното, индийското орехче и разбитите на сняг белтъци. Пилето се нарязва на парченца, посолява се и се поръсва с черен пипер, потапя се в сместа и се пържи до зачервяване в умерено гореща мазнина.

- **Кухня:** българска
- **Начин на приготвяне:** пържена
- **Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

При психиатъра.
 - Докторе, цялото ми тяло е в пера.
 - Спокойно, легнете. Повтаряйте след мен: Нямам пера, нямам пера, нямам пера... А сега вече можете да станете!
 - Докторе, страхотен сте, благодаря Ви! Перата наистина изчезнаха!
 Пациентът излиза, а докторът вика чистачката:
 - Бихте ли измели, че целият под е в перушина.



Двама сядат в кафене и си поръчват:
 - Две соди.
 - И гледай чашата ми да е чиста! - обажда се единият.
 След малко келнерът пристига с двете соди:
 - Ето, заповядайте. За кого от двамата беше чистата чаша?



Хайлайф тийнейджърка пише в социалните медии:
 „Аз всичко съм постигнала сама! Я вие опитайте да се родите при богати родители! Не ви се получава, нали? А аз успях!“



Катаджия спира автомобил шофиран от

мутра:
 - Вашите документи.
 - Немаш проблем, брато, земи....
 - Трябва да огледам и колата.
 - Никви грижи, гледай....
 - А сега отворете багажника.
 - Слушай, пич, че ти дам 10 бона, ако не ме караш да отварям багажника.
 - Отворете багажника.
 - Пич, давам 20 бона...
 - Отвори багажника, бе!
 - 50 бона...
 - Багажника!
 - 100 бона последно!? Катаджията вади пистолета, опира го в челото на мутрата и изкрещява:
 - Отваряй, бе!
 - Добре, добре, имаше възможност да вземеш 100 бона, нали? Ти отказа, нали? Ето ти багажника, моля... Мутрата отваря багажника, а вътре се търкаля една аптечка и резервна гума... Катаджията изумено пита:
 - За какво ми предлагаше тия пари?
 - Абе, пич, играехме си на „Риск печели, Риск губи“!



- Какво пиеш за кашлица?
 - Ракия форте.

Пиян допълзва до вкъщи от здрава запивка. Жена му го

посреща на вратата с метлата. Той пада на колене и моли:
 – Мила, не отлитай! Аз за последен път...

Килиманджаро - туй е, когато обърнеш манджата на килима.



Мутра влиза в аптека и пита аптекаря:
 - Колко струва хлябът?
 - Какъв хляб бе, това е аптека!
 - О, на тарикат ли ще ми се правиш? - и го спукал от бой.
 На другия ден мутрата пак влиза в аптеката и още с влизането аптекарят го посреща с думите:
 - Ето имам „Добруджа“ „Пълнозърнест“ и т. н. Мутрата казва:
 - А, не хляб вече има във всяка аптека в квартала. Дай сега да видя киселото мляко!



Всички снимки и лайкнах, стихове и писах, 3 месеца денонощно след нея вървах, рози, скъпи вечери, и накрая вика „Съдбата ни събра!“



Как да спечелите всяка една жена:
 - Ако е умна, и кажи, че е красива.
 - Красива ли е, кажи, че е умна.
 - А, ако е умна и

красива, и кажи, че е отслабнала. Това винаги работи!



Село... Нощ... Младеж и девойка седят на пейка и гледат небето...

Той я пита:

- Виждаш ли тази звезда горе?

Тя:

- Виждам я...

Той:

- Това си ти... А онази виждаш ли я?

Тя:

- Виждам я...

Той:

- Това съм аз... А онези двете една върху друга виждаш ли ги?

Тя, усещайки вече накъде вървят нещата, се сгущва в него и отговаря:

- Да, виждам ги, виждам ги...

Той замечтано въздъхва:

- Е те това съм аз на мотора...



Съдят много красива жена. Адвокатът държи реч:

- Погледнете я, г-н съдия. Какви дълбоки очи, изумителни коси, лебедова шия.

Погледнете тези прекрасни гърди, тънката талия, божественният задник.

Аз свърших, г-н съдия.

- Аз също, но това няма отношение към делото - отговаря съдията.



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



Антъни Джошуа: Защо все още живея с майка си на 34



Антъни Джошуа, британският боксьор от нигерийски произход, обясни причината да живее с майка си.

В интервю за BBC 34-годишният бивш световен шампион в тежка категория каза, че „нашата култура“ е причината все още да живее с майка си Йета Одусаня, пише The Cable.

Той каза, че ще бъде трудно да „остави майка ми сама“, дори когато намери правилната жена, за която да се ожени.

„Когато едно момиче се среща с мен, то не просто се омъжва за мен, то се омъжва за семейството ми“, каза нигерийско-британският боксьор.



„Все още живея с майка ми. В нашата култура сме израснали в нашия собствен семеен дом. Ние подкрепяме нашите родители. Защо ще се изнасям и ще оставя майка си сама, заради някакво момиче?

„Семейството е най-важното нещо. Когато едно момиче се свърже с мен, то не просто се омъжва за мен, а за семейството ми.“

Джошуа също така обясни защо някои от кокалчетата му са белязани, като каза, че е участвал в много битки през младостта си. Боксьорът разказа как се е сбил с шестима души и се е бил сам с тях.

„Когато бях по-млад, участвах често в битки“, каза той. „Кожата ми не нараства много добре. Историята на този белег е че, отидох да взема пиле една вечер и в крайна сметка се бих сам с шестима момчета.“

Джошуа, който вече има син на име Джоузеф, каза, че планира да има поне седем деца.

През август боксьорът победи Робърт Хелениус, за да осигури първата си победа с нокаут от три години. Победата дойде няколко месеца след като той се завърна на победния път с триумфа над Джърмейн Франклин през април.

Победата над Франклин бе първата на Джошуа от 2020 г. – след две поредни загуби от украинеца Александър Усик.

Карим Бензема, френската мания
Обвиненията на френския министър на вътрешните работи срещу Бензема за предполагаеми ислямистки симпатии

са поредната сага в бурните му отношения с властите



Карим Бензема често е наричан *mal-aimé*, „нелюбимият“ на френския футбол.

След Зинедин Зидан и до появата на Килиан Мбапе, той бе най-великият френски футболист на своето време, но никога не се превърна в общоприет идол като другите двама, пише El País. Сякаш Карим не пасваше съвсем. Когато въпросът не бе за резервираната му личност, тогава беше, защото не пее Марсилезата (френския национален химн) на международни мачове. Когато не беше защото каза, че Алжир (откъдето са родителите му) е неговата страна, неговото „сърце“, това бе заради по-сериозни неща като случай на изнудване, включващ секс видео на Матийо Валбуена, друг играч в националния отбор. Сякаш играчът е огледало на някакви национални неврози.

Последният епизод в тези разногласия се случи преди няколко дни. Френският министър на вътрешните работи Жералд Дарманен избухна по време на телевизионно интервю за CNews - канал, близък до

крайната десница: „Карим Бензема има прословутата връзка с Мюсюлманското братство, както всички знаем.“

Мюсюлманското братство е движение, основано през 1928 г. в Египет от Хасан ал-Бана, което породи групи като палестинския Хамас, която се появи преди десетилетия в Близкия изток.

Във Франция обаче Братството не се смята за терористична организация, въпреки че критиците му казват, че таи желание да ислямизира западните общества. Дарманин, знаменосецът на дясното крило на френското правителство, не предостави никакви доказателства за подобно обвинение, което Бензема категорично отрича. Това обаче няма значение. За няколко дни думите на министъра за бившия футболист на Реал Мадрид се разпространиха в социалните мрежи в Испания, а оттам обратно във Франция, където се превърнаха в политическа тема. Кабинетът на министъра отказа да даде повече коментари по въпроса, когато се свърза с EL PAÍS.

Новият „случай Бензема“ — или трябва да кажем „случаят Дарманин“ — е „твърде лесна сапунена опера“, казва Венсан Дюлюк, ветеран-журналист от L'Équipe. Той има

<< Прод. от стр. 28

предвид факта, че Бензема е лесна мишена за този тип спорове. И изброява инциденти и обвинения – почти винаги свързани с етническия произход и религията му, нивото му на привързаност към Франция, дори външния му вид – които са белязали кариерата на играча: носител на Златната топка и петкратен победител в Шампионската лига с Реал Мадрид.

Последният спор произтича от съобщение в социалната мрежа X (бивш Twitter) на 15 октомври. „**Всичките ни молитви са към жителите на Газа**“, написа Бензема, „жертви за пореден път на тези несправедливи бомбардировки, които не щадят нито жените, нито децата.“

Дарманин изрази съжаление, че тъй като Бензема има повече от 20 милиона последователи в X) и подразбираща се социална отговорност, той не осъди атаките на Хамас на 7 октомври или убийството на гимназиален учител в Арас, Северна Франция на 13 октомври. Сенатор от партията Les Republicains (дясноцентристка партия) във Франция каза, че ако се потвърди връзка с Мюсюлманските братя, футболистът трябва да загуби френското си гражданство и Златната топка. Ултра Ерик Земмур, кандидат за

президент през 2022 г., директно свърза Бензема с убийството на учителя в Арас. Адвокатът на спортиста Хюг Вижие обяви, че ще съди министъра за разпространение на невярна информация и публични обиди, както и Земмур за клевета.

Какво е това в Бензема, **което кара хората да се вълнуват** толкова много? Преди няколко дни в Le Parisien социологът Стефан Бод, автор на есето *Horrible, rich, and evil: another look at the bleus*, даде няколко обяснения за „фиксацията“, която Франция има към спортиста. Единият е неговият начин да живее със своята вяра. Когато пристигна в Саудитска Арабия това лято, за да играе в Ал-Итихад, той заяви: „В Мека си в „истинското нещо“, чувстваш се добре, чисто, това е изключително. Пожелавам на всички мюсюлмани един ден да си отидат, там е истината.“

Боуд тълкува, че Бензема е „новороден мюсюлманин“, подобно на така наречените „новородени християни“, които преоткриват религиозния плам като възрастни. Това прави ли го „брат мюсюлманин“? Не е задължително. Освен това в Саудитска Арабия организацията е забранена.

В аргумент, достъпен от

Le Figaro, обкръжението на Дарманин заявява: „От години забелязваме отклонение в позициите на Карим Бензема към твърдия, строг ислям, типичен за идеологията на Мюсюлманското братство, който се състои в разпространение на ислямските норми в различни социални пространства, особено в спорта.“ Съветниците на министъра припомнят съчувствието, което той изрази в социалните мрежи към руски боец по бойни изкуства, обвинен в подбуждане на омраза след публикуването на карикатурите на Мохамед. Наскоро публикувана книга *Quand l'Islamisme pénètre le sport* („Когато ислямизмът проникне в спорта“) от бившия жандармерист и социолог Медерик Шапитьо изобилства от идеята, че радикалният ислям става все по-влиятелен в бойните изкуства и футбола. Шапитьо цитира проучвания, според които практики като вземане на душ по бельо, молитва в съблекалнята или искане на халал храна стават все по-чести.

Социологът Бод изтъква друга причина за „фиксацията“ на французите към Бензема: нежеланието му да скъса със средата, в която е израснал, средата на бедните предградия с население предимно

от северноафрикански произход. Верността към приятелите от детството, някои от които в крайна сметка извършиха престъпления, вероятно е била платена скъпо.

„Вярно е, че той предпочита компанията на старите си приятели пред тази на джет сета“, пише бившият му адвокат Ален Якубович в книгата *Soit je gagne, soit j'apprends* („Или печеля, или се уча“). „Винаги съм мислил, че той се чувства виновен за успеха си в сравнение с приятелите си от квартала, защото нещата можеха да се развият зле и за него. Може би затова той обича да проектира образа на „лошо момче“. Един от неговите близки ми призна с широка усмивка, че за рождения му ден би искал да му подари няколко дни затвор. Сякаш по този начин той може да изпълни мечтата си наистина да има акредитивите на лошо момче.“

Другият герой в тази история също има северноафрикански произход и е израснал в семейство от работническата класа. По свой начин той е лошото момче на правителството на президента Еманюел Макрон. Жералд Дарманин безапелационно демонстрира амбицията си да замени Макрон. Обвинението срещу Бензема, според

<< **Прод. от стр.29**

Дюлюк, „е политическо изчисление, което не се основава на много или на нищо“. Той не е първият политик, който има вземане-даване с него. В разгара на скандала с изнудването на Валбуена други смятаха, че не е подходящо Бензема да играе в националния отбор, докато е обвинен. Той не игра нито на Мондиал 2018, който Франция спечели, нито на Мондиал 2022, на който отборът беше финалист. Веднъж Карим се оплака: **„Когато вкарвам, аз съм французин; Когато не, аз съм арабин.“**

Бензема не е пророк в родината си, нито идол като Зидан и Мбапе, но има нещо, което липсва на другите двама елитни спортисти. Той отразява реалностите и маниите на това общество - от расизма до страха от ислямизацията. Карим Бензема може би неволно обяснява много за днешна Франция.

Джесика Андраде се би пет пъти през 2023, за да плати разходите по развода: „Това е твърде много бюрокрация“



Бившата шампионка на UFC Джесика Андраде влиза в UFC 295 с цел да прекъсне най-дългата серия от загуби в своята

MMA кариера от 36 битки и каза, че личните и проблеми може да са повлияли на последните й представяния, пише MMA Fighting.

„Тази година имах развод, който отне голяма част от парите ми за плащане на адвокати и неща тук и там, така че в крайна сметка участвах в пет двубоя,“ каза Андраде в подкаста *Trocação Franca* на MMA Fighting. „Ще свърши тази година, ако даде Бог, и ще се оправя. Бих се пет пъти през 2023 г. заради развода си. Трябваше да похарча много пари с адвокати в Бразилия - това е твърде много бюрокрация.

Бившият шампион на UFC в категория сламка добави, че „може би загубите ми също дойдоха поради това, че не бях с главата си на 100 процента по време на битката.“

„Вървах добре, но след това направих грешка и в крайна сметка загубих битката“, каза Андраде. „Имам нужда от тази победа сега, разбира се, и идвам за нея. Може би следващата година ще имам шанса да се бия отново пет пъти. Защо не? Но мисля, че UFC ще забави нещата за мен. Но планът е да имаме възможността да спечелим още две или три битки и след това да поискаме пояса, за да се бием с всеки, който е шампион.“

Коя е съпругата на звездата на NHL Александър Овечкин?



Руският професионален хокеист Александър Овечкин е ляво крило и капитан на Вашингтон Кепитълс. Извън леда 37-годишният спортист често е засичан да прекарва време с децата си и да се възхищава на съпругата си Анастасия Шубская, която също носи името Настасия Овечкина, пише The U.S. Sun.



Коя е съпругата на Александър Овечкин Анастасия Шубская? Анастасия Шубская е родена в Швейцария на 16 ноември 1993 г., но е израснала в Русия. Тя се омъжи за звездата от NHL Александър Овечкин през юли 2017 г. и оттогава е известна и като Настасия Овечкина. 29-годишната рускиня работи като модел и филмов продуцент, и е активна в Инстаграм.



Кои са родителите на Анастасия Шубская? Анастасия е родена в

семейството на руския бизнесмен Кирил Шубски и руската актриса, продуцент и режисьор Вера Виталиевна Глаголева. Тя има двама доведени братя и сестри, Анна и Мария, от първия брак на майка й с руско-американския актьор Родион Нахапетов.

Двойката посрещна първия си син на 18 август 2018 г., а вторият - на 27 май 2020 г. И Александър, и Анастасия често публикуват снимки на себе си и децата си заедно в социалните мрежи.

През 2022 г. те отпразнуваха 4-ия рожден ден на най-големия си син с празнична тема за супергерои.



Александър е считан за един от най-добрите играчи в историята на NHL и е смятан за един от най-великите голмайстори на всички времена. Според Celebrity Net Worth състоянието му се оценява на \$80 милиона.

Александър идва в NHL през 2004 г., а през 2017 г. той дори бе обявен за един от 100-те най-велики играчи на лигата за всички времена.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame, photos© BulgarianFlame

Красота на цветовете и форми.



Колкото по-цветно, толкова по-красиво!



Красота на декорациите.

Красота на усмивките.





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



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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD
 408-11 Dervock Cres,
 Toronto, ON, M2K1A6
 Tel: 416-821-9915
 E-mail: info@bulbiz.com
www.bulgarianflame.com

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

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и 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.

Четете
в Пламяк

онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

Insurance advice for home-based businesses

(NC) For small business owners who are operating their business out of their home, it is important to assess the level of business insurance coverage that you and your business require. This goes beyond your standard home insurance policy. Your home insurance policy may cover certain activities for your business, however, the coverage limits are generally much lower than what you would receive through a small business insurance policy.



There are also certain types of coverage that your home insurance policy would not cover. For example, if your business is temporarily shut down due to an insured event, you would not be covered for any loss of income during this period. Or if a customer is visiting your home-based business, and slips and

injures themselves on your premises, you may not be covered under your home insurance policy if you are found liable. With providers such as TD Insurance, you can customize your small business insurance policy based on the needs of your business.

For home-based small business owners, you can learn more by contacting a licensed insurance advisor who can help you address any questions about insurance for your home-based business. You can also find more information at tdinsurance.com.