

Финансовите кризи увреждат психичното здраве на хората – глобалният ни преглед показва кой е най-засегнатият
(Financial crises damage people’s mental health – our global review shows who is worst affected)

Автори:

Бен Гибсън - преподавател по приложна психология в De Montfort University, Екатерина Шнайдер - научен сътрудник, University of the West of England и Марк Форшоу - професор по здравна психология, Edge Hill University.

Декларация за оповестяване:

Авторите не работят, не консултират, не притежават акции и не получават финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не са разкрили никакви

съответни връзки извън тяхното академично назначение.

Статията е публикувана в *The Conversation*.



Преводът е на „Пламък“
Четете 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

Финансовите кризи увреждат психичното здраве на хората – глобалният ни преглед показва кой е най-засегнатият

(Financial crises damage people's mental health – our global review shows who is worst affected)

<< Прод. от стр.1

Финансовите кризи са периоди, характеризиращи се за някои с опустошителни загуби на доходи, работа, сигурно бъдеще и стабилен семеен живот. Ефектът върху психичното здраве може да бъде катастрофален. Но какво ни казват доказателствата за това кой е най-застрашен и по какви начини?

Ние сме първият екип, който прави систематичен преглед на глобални изследвания, свързващи финансовите кризи и психичните увреждания. Доказателствата от почти 100 отговарящи на условията проучвания (от близо 7,000, които разгледахме) показват, че тези кризи имат постоянни, дългосрочни отрицателни ефекти върху благосъстоянието на цели групи хора, включително увеличаване на депресията, тревожността и риска от самоубийство.

Но не всички са засегнати еднакво. Вашият пол, възраст, работа и дали имате

семейство са ключови фактори за определяне на това колко сте уязвими към стреса и лошото психично здраве, свързани с финансови загуби и несигурност.

Работещите физически труд (като фермери, търговци и тези, които се трудят за минимална заплата) са уязвими, тъй като обикновено имат по-малко защитна мрежа, докато собствениците на малък бизнес са особено податливи на финансов натиск и притеснения.

Хората от двата края на възрастовия спектър също са по-уязвими, тъй като разполагат с по-малко ресурси. Други с по-висок риск включват семейства, хора с по-ниски нива на образование и такива с дългосрочни здравословни проблеми.

Смъртността от самоубийства нараства както по време, така и след периоди на финансова криза – **риск, който винаги е по-висок сред мъжете.**

Жените обаче са изложени на по-голям риск от по-лошо психично

здраве като цяло по време на финансова криза, тъй като те са склонни да поемат повече отговорности както на работното място, така и у дома – включително увеличен емоционален труд в подкрепа на други, които може да изпитват финансови затруднения.

Стигма, стрес и социални роли

Нашето изследване подчертава 3 широки предизвикателства пред психическото благополучие на хората, които се борят във финансова криза. Разбирането как да се справят с тях може да помогне на хората да станат по-психически устойчиви в лицето на бъдещи финансови спадове. Ето някои препоръки, базирани както на резултатите от проучването, така и на нашите комбинирани изследователски познания и опит в здравната психология.

1. Социална стигма и подкрепа

Стигмата на психичните заболявания намалява в много общества, тъй като станахме по-

сговорни да обсъждаме благополучието си. Не е толкова ясно обаче дали можем да говорим за нашите финанси. Насърчаването на хората да бъдат по-открити относно финансовите затруднения с доверени приятели, членове на семейството и партньори, може да бъде особено важно в периоди на икономическа несигурност.

По-високите нива на доверие в другите хора предлагат друга защита срещу психически стрес по време на периоди на финансова криза. Намалената стигма около обсъждането на психичното здраве и самоубийството може да предотврати някои от най-опустошителните резултати. Изследванията показват, че говоренето за самоубийство може да спаси животи.

2. Стрес и несигурност от загуба на ресурси

Дори работата ви да се чувства сигурна, финансовите спадове могат да доведат до

Четете на стр.4 >>

Why winter may be the perfect time to give back



(NC) While many of us look forward to holiday parties, festive meals and time with family, for some, the cold, dark days can be a little depressing, especially for Canadians experiencing food insecurity. Giving back to those in need can help beat those winter blues.

With the increased cost of living, giving back may look a bit different this year. A no-cost option is to volunteer your time. You can help sort supplies at a local food bank, dish out meals at a soup kitchen, organize a clothing drive or spend time at a retirement home.

With rising inflation and interest rates, food insecurity is a growing concern for many Canadians. In fact, in 2021, nearly six million of us lived in a food-insecure home. Winter is especially hard

because gardens are buried under snow, and much of the fresh produce we consume at this time of year is pricey imports.

The situation is even more severe in many Indigenous communities. Almost a third of Indigenous people who live off-reservation and nearly half who live on-reservation do not have access to affordable, healthy food.

But there are organizations like Canadian Feed The Children who provide food support, as well as income and educational opportunities, for families in five different countries including 30 Indigenous communities across Canada.

Learn more about how you can help feed children and give back to families worldwide at canadianfeedthechildren.ca.

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.

<< *Прод. от стр.2*

нарастващ натиск на работното място в резултат на по-големи натоварвания и намален персонал.

Ако сте служител, проверете дали работодателя ви не е абониран за програма за подпомагане на служителите, която предоставя правни и финансови съвети и психологическа подкрепа, когато е необходимо.

Друга възможност е да се присъедините към синдикат – повечето предоставят правни съвети и финансова подкрепа. Предлага се и практическа подкрепа за собствениците на фирми.

Когато се чувствате застрашени от загуба на доходи или сигурност на работата, свързането с хора на подобни позиции както лично, така и онлайн, като например чрез родителски групи, може да ви помогне да почувствате, че не сте сами и е добър начин за споделяне на ресурси.

3. Предизвикателства пред идентичността, социалните роли и значението

Загубата на работа или доход разбираемо вреди на самочувствието. Но идентичността

и смисълът могат да бъдат намерени в различни аспекти на живота, не само в работата.

Внимавайте да не мислите за себе си като за „само едно нещо“ – независимо дали изкарвате прехраната си или се грижите – тъй като това може да създаде усещане за уязвимост. Стремете се да намерите по-голям смисъл чрез семейството, хобитата, организациите и обществената работа.

И всички ние трябва да насърчим разбирането, че не е единствената отговорност на жените да бъдат емоционалните болногледачи в семейства и други ситуации, в които са необходими грижи – възприятие, което може да навреди на чувството им за идентичност. Домакинството и грижите за деца трябва да бъдат разделени възможно най-равномерно по всяко време, но особено в периоди на криза, когато хората се чувстват силно стресирани.



Спасяване на животи и икономика

Влошаването на психичното здраве не трябва да се разглежда като неизбежна цена на финансовите кризи – това е погрешно както от икономическа, така и от морална гледна точка. Подкрепата за благосъстоянието на една нация може да спести милиарди на затруднената икономика чрез намаляване на заболявания и уврежданията, свързани с психични болести, и гарантиране, че оптималните работни практики могат да продължат.

Нашият преглед подчертава, че начинът, по който са структурирани обществата, влияе върху въздействието на финансовите кризи върху психичното здраве на населението. Може би не е изненадващо например, че страни с особено силни социални системи, като Исландия например, съобщават за минимално или никакво увеличение на нивата на самоубийства след финансова криза.

На национално ниво е доказано, че наличието на силни социални помощи, достъпни здравни услуги и прогресивно отношение към психичното

здраве намаляват самоубийствата и психичните заболявания. На индивидуална основа, споделянето с другите, наличието на подкрепящи социални мрежи, преосмислянето на нашата идентичност и развиването на финансовите познания може да ни помогне да преодолеем всички настоящи и бъдещи кризи.

В какъвто и етап от живота да се намирате, добра идея е да се запознаете с наличните услуги за психично здраве. В Обединеното кралство, за професионална помощ, свържете се с вашия личен лекар, използвайте платформата за електронно насочване на NHS или проверете услугите за говорна терапия на NHS. Благотворителни организации и организации като Mind, Samaritans и Mental Health Foundation също предоставят експертни съвети и професионална подкрепа.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/financial-crises-damage-peoples-mental-health-our-global-review->

Обръщение на Българския патриарх Неофит за Въведение Богородично



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

Автор: Българска патриаршия

ОБИЧНИ В ГОСПОДА БРАТЯ И СЕСТРИ,

Светлият християнски празник Въведение Богородично, посочен от Православната ни църква като Ден на православната християнска младеж и семейство, е – също както и всеки друг от богородичните празници – ден на чиста духовна радост. На тази радост, с която първи са били удостоени светите богоотци Йоаким и Анна, заедно с останалите свидетели на празнуването днес от Църквата изумително събитие, и която преживяваме и ние днес, съзерцавайки мислено тригодишната Мариам, изкачваща сама стъпалата на Йерусалимския храм. На Храма, който я приема в обятията си, за да бъде тя подготвена там за

отредената ѝ от Божия промисъл роля в дивното тайнство на Боговъплъщението и спасението на човешкия род от греха и смъртта.

Днес е на Божието благоволение предзнаменованиято и на човешкото спасение предвестие – в храма Божи се Девата открито явява и Христос на всички предвъзвестява; към нея нека и ние велегласно да въззовем: радвай се Ти, Която на промисъла на Твореца си изпълнение! (Тропар, гл. 4)

Същевременно днешният празник е и повод за размисъл над някои от най-важните въпроси на християнския

ни живот. Решението, взето от приснопаметните архиереи на светата ни Църква в далечната 1929 г., с което те са посветили този Богородичен празник на православната християнска младеж и семейството, не е случайно. В това решение има дълбок смисъл и ясно послание към поколенията. В онези години на духовно объркване, на чужди на православния български дух антихристиянски и антицърковни настроения и влияния, поразили с най-голяма сила младежта и интелигенцията ни, Православната ни църква е посочила тъкмо образа на тригодишната Божия отроковица, влизаща сама в Храма, без

необходимост от чужда помощ, като съвършен образец за живот в съгласие с Божията света воля, който живот следва да започва от самото детство на човека.

Тъкмо по този начин е започнал и животът на Божията майка, която е и остава наш неизменен образец и пример във всичко. Днес тя, която е най-драгоценният плод на човешкия род и средоточие на цялата старозаветна праведност, намерила в нея своето най-висше изражение, се посвещава на Бога от самото начало на съзнателния си живот.

Нейното съвършенство не е плод от свръхестествена намеса, а резултат от собствените ѝ усилия, от решенията, които

Прод. на стр.6 >>

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

<< **Прод. от стр.5**

тя сама е вземала, и действията, които сама е извършвала, по силата на собствената си воля, подчинена от нея без външна принуда на съвършената воля на Твореца, с ясното съзнание, че волята на нашия Небесен Отец е най-доброто за нас, които сме Негово творение и Негови чеда.

Всичко онова, което е представлявала Пресвета Богородица като човек, е възпитано в Храма, благодарение на личната ѝ вяра и под непосредственото Божие въздействие. В Божия храм, който трябва да е не само място за молитва и богослужение, но и мистичен център на нашия живот. Ето какво са искали да подчертаят и да възпитат и архиереите на светата ни Църква от миналото, когато са избрали и посочили

деня на Въвеждането на Божията майка в Храма като Ден на православната християнска младеж и семейство. Защото децата и младежите са бъдещето на всеки народ и всяко общество, а семейството заема първото по важност място сред факторите, въздействащи върху формирането им като личности. Както Божията майка още от най-ранната си възраст е образец за всекиго още от неговото детство, по същия начин и семейството на светите и праведни богоотци Йоаким и Анна следва да бъде образец и пример за подражание от всички родители.

Нека днес, празнувайки Въвеждането в Храма на тази, на която предстоеше да стане нашата небесна Всецарица, да се помолим и за всички

наши деца и младежи, за техните родители, за всяко християнско семейство, за всеки и всички, които с едно или друго, по един или друг начин допринасят към възпитаването и възрастването в православните ни християнски ценности и добродетели на бъдещите поколения строители на съвременна България. Да се молим Христос и Неговото свето Евангелие да бъдат в центъра на живота на всеки човек още от най-ранното му детство, защото когато това е така, тогава и цялото ни общество ще възраства духовно и нравствено, с надежда в Божията благодатна помощ и закрила, в мир и благоволение.

Да търсим и да се стремим към детска чистота и непорочност, да се учим от детския порив към Бога и възвишеното, който

виждаме в лицето на невръстната Богородица. Да възпитаваме и себе си, и нашите деца и младежи в любов към Бога и към ближния и във всяка спасителна истина на отеческата ни православна християнска вяра. **Само тогава ще пребъдем като Божи народ, само тогава ще сме оделотворили заветите и мечтите на родилите ни и възпитали ни във вярата наши наставници.**

По молитвите на Пресветата наша Владичица и всякога Дева Богородица,

Божията любов и Неговата велика милост да бъдат с всички нас!

Честит и благословен празник!

Четете 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*

Честит Ден на православната християнска младеж и семейство!

† НЕОФИТ,
ПАТРИАРХ
БЪЛГАРСКИ



Автор:

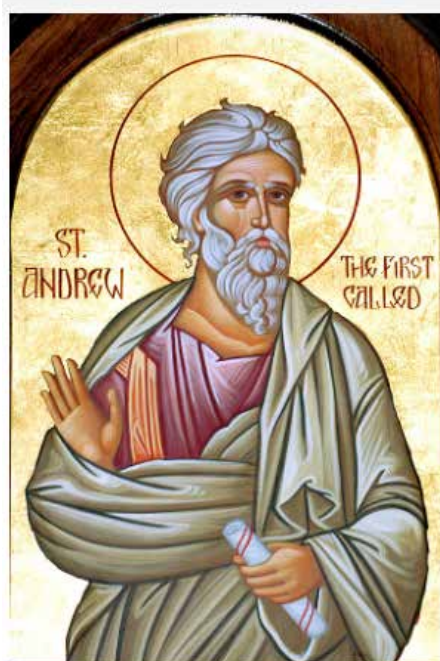
Софийска света митрополия
Автор: Българска патриаршия

Детска книжка за оцветяване с библейски сцени бе изготвена от енорията на столичния храм „Покров Богородичен“.

По идея на доброволци към енорийския център при храма и с благословението на предстоятеля иконом Георги Янъков изданието се основава на илюстрациите от популярната безплатна „Библия за деца“ на издателство „Слънце“, претворени в подходящ графичен вид.

Книжката за оцветяване „Библия за деца“ се разпространява безплатно в електронен вид. При желание за

книжни екземпляри можете да се обърнете към печатница „Пулсио Принт“ на тел. (0892) 125794



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

Св. ап. Андрей се нарича Първозвани, понеже пръв от апостолите бил повикан да тръгне след Христа. От ранни години той жадувал за божествената истина и когато Йоан Кръстител се явил от Юдея, той станал един от неговите ученици. Андрей стоял на брега на Йордан, когато Йоан Предтеча, посочвайки на народа минаващия Иисус, казал: «Ето Агнецът Божий!»

Като чул тези думи, Андрей тръгнал подир Спасителя и прекарал с Него целия ден. Името на св. Андрей често се среща в Евангелието. След Възнесение Господне и слизане на Светия Дух, когато апостолите отишли

по разни страни да проповядват словото Божие, ап. Андрей се отправил към северните страни. През Гърция, Мала Азия, по нашите брегове на Черно море той стигнал до страната, обитавана от скитите. Светият апостол загинал мъченически като бил разпънат на кръст. Св. ап. Андрей се счита апостол на православните християни, защото той е ръкоположил първият епископ в Цариград – апостол Стахий, а от Цариградската патриаршия са получили св. Кръщение и миропомазание православните славяни – българи, сърби, руси и други.

Агенция «Пътна инфраструктура» прекрати договора с фирмата, поддържала пътищата в Бургас, 2 дни след силната буря

Агенция “Пътна инфраструктура” прекрати договора с фирма «БГ НОВА», която поддържаше републиканските пътища в област Бургас поради системно неизпълнение в срок и с необходимото качество на възложените дейности, свързани със зимното поддържане и възстановителни

работи при аварийни ситуации по републиканските пътища, обясниха от АПИ.

На 18 и 19 ноември дружеството, въпреки многократните опити на възложителя, да се предприемат необходимите адекватни действия за поддържане на републиканските пътища в Бургаска област и да се осигури безопасното пътуване на шофьорите при зимни условия, останаха без резултат.

Това доведе до затваряне на пътни участъци и блокирането на основни пътища като път I-9 Обзор - Слънчев бряг - Бургас, път I-9 Бургас - Малко Търново, път III-208 Провадия - Айтос, път III-906 Оризаре - Каблешково през Дюлински проход и път III-6009 Мирлобово - Каблешково.

Пропуски се отчитат и във възложените дейности за възстановителни работи при аварийни ситуации на републиканските пътища след проливните валежи и наводненията на 4 и 5 септември 2023 г. в област Бургас.

Четете на стр.8 >>

<< **Прод. от стр.7**

Срокът за изпълнение на аварийно-възстановителните дейности е бил 27 октомври т. г. предвид началото на зимния сезон. Към 20 ноември обаче не са изпълнени 35% от възложените дейности.

Жена извади две ученички от класната стая за неплатени закуски за 1 лев



Жена влезе в училище в Радомир и изведе две ученички на 15 години. Сигналът за случилото е бил подаден от родителите на децата. Твърди се, че дамата е влязла в класната стая, за да разбере защо ученичките не са платили **1 лев** за взет продукт от лавка срещу училището.

Пред NOVA жената обясни, че е влязла в двора на учебното заведение, където не е имало пазач, стигнала е до вратата на класната стая по време на междучасие и най-любезно е поканила момичетата да платят сметката си. Ученичките се върнали при лавката, но не пожелали да платят, при което е последвала размяна на реплики.

Записите от камерите за видеонаблюдение са свалени. Родителите на децата, уличени в кражба за **1 лев**, са подали жалба в полицията.

От лавката твърдят, че имало практика ученици да се нареждат на опашка и да забравят да заплатят взетата стока.

„ПРИКАЗКА“



Автор: Веселин Ханчев

Веселин Симеонов Ханчев е роден на 4 април 1919 г. в Стара Загора. Завършва гимназия в родния си град и право в Софийския университет през 1941 г. Участва във II световна война през 1944-1945 г. Първата му стихосбирка е *„Испания на кръст“*, посветена на Испанската гражданска война (1936-39 г.). Негови стихотворения са преведени на руски, немски, френски, полски, румънски, унгарски, чешки, японски и др. езици. Умира на 4 ноември 1966 г. в София.

„Под дъжда, който чука невидим в листата,
двама крачим без път и сами.
Няма вик на дървар,
ни пътека позната.
Само тъмният вятър шуми.

Вземам тихо ръката ти, хладна и бяла като гълъб, спасен от дъжда.
Отстрани на косата ти свети изгряла една малка дъждовна звезда.

Стой така, стой така.
Нека тя да ни свети.
Нека тя да ни води в леса.
Може би ще намерим вълшебното цвете, дето прави добри чудеса.

Ще му кажем тогава:
«Недей ни разделя.
Равнодушни недей ни прави.
Ако искаш, вземи ни и хляб, и постеля,
топлинка само в нас остави!»...

Но в косата ти вече звездата не свети.
Мълчаливи вървим из леса.
Ах, къде да намерим вълшебното цвете, дето прави добри чудеса?“

„КРАСОТА“



Автор:

Веселин Ханчев

„Толкова те дирих,
че земята заприлича цялата на теб.

Толкова те исках,
че нарекох с името ти всяка моя вещ.

Има ли те?
Или те измислих?

Може би е по-добре така.

Може би, измислена от мене, най за дълго с мене ще си ти, най-последна тебе ще намразя, най-жестоко ще ме заболи, ако с друга някоя случайно само за минута те сменя.“

„ЛЮБОВ“



Автор: Веселин Ханчев

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

„Къде си ти? Не свети
в твойта стая,
но зная, че си тук, че
си сама.
Завърнах се. За първи
път разкаях.
За първи път оставам у
дома.
Не е ли вече късно да
остана?
Имъчих те. До смърт
те изтерзах.
Какво ти връщам?
Нежност разпиляна.
Уста с горчиви бръчки
покрай тях.
Какво ти нося? Две
ръце, с които
да те докосна ме е срам
дори.
Къде си ти? Вдигни
лице сърдито.
Възмездие поискай.

Удари.
Вратата черна покажи
ми с тази
немилвана ръка като
платно.
В лицето ми извикай,
че ме мразиш
или дори че ти е все
едно.
Заслужил съм очите ти
студени.
Заслужил съм ги с
хиляди вини.
Ти ставаш.
Приближаваш се до
мене.
Невидима, ти казваш:
«Остани!»

**Голяма сума пари,
открита в контейнер
за боклук във Велико**

**Търново, остава
непотърсена втора
седмица**

Голяма сума пари
остава непотърсена
втора седмица в
Районното управление
на полицията във
Велико Търново,
съобщиха от
Областната дирекция
на МВР.

Парите са открити на
ул. «Мармарлийска» в
контейнер за боклук,
опаковани в торба
за смет и увити в
торбичка на голяма
аптечна верига, в

близост до Летния
театър в областния
град.

Сумата е била
предадена в Районното
управление на
полицията на 10
ноември от човек,
който е открил пакета,
но досега собственикът
остава неизвестен.
Той може да ги
получи на място
в управлението,
като удостовери
допълнителни
подробности - точна
сума, купюри и други
детайли, припомнят от
институцията.

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

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
пригответни 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
пригответни 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

Никарагунка стана Мис Вселена 2023



Мис Никарагуа Шейнис Паласиос спечели конкурса Мис Вселена късно вечерта в събота в Ел Салвадор, като стана първата никарагуанка, която носи короната, предаде HuffPost.

Паласиос е **23-годишен** комуниколог, **която каза, че иска да работи за насърчаване на психичното здраве,** след като самата

тя е страдала от изтощителни пристъпи на тревожност.

Мис Тайланд, Антония Порсилд, бе първа подгласничка, а Мис Австралия, Морая Уилсън, втора подгласничка.



84 жени се състезаваха за короната в 72-ото издание на състезанието. Паласиос изглежда си осигури победата, когато уверено отговори на въпроса в ролята на коя жена би искала да прекара

1 година от живота си, като отвърна Мери Уолстънкарафт - английската писателка и философ от 18-ти век. Уолстънкарафт бе защитник на правата на жените и се смята за един от предшествениците на феминизма.



област.

Мис Вселена се проведе за последен път в Ел Салвадор през 1975 г. Тази година събитието бе още една възможност за президента Найиб Букеле да изтъкне промените, направени под неговото управление, особено значително подобряване на безопасността на страната.

„Ел Салвадор се промени завинаги и ние го показахме отново“, каза Букеле в събота вечер. „**Мис Вселена ни даде възможност да покажем на света на какво сме способни.** Благодаря ви, че

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

избрахте да бъдете част от прераждането на Ел Салвадор.“



Букеле се кандидатира за преизбиране въпреки конституционните ограничения на мандата и е широко популярен с репресиите си срещу бандите в страната.

Но той е изправен пред международна критика за подкопаване на балансите на неговата власт и незачитане на човешките права.

Повече от 72,000 души бяха арестувани без надлежен процес, откакто през март 2022 г. бе обявено извънредно положение в отговор на скока на груповото насилие. Специалните правомощия, предоставени на Букеле, остават в сила.

Паласиос, която е родена в Манагуа, Никарагуа, направи своя дебют в конкурс за красота през 2016 г., когато спечели титлата

Miss Teen Nicaragua. Тя спечели Мис Свят Никарагуа през 2020 г. и представи родината си на конкурса Мис Свят 2021, където се класира в топ 40. 23-годишната красавица има диплома по масови комуникации и е играла университетски волейбол за **Universidad Centroamericana**.

Шакира сключи споразумение в първия ден от процеса за укриване на данъци в Испания и се съгласи да плати глоба от €7 милиона



След като поддържаше невинността си в продължение на почти 5 години, поп-звездата Шакира сключи сделка в последния момент, **за да избегне риска да влезе в затвора в първия ден на процеса срещу нея** за данъчни измами в Барселона, съобщава USA Today.

Колумбийската певица трябваше да се яви в съда в Барселона по обвинения, че не е платила €14.5 милиона испански данък върху доходите си между 2012 и 2014 г., но въпреки че твърди, че е

невинна, тя се съгласи на сделка, защото се чувствала уморена от съдебната битка, която пречила на времето ѝ със синовете ѝ Милан, на 10, и 8-годишния Саша. Съгласно сделката Шакира трябва да получи условна 3-годишна присъда и глоба от €7 милиона.

Прокурорите казаха през юли, че ще поискат присъда от 8 години и 2 месеца затвор и глоба от €24 милиона за певицата, която спечели фенове по целия свят с хитовете си на испански и английски в различни музикални жанрове.

Шакира каза в изявление, предоставено от нейната фирма за връзки с обществеността, че е искала да продължи да се бори, но е поставила семейството, кариерата и спокойствието си на първо място.

„Взех решение най-накрая да разреша този въпрос в най-добрия интерес на моите деца, които не искат да видят как майка им жертва личното си благополучие в тази битка“, каза тя. „Трябва да преодолеем стреса и емоционалното натоварване от последните няколко години и да се съсредоточа върху

нещата, които обичам, децата си и всички възможности, които предстоят в кариерата ми.“



Случаят зависеше от това къде Шакира, сега на 46 години, е живяла през този период. Прокуратурата в Барселона твърди, че колумбийската певица е прекарала повече от половината от този период в Испания и следователно е трябвало да плати данъци върху световния си доход в страната, въпреки че официалното ѝ местожителство все още е на Бахамите. Данъчните ставки са много по-ниски на Бахамските острови, отколкото в Испания.

Носителят на няколко Грами и Латинска Грами помахаша и изпрати целувка на малка тълпа от минувачи, преди да влезе в съда. Тя седна за кратко пред съдийския състав, заобиколен от екипи от прокурори от едната страна и защитата от другата.

„Това бе трудно решение, чието



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



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS

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

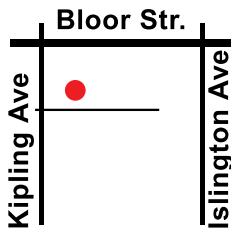
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



вземане отне време“, каза адвокатът на защитата Мириам Къмпани пред репортери. „Юридическият й екип бе подготвил процеса и бяха убедени, че можем да докажем нейната невинност, но обстоятелствата се промениха и Шакира избра да приеме сделката.“



Колумбийската певица отхвърли сделка, предложена ѝ от прокурорите за уреждане на нейния случай през юли 2022 г., като каза чрез испанската си фирма за връзки с обществеността *Llorente y Cuenca*, че „варва в своята невинност и избира да остави въпроса в ръцете на закона.“

”Подробностите за потенциалната сделка не бяха оповестени публично.

Шакира бе посочена в изтичането на информация за “Paradise Papers”, които описват подробно офшорните данъчни договорености

на много високопоставени личности, включително музикални знаменитости като Мадона и Боно от U2.

Фирмата за връзки с обществеността на Шакира по-рано каза, че тя вече е платила всичко, което дължи, и допълнителни €3 милиона лихва.

Защитаващият я правно екип на Шакира - барселонската фирма Molins Defensa Penal - каза през ноември 2022 г., че тя не е прекарвала повече от 60 дни в годината в страната през въпросния период, добавяйки, че е трябвало да е прекарала половината година в Испания да се счита за фискален резидент.

Нейната защита твърди, че певицата е отсъствала дълго време от Барселона по време на световното си турне през 2011 г. и след това е прекарала много време в **Прод. на стр. 15 >>** Съединените щати като част от журито на телевизионното музикално шоу за таланти The Voice на

KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:

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

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒ Furniture
- ⇒ 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

NBC.

Испанските прокурори не се съгласиха и следователят Марко Хубериас написа през 2021 г. при приключването на 3-годишно разследване на обвиненията, че е установил, че съществуват „достатъчно доказателства за престъпление“, за да може делото да отиде на съд. Шакира защити невинността си, когато беше разпитана от Хубериас през 2019 г. Тя загуби обжалването

за отхвърляне на делото миналата година.

В отделно разследване испанските държавни прокурори обвиниха Шакира през септември в предполагаемо укриване на €6.7 милиона данъци върху доходите ѝ за 2018 г. Те я обвиниха, че използва офшорна компания, базирана в данъчен рай, за да избегне плащането на данъци.

Шакира, чието пълно

име е Шакира Изабел Мебарак Рипол, има две деца - Милан и Саша - от футболната звезда на Барселона Жерар Пике. Двойката живееше заедно в Барселона, преди да прекрати 11-годишната си връзка миналата година. Оттогава Шакира живее в Маями.

След като триумфира на латиноамериканските награди Грами в Севиля в четвъртък, певицата благодари на феновете си в Испания,

че „са с нея в добрите и лошите моменти“.

Ново проучване разкрива, че интензивните тренировки намаляват имунитета



В тревожно разкритие за фитнес-ентузиастите, които се занимават с екстремни

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.



упражнения, скорошно проучване, анализиращо над 4,700 молекули течности след тренировка от пожарникари, предполага, че прекомерните енергични упражнения могат да имат вредно въздействие върху имунната система, предаде Arab Times. Това откритие има потенциални последици за хора с физически трудоемки професии, като аварийни работници и спортисти.

Според биомедицинския учен от Тихоокеанската северозападна национална лаборатория (PNNL) Ернесто Накаясу, хората с екстремни нива на фитнес може да са по-податливи на вирусни респираторни инфекции непосредствено след интензивни упражнения. Накаясу предполага, че намалената възпалителна активност, която е от решаващо значение за борбата с инфекциите, може да бъде допринасящ фактор.

Въпреки че умерената физическа активност е широко призната за своите дългосрочни ползи за имунната система, незабавното въздействие на енергичните упражнения върху имунитета остава тема на спорове. Съществуващите доказателства са неубедителни по отношение на това дали интензивните упражнения повишават риска от опортюнистични инфекции. Предишни проучвания съобщават за и инфекции на горните дихателни пътища при спортисти след напрегнати

Прод. на стр.17 >>

<< *Прод. от стр.16*

дейности, но дали тези открития показват корелация или причинно-следствена връзка остава несигурно.

За да навлязат по-дълбоко във физиологичните промени, причинени от интензивни упражнения, Накаясу и колегите му проведоха цялостен анализ на проби от кръвна плазма, урина и слюнка от **11 пожарникари преди и след 45 минути интензивни упражнения,** включващи такива с 20 килограма екипировка по труден терен.

Биоаналитичният химик на PNNL Кристин Бърнум-Джонсън обяснява мотивацията зад изследването, като подчертава необходимостта да се разберат ранните признаци на опасност от изтощение. Изследователите се надяват, че подобни прозрения могат да допринесат за смекчаване на рисковете, свързани с напрегнати упражнения за лицата, реагиращи първи, спортисти и военен персонал.

Докато упражненията несъмнено предлагат многобройни ползи за здравето, проучването разкри потенциални признаци на имунна супресия при пожарникарите, подложени на интензивни тренировки. Трябва да се отбележи, че е налице намаляване на молекулите, свързани с възпалението, заедно с увеличаване на опиорфина, вещество, което разширява периферните кръвоносни съдове. Последствията от тези промени за краткосрочната имунна функция остават неясни, но изследователите спекулират, че опиорфинът може да подобри притока на кръв към мускулите по време на тренировка, подобрявайки доставката на кислород и хранителни вещества. Освен това, наблюдаваното намаляване на възпалителните молекули в слюнката след тренировка се постулира като адаптивен механизъм за подобрен обмен на газ в отговор на повишеното клетъчно търсене на кислород.

Отбелязани са и

промени в микробиома на устната кухина на участниците, което вероятно се дължи на увеличаване на антимикробните пептиди в устата на пожарникарите след активните тренировки. Въпреки това, ефективността на тези пептиди за защита срещу инфекции на гостоприемника, по-специално инхибиране на растежа на *E. coli*, е ограничена.

Докато някои твърдят, че промените могат да покажат повишено състояние на имунния надзор и регулиране, а не имунна супресия, малкият размер на извадката от изследването и уникалните експозиции на пожарникарите на замърсения по време на пожарите изискват по-нататъшни изследвания. Изследователите подчертават необходимостта от по-широки проучвания в общността, за да потвърдят тези констатации и техните потенциални ефекти за респираторни инфекции, свързани с физически изисквания.

Забавни факти за месец декември



Декември е първият зимен месец и е пълен с празници! Ето някои забавни и любопитни факти, които ще помогнат да направите вашия декември вълнуващ, пише в свой материал Original Works.

Основни факти за декември:


Име: Думата “Decem” е латиница за цифрата десета. Месец декември първоначално е бил 10-тия в римския календар, докато не са добавени януари и февруари. Декември има 31 дни и е 12-ият месец в годината.
 Рожден камък: тюркоаз, циркон или танзанит.
 Цвете: Холи или Нарцис
 Зодии: Козирог или Стрелец

Любопитни факти за декември

Първият ден от зимата обикновено

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

настъпва на 21 или 22 декември.

4 декември е Национален ден на бисквитките, но през декември също се празнуват захарният памук, пая, браунита и кексчета.

Много хора си вземат ваканционни дни около коледните празници и новогодишната нощ.

В Северното полукълбо декември е подобен на юни в Южното полукълбо.

На 1 декември 1990 г. инженери, копаещи железопътния тунел разположен под Ламанша, пробиват последния скален пласт, позволявайки на Англия да се свърже с континентална Европа за първи път от Ледниковия период.

Празници, празнувани през декември

Ханука
Коледа
Ден на бокса
Кванзаа

Месец на човешките права
Месец за четене на нова книга
Навечерието на Нова Година

Знаменитости, родени през декември

1 декември – актрисата Зоуи Кравиц
2 декември – Поп иконата Бритни Спиърс
4 декември – Хип-хоп легендата Jay-Z
13 декември – Певицата Тейлър Суифт
17 декември – Актьорът Юджийн Леви
18 декември – певицата Кристина Агилера
21 декември – Самюел Л. Джаксън
25 декември – певецът Джими Бъфет
28 декември – Носителят на Оскар актьор Дензъл Уошингтън
30 декември – Голф легендата Тайгър Уудс

**Четете
в. "Пламяк"
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

Защо изневеряват жените



здраве.bg

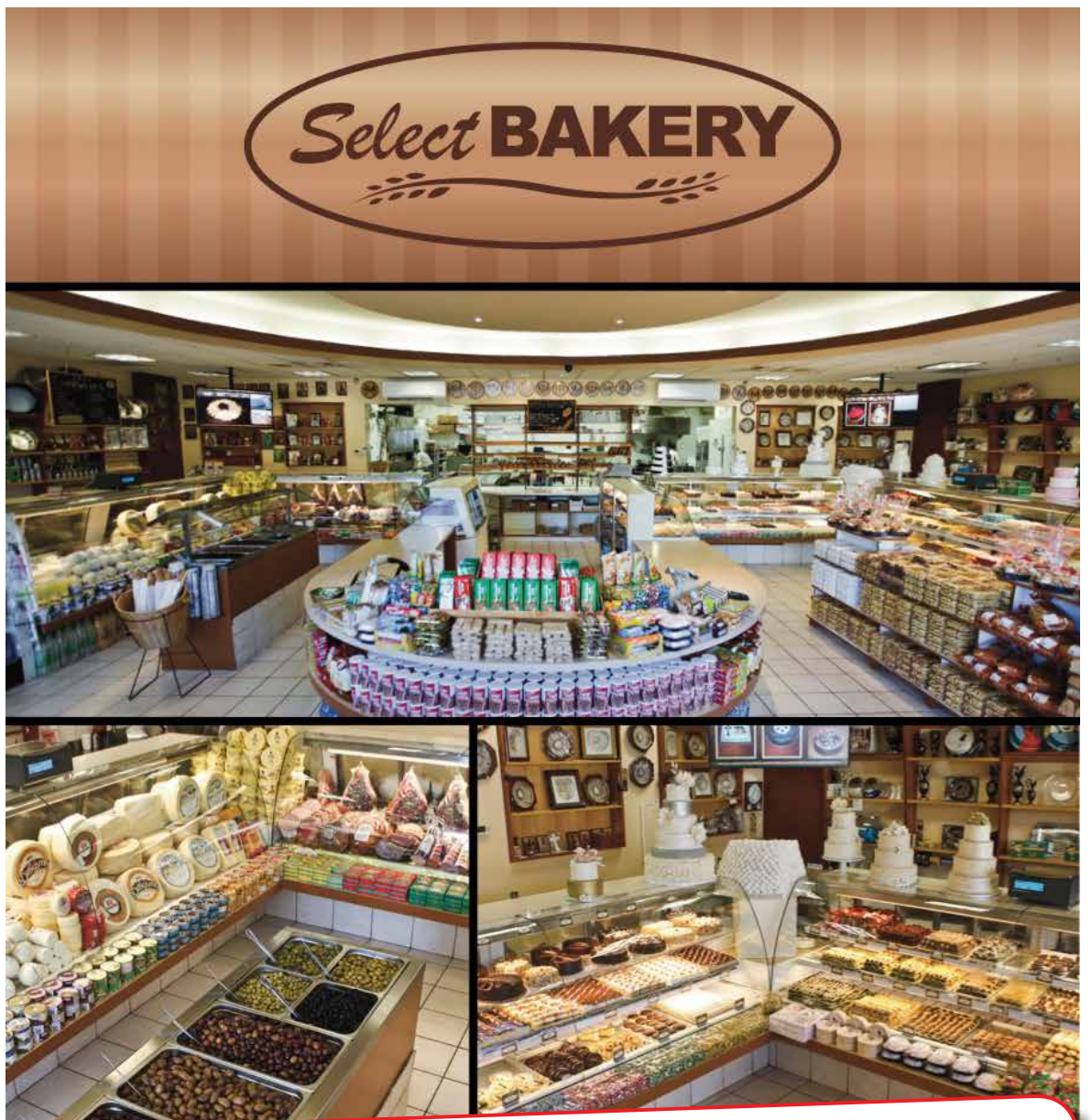
Разбира се, съществуват редица причини за изневяратата. Може да става въпрос за отмъщение, скука, тръпка от сексуална близост с друг човек или сексуално пристрастяване. Но в по-голямата част от случаите мотивацията е различна при двата пола. Мъжете по-често търсят чисто физически контакт и внимание, докато жените копнеят да „задоволят“ и запълнят емоционалната празнота.

Често жените се чувстват самотни, липсва им връзката с партньора, който ги приема за даденост, твърдят американски психолози, които са убедени, че повечето изневеряващи жени търсят някой, който отново да погледне в техните очи и да ги накара да се чувстват обичани, секси.

Емоционалните причини

Всяка извънбрачна връзка е различна, както и причините за изневяра също са различни. Докато мъжете са по-склонни да оправдават своята постъпка със сексуално увлечение и по-рядко да се влюбват, за жените изневяратата обикновено е въпрос именно на емоции и чувства.

В действителност изневеряващите



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.



жени са по-нещастни в своята връзка. Според скорошно проучване 34% от жените, които имат афера, са всъщност щастливи със своя партньор. Този процент е далеч по-висок при мъжете – 56% от тях се чувстват добре, но въпреки това решават да кръшнат.

Причината е в гените?

Теорията, че похотливостта е характерна черта за мъжете, които изпълняват своя „естествен дълг“ да разпръскват семето си, се радва на голяма популярност. Но връзката, която изневеряващата жена търси, също може да е резултат на еволюцията.

От край време жените се задомяват с един мъж, от който имат деца. Но в първобитните общества е било нещо често срещано, когато жените излязат навън, например за да съберат храна, да преспят с друг

мъж - с цел да се презастраховат. Така те имат мъж до себе си, който помага в отглеждането на техните деца и да осигурява прехраната, но и “резерва”, която да запълни празнината - в случай че нещо се случи с основния им партньор.

Любопитен факт: в далечното минало изневеряващите жени са събирали повече храна от другите. Те дори са имали още едно дете, което от гледна точка на еволюцията е внасяло генетично разнообразие в родословието.

Да напуснеш “кораба”

Днес жените често приемат извънбрачната си връзка като изход от своя несполучлив брак. Те сякаш се намират на потъващ кораб и тяхната единствена надежда да не се удавят е да използват своя любовник като спасителна лодка, смятат

психолозите.

Част от жените обаче се впускат в извънбрачна афера само тогава, когато се чувстват уязвими и преживяват труден период - те виждат в изневяратата възможност да преодолеят трудностите.

Друга честа причина е отчаяното търсене на помощ в брака. Някои жени са имали афера с друг мъж, прекратили са я и чак тогава казват за това на своята половинка - за да го подсетят, че нещо в брака не върви както трябва.

Инцидентно или нарочно?

В сравнение с мъжете, жените по-рядко се впускат в афера безпричинно. Те са склонни да обмислят всяка ситуация по-дълго и по-сериозно.

На повечето жени им трябва известно време, за да се настроят към това, което правят. Импулсивното впускане и излизане от ситуацията не е характерно за тях, защото физическият контакт най-често не е първопричина за аферата им.

В крайна сметка:

Независимо от своя пол, хората изневеряват на партньора си, защото търсят нещо, което не намират във връзката си. Затова, ако държите на нея и искате да я запазите, преди да стане твърде късно, говорете с половинката си и разберете дали можете да откриете това „нещо“ с нея или него.

Идеалното жизнено пространство



здраве.bg

Човек не се отличава ни най-малко от животните в своята потребност от лично пространство. Стремещт периодично да се насочват към своето лично убежище е заложено в програмата на повечето бозайници, птици, земноводни, дори насекоми. Едни си приспособяват за тази цел естествени укрития, други си росят дупки, трети си вият гнезда и т.н.

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

Затова и съвсем не е случайно, че децата на 5-7 години започват да си строят домове от възглавници и други подръчни средства, те обичат да си строят къщи по дърветата или “пещери” в храстите. По този начин реализират естествената си потребност от лично, недостъпно за другите пространство.

Всеки се нуждае от свое персонално “бъгълче”, което създава колкото усещане за безопасност, толкова е и необходимост за отпускане и възстановяване на силите. Функцията на личната територия в повечето случаи разбира се изпълнява домът. Въпросът е колко голям трябва да бъде той, за да се чувстваме комфортно?

Минимизация на**пространството**

Най-известният обитател на минимална територия вероятно е Диоген. На него са му стигали: първо, бурето и второ – “наглостта” да излиза от него и да дава указания на Александър Македонски.

Първо място сред съвременните архитекти, изобретили начин за построяването на дом върху една педя място, в който човек може да се чувства комфортно, заемат несъмнено японците. Японският архитект Кисе Курокава създава зданието Накагин Тауър, състоящо се от жилищни капсули, в които човекът може да се побере само в седнало или легнало положение.

Общата площ на жилището е... 4 x 2,5

метра.

Накагин Тауър е построен през 1972 г. и е един от първите “капсулни” жилищни проекти. Според идеята на неговите създатели, след своето износване или по желание на обитателя й, всяка от 144 стоманени капсули може да се заменя с нова. И така неограничен брой пъти.

Днес в Накагин Тауър не живее никой. Само една от капсулите се разглежда като туристическа атракция.

По-късно в Осака са били построени хотели на същия “капсулен” принцип, места за сън и т.н., но опитът от живеенето в тях е доказал тяхната несъстоятелност и архитектите са стигнали до извода, че минималното жилищно

пространство трябва да позволява на човека... поне да стои изправен.

През 2001 г. британският архитект Ричард Хордън е създал заедно със своите колеги най-малката в света къща – Micro-mini-home, състояща се от спалня за двама, вградена кухня, бар, телевизор, климатик, шкафчета и антре, разположени на площ от само 2,5 м³. Цифрата не е случайна – изчислено е, че това е минималното пространство, при което човек няма да може да докосва с ръце стените и тавана. С такъв дом можете да се сдобиеете само срещу 58 хиляди долара. За “утешение” може да се добави, че обзавеждането на жилището се изработва индивидуално за всеки клиент, а

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

домът е построен от екологично чисто материали.

Големи домове – големи проблеми...

Обратното предположение е, че колкото по-голяма е площта на битовото пространство, толкова по-добре се чувства човек. Но това също не е еднозначно.

По данни от списание *Journal of Industrial Ecology*, минималният размер на жилищното пространство в щата Арканзас е 242 квадратни метра, а за Охайо – не по-малко от 168.

При голямата територия обаче възниква проблемът за изгубване на контрола над пространството. Съществуват редица изследвания, посветени на развитието

на депресията сред домакините, които потвърждават взаимната връзка между потиснатото състояние и отслабения контрол над битовото пространство.

Очевидно е също така, че важна роля играе не размерът на личното пространство, а неговата ефективност. Т.е. то трябва да бъде така организирано, че да стане пригодено за живот... и да не бъде твърде замърсено.

Ефективната организация на битовото пространство е индивидуален въпрос, с който се занимават дизайнерите. А с проблема

“колко вещи могат да направят човека щастлив” се занимават най-вече психолозите.

Учени от Центъра за психични разстройства в САЩ са изследвали

група хора, обединени от склонността си към събирането на всевъзможни вещи у дома. На участниците е била възложена задачата да изберат кои вещи да оставят у дома си и кои да изхвърлят.

Една част от вещите са били унищожавани лично пред очите на участниците, като едновременно с това са анализирани показанията на тяхната мозъчна дейност.

Оказва се, че в процеса на сортиране на вещите участниците в експеримента са изпитвали паника и силно напрежение – те не са били в състояние да вземат решение.

“Хората, които са независими от своите вещи, се чувстват освободени”, поясняват изследователите, цитирани от Ройтерс, “Този експеримент потвърждава

принципа: ред в дома – ред в мислите, а неорганизираността несъмнено влияе негативно на здравето”.

Щастието и успехът са в гените ни!



здраве.bg

Всичко, свързано с нас и живота ни, изглежда зависи от гените ни много повече отколкото сме си мислели, сочат резултатите от ново изследване. Гените вероятно играят по-голяма роля по отношение на личностните характеристики като самоконтрол, вземане

Прод. на стр.24 >>



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

<< *Прод. от стр. 23*

на решения или социални умения.

Тези черти и характеристики на личността оказват влияние върху това как се развива животът ни, дали имаме успех в кариерата и дали изграждаме здрави взаимоотношения с хората, твърдят изследователи.

Още от Древна Елада насам са се водили спорове за произхода на успеха и щастливия, целомъдрен живот, обяснява Тимъти Бейтс от университета на Единбург, Шотландия. **Защо някои хора умеят да управляват живота си, създават успешни и трайни връзки, постигат целите си, а други не могат?**

Досега ролята на семейството и средата, в която растем и се развиваме, най-често е смятана за доминираща по отношение оформянето на психиката ни и нашето благополучие. Новото изследване обаче отдава много голяма тежест на влиянието на гените.

В изследването, в което участвали повече от 800 двойки близнаци на възраст над 50 години, било установено, че гените оказват по-силно влияние върху оформянето на ключови личностни характеристики в сравнение със средата, в която е отраснал човек.

Изследването, което се основава на данни и от предишни проучвания, показва, че щастието и успехът са предопределени в много голяма степен от гените. За целта били използвани серия от въпроси за тестване на

възприятието на близнаците относно тях и околните хора. Някои от въпросите били например „Влияете ли се от личностите със силно мнение?“ и „Разочаровани ли сте от това, което сте или заради това, което не сте постигнали в живота?“.

Получените данни били интерпретирани чрез психологическата скала за благополучие Ruff, която оценява и стандартизира тези характеристики. След това било сравнено сходството на отговорите от генетично идентични (еднояйчни) близнаци и тези от неидентични (двужайчни) близнаци, при които само 50% от гените съвпадат е сходна, подобно на всички останали братя и сестри.

„Щом приликите при генетично идентичните близнаци са по-силни в сравнение с неидентичните, следователно генетиката трябва да играе важна роля за развитието на тези личностови характеристики, които предопределят усещането на щастие и успех в живота“, тълкуват резултата шотландските учени.

Те също така подчертават, че **очевидно гените засягат усещането за цел у човека, разбирателството му с останалите хора и способността му да продължи да се учи и развива през целия си живот.** Според Бейтс влиянието на гените е най-силно по отношение на чувството и умението за самоконтрол.

Кисело зеле с ориз



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 кисела зелка
1-2 глави лук
1 ч.ч. ориз
1 к.ч. олио
червен пипер
черен пипер
джоджен
сол

Начин на приготвяне:

Нарежете зелето на ивици и го сварете. В отделен съд задушете в мазнината накълцания на ситно лук, след което прибавете ориза, 1 ч.л. червен пипер и накрая зелето. Сложете и останалите подправки, залейте с 3 ч.ч. зелен сок (или вода). Сварете на умерен огън или изпечете в умерено силна фурна.

- **Кухня:** българска
- **Основни**

Радио Париж пита:

- Какво щеше да стане, ако на проститутките очите им светеха?

Радио Ереван отговаря:

- Ами в Париж щеше да има бели нощи.

След кратко време се обажда радио Санкт Петербург:

- Моля без намеци...



Между приятели:

- Какво пиеш за кашлица?

- Ракия форте.



В България хората не сме расисти! От 3 морета сме си избрали именно Черното!



Двама мъже си говорят:

- Вече никога няма да пусна жена ми зад волана.

- Защо?

- Ух, така кара, че GPS-ът вместо маршрута, казва "Отче наш!"



Из американски учебник по история: "До идването на Колумб, американците били принудени да живеят в Европа"

Стара българска поговорка: Ако един мъж си гълта корема в присъствието на жена, то значи, че той няма никакви пари.



- Искан да общувам с теб. Мислех, че си мила, умна, а ти псуваш.

- Прав сте! Моля да простите лошият ми тон. Позволете ми да разсея неловката ситуация със смяна на темата. Вие, като ценител на изящния изказ, вероятно се интересувате от бароковата литература? Или повече Ви е интересен Сребърният век на поезията?
- Еми-и-и...
- Еми-и-и... оди се... и не ми се прави на важен!



Изповед на брюнетка: Ако срещна бившия със сегашното му гадже блондинка ще кажа: "Виж колко сте си добре заедно, защо ми пращаш есемеси всяка вечер?!" - и изчезвам!



Изповед на блондинката:

Зад волана се чувствам като богиня: аз шофирам, а останалите се молят.



Питат шотландец:

- Какво правите, за да заспите бързо?

- Броя жените с които съм спал.

- Що не броите овце?

- А-а-а... това беше само един път и бях пиян.



- Жена, събирай си багажа, загубих те на покер.

- Как така, бе, Стояне, какво си направил? Мани, не ми се говори, направо ми се реве! За малко и цялата си заплата да загубя. Добре че спрях навреме.



Шестгодишно момиченце тропаше крак на братчето си и реве:

- Това е моят бонбон, твоят го изядох вчера!



Канадец от полски произход споделя:

Моят прапрадядо дошъл в Канада от Полша да търси свободата, но не я намерил, защото прапрабаба ми пристигнала със следващия кораб.



Доктор и пациент.

- От колко време пушите?
- От 30 години.
- Ама Вие от детската градина ли сте започнали да пушите?
- Не, като завърших училище.
- Добре сте се запазили.
- Това е от пиенето...



За да не притичват покрай опашките разни бабички "аз само да попитам", в болниците пред кабинетите ще бъдат поставени "легнали доктори".



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



Сан Марино е спечелил само ЕДИН мач, загубил е 195 мача и е вкарал 30 гола за 37 години... отборът е най-зле класираният в света според ФИФА - но по други показатели е най-добрият



Няма измъкване от това - Сан Марино е най-зле класираната нация във футбола според ФИФА - с тези думи започва материал на Daily Mail за най-слабият футболен отбор в света, който в момента пише история.

Отборът на малкия анклав в северна централна Италия е изиграл 205 мача в сравнително кратката си история, като е загубил всички с изключение на 10 от тях. Всъщност Сан Марино е спечелил само един мач - приятелски с 1-0 срещу Лихтенщайн през 2004 г.

„Ла Серенисима“, както на галено наричат тима, е отбелязал само 30 гола в своето 37-годишно съществуване, като е допуснал 832. В седем различни случая те са получили по 10 гола и са загубили с четири или повече гола цели 99 пъти.

Сан Марино е печелил само 3 точки в общо 152 състезателни квалификации, веднъж са издържали 3853 дни без да избегнат поражение, а в 14 случая са успявали да изминат цяла година без да отбележат гол.

„Футболистите трябва да са наясно, че представляват малка страна на световната сцена, изправени срещу огромни опоненти“, казва Марко Тура, президент на футболната федерация

Sammarinese пред Mail Sport. „Това е нещо като историята за Давид и Голиат.“

Отборът на Сан Марино прекара 16 поредни часа в пътуване до Астана, столицата на Казахстан, намираща се над 5,300 км източно от техния планински дом, сгъшен в пределите на северна централна Италия.

Този предпоследен мач от квалификационната кампания дойде на интересна годишнина за Сан Марино. Преди 30 години на този ден Давиде Гуалтиери шокира света, отбелязвайки гол за **8.3 секунди в квалификация за Световната купа** срещу Англия - като най-бързия гол в квалификациите за Световна купа.



Мачът завърши със загуба от 7-1, но голът на Гуалтиери остава ключов момент в историята на Сан Марино.

В Астана Сан Марино загуби с 3-1 - но сцените, които посрещнаха удара с глава на Симоне Франсиози в 60-ата минута, с който намали резултата до 2-1, показват колко успешно бе това пътуване за отбора на малката страна.

Това е много различен поглед върху играта. Циникът може да каже, че може да се очаква само за страна, която не се радва на голям успех в традиционния смисъл на думата. Но романтикът би ви казал, че може би това е за добро.

Сан Марино играе с такава очевидна радост и гордост, че не можете да не си спомните първия урок, който сте научили като

дете: „**Не става дума за победа, а за забавление**“.

Разбира се, крайната цел е победата, но има очарователно самосъзнание, което заобикаля този отбор, което е напълно заразително. Може би това е тактика за оцеляване, може би е просто абсолютно увлечение по играта; няма как да не изберете да повярвате на последното.

Цялото население на Сан Марино от 33,000 души и може да се побере на стадион Гудисън Парк на Евертън като останат около 6,000 свободни места.

„Футболът в Сан Марино е полупрофесионален“, продължава Тура. „Има огромна страст към световната игра, подобна на тази, която може да намерите в Италия – дори и ако в рамките на италианските граници тази страст се задвижва от професионална рамка, която доставя различен краен продукт.“

Когато Франсиози отбеляза гола в Астана, той едва успя да излезе от наказателното поле, за да отпразнува историческото постижение, преди да бъде „нападат“ от съотборниците си, които го хвърлиха на земята и се натрупаха, за да споделят момента.



Може да не отбелязват много често, но Сан Марино компенсира това с празненствата си. Това е момент, който Франсиози никога няма да забрави, а това поражение с 3-1, потенциално ще е най-великият мач в кариерата му.

В свят, в който играчите никога не са изглеждали по-далеч от нас, простосмъртните, печелещи

повече от £300 000 на седмица и сякаш живеещи на друга планета, важноста на тази достъпност не може да бъде подценена.

„Харесва ми идеята, че играчите са хора като мен“, казва суперфенът Даниеле Деи. „Представете си, че вие и аз имаме отбор от 5-ма играчи, който играеше всяка сряда за забавление. Това прави Сан Марино, само че те играят срещу Кристиано Роналдо и Роберт Левандовски!“

Деи е част от *La Brigata Mai Una Gioia* - или «Бригадата, която никога не е виждала радост» - група фенове на Сан Марино, създадена през 2012 г. от Масимо Виземоли и както вероятно сте разбрали досега, запаленците никога не са виждали техния отбор спечели мач.

„Не всеки би могъл да приеме тези шансове срещу най-големите и най-добри играчи в света, но за мен те са моите герои“, продължава Даниеле Деи.

Сан Марино може да няма признанието или авторитета на своите съперници, но футболистите имат повече от големи сърца, за да компенсират това и не може да не се възхищавате на трайната гордост и стремеж на тази много малка нация срещу шансове, които изглеждат невъзможни за тях.

Това, че Сан Марино продължава да открива положителните страни, въпреки може би най-лошия рекорд в играта е нещо, от което всички можем да се поучим следващия път, когато нашите отбори претърпят неуспех.

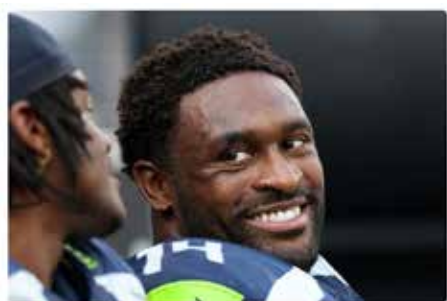
<< **Прод. от стр. 28**

Ди Кей Меткалф използва езика на глухонемите, за да псува на терена



Звездата на НФЛ и Сиатъл Сийхоукс Ди Кей Меткалф си е спечелил репутацията на луда глава. Неговият повтарящ се проблем с получаването на лични нарушения продължава, но изглежда накрая Меткалф се е поучил и е избрал доста креативен изход за своите изблици, пише Yahoo Sports.

В шоуто на Рич Айзен Меткалф обясни, че в почивните си дни е на уроци по ASL - Американският жестомимичен език. Причината? „Продължавах да получавам картони за думите си, **така че** сега показвам глупостите, които говоря.“



Думите му бяха подкрепени в последния мач на Сиатъл, когато отборът отстъпи на Лос Анджелис Рамс, но когато вкара тъчдаун Меткалф показва няколко жеста с ръцете си, които бяха преведени като **“№44 е моят син”** и бяха явно насочени към корнърбека на Рамс Ахкело Уидърспуун.

Удивителният живот на фалшив футболист, който излиза с бившата съпруга на Тиери Анри и се преструва на звезда на Челси



МОШЕНИК, който се представяше за футболист от Висшата лига, успя да измами с £50,000 бившата съпруга на Тиери Анри, пише британския The Sun.

За Меди Абалимба футболът е наистина толкова близо, но и толкова далеч. Пробван в гигантите Манчестър Юнайтед и Манчестър Сити, играл за резервите на Ливърпул, имал професионален договор в Дарби и изиграни мачове за Олдъм – всичко това се оказа само фон за голямата му кариера в ... измамите.

Случилото се произтича от желанието му да живее мечтания живот като футболист. Супер коли, дизайнерско облекло, огромни къщи, VIP отношение - всички тези пороци са подробно описани в най-новата документална поредица за истински престъпления *Cons And Swindles* на ITV. С кариерата си в низходяща спирала през 2012 г. Абалимба печели по £300 на седмица във Фарнбъро Таун и добавя към заплатата си изработеното като таксиметров шофьор на непълен работен ден. Но през 2014 г. нещата се променят драстично и не към по-добро.

Клер МакАрдъл, изпълнителен продуцент на документалния филм, каза: „Чувствам се водена от усещането за несбъдната или открадната мечта.

„Колкото повече разкривахме, с колкото повече хора разговаряхме, толкова по-смайващи ставаха измамите.“

За да постигне такъв начин на живот с шампанско и фойерверки, Абалимба е живял живот на измами и престъпления.



Меди се представя като бившата звезда на Челси Гаел Какута, за да живее своя фалшив луксозен живот, трупайки сметки от £15,000 в места като хотел Mandarin Oriental в Хайд Парк, хотел Коринтия в Уайтхол и хотел Милениум Найтсбридж.

Таксиметрова компания в Дарби е приела обаждането от тъй наречения Какута, както мениджърът по продажбите на компанията си спомни. Представящият се за звездата Какута Абалимба поръчал Bentley Continental GT и шофьор, преди да отиде да пазарува за £11,000 до Selfridges в Манчестър, като се нуждаел от втора кола само за носене на покупките и навестил нощен клуб, където поръчал шампанско Dom Perignon на стойност £2,600.

Абалимба също така взел четири момичета от Манчестър на полет с хеликоптер над Лондон за £1,000, преди да ги накара да останат с него в имение в Бъркшър срещу £800 на вечер, което твърдял, че е негово.



Но пазаруването му до Selfridges предизвикало провалът му, след като детектив от магазина се усъмни и извикал полицията, и охранители попречили на шофьора му да си тръгне.

Полицията проследила Абалимба, който в крайна сметка бил осъден на 4 години затвор през октомври 2014 г., след като признал три обвинения в измама, вземане на Range Rover без съгласие и бягство, без да плати бензин на стойност £104. Абалимба натрупал дългове от около £163 000, но без активи или пари на негово име нямало възможност за финансова компенсация, която да бъде изплатена на жертвите му. Абалимба е роден в Демократична република Конго (тогава Заир), преди той и семейството му да избягат в Лондон на фона на нарастващото напрежение през 90-те години, когато е само на пет години.

В затвора обаче той продължава схемите си, примамвайки уязвима 50-годишна медицинска сестра, работеща в НМР Moorland, във връзка. Разведената майка на 2 деца е донесла тайно телефон за него, преди връзката им да бъде разкрита и тя да бъде осъдена на 20 месеца затвор за неправомерно поведение в публична служба. Абалимба бе освободен през 2018 г. и не му отнема много време да намери следващата си жертва – и то в лицето на бившата звезда на Love Island Джорджия

<< **Прод. от стр.29**

Стийл.
Двойката влиза в 6-седмична връзка, която никога не е била интимна, но Абалимба присъствал на партито за 21-ия рожден ден на Джорджия през март 2019 г., където се срещнал със семейството ѝ.

В програмата на ITV тя признава: „Не мислех, че е крадец или хищник – изглеждаше така, сякаш има пари – и си разменихме телефонните номера. „Той заблуди всички. Баща ми почувства, че ме разочарова, когато всичко излезе наяве. Но Абалимба бе толкова убедителен.“ Когато Джорджия разбира истинската самоличност на Абалимба, тя се изправя срещу него. Той се опита да отрече, но Джорджия неотстъпва и твърди, че го вижда за последен път. Това обаче няма да е последният път, когато усеща жилото на предателството му. Когато проверила сметките си по-късно, тя открила, че от тях били похарчени £32,000, като Джорджия вярва, че Абалимба е копирали данните от картите ѝ, преди да ги използва.

Той отново е арестуван за измама в клуб Kadie's



Докато е отново в затвора, той говори по телефона с Клер всеки ден в продължение на 4 месеца, казвайки ѝ, че е бил изпратен в Кувейт на военна служба. По-късно пред съда Клер твърди, че можела да чуе звуци на заден план, „съответстващи на военна операция“.

След „завръщането“ си през

март 2020 г. той се среща с Клеър, преди тя – подобно на Джорджия – да открие мистериозни трансакции от банковата си сметка, равняващи се на £50,000.

Абалимба признава за 15 измами, използвайки фалшива шофьорска книжка от Илинойс и фалшива дебитна карта.

Той е отново осъден, този път на затвор за още 4 години и два месеца през септември 2021 г.

Клеър каза: „Документалният филм **бе труден за правене, тъй като отвори рани.** Не е нещо, върху което исках да се спирам, но искам да повиша осведомеността за този тип хора.

„Те знаят какви копчета в нас да натиснат. Бих казала на всеки в тази ситуация, че вината не е ваша. Не се обвинявайте.“

Абалимба също убедил шофьора Марк Билтън да похарчи £104,911 от собствените си пари, за да плати хотелските му сметки, като обещал, че ще върне на Марк парите. Той направил това, като се представи за предполагаем агент на звездата на американския футбол Тарик Коен, разказал за приятелство с Елтън Джон и го уверил, че Даяна Рос - която му била „кръстница“ - „ще прави бизнес само с компанията на Коен, когато дойде в Лондон.

В изявление до телевизионния оператор Абалимба оспори някои от твърденията, направени в документалния филм The Football Fraudster на ITV. Мадри цитира провалената си футболна кариера като искрата за измамата си. Той каза: „Начинът, по който се справих с неосъществяването на мечтите си, не бе правилен.

Искрено се извинявам на всички, които излъгах и използвах.“

Въпреки това Джорджия се съмнява, че времето вътре ще го накара да промени начина си.

Тя споделя: „Той ще продължи да го прави. Това е всичко, което знае. Там ще работи върху следващия си план.“

UFC боец: Конър Макгрегър няма да се завърне на октагона, защото знае, че ще бъде бит



UFC боецът Хоаким Бъкли обясни причината, поради която според него Конър Макгрегър няма да се завърне скоро в UFC, предава Geo Super TV.

Последният път, когато Конър Макгрегър бе в октагона, бе по време на битката му срещу Дъстин Поарер, след което прекара почти 2 години извън играта след неприятно счупване на крака на UFC 264 през юли 2021 г.

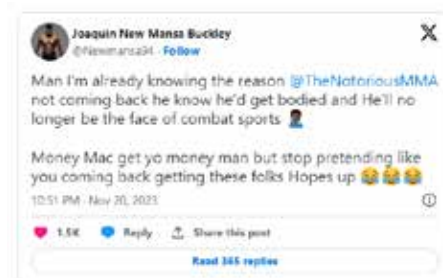
Феновете чакат повече от 2 години и изглежда, че завръщането на Конър Макгрегър най-накрая ще стане реалност през 2024 г. Въпреки това Бъкли счита, че Notorious, както е известен Конър, няма да се върне в кървавия октагон, тъй като знае, че ще бъде победен лошо.

„Човече, вече знам причината @TheNotoriousMMA да не се върне. Той знае, че ще бъде бит и вече няма да бъде лицето на бойните спортове“, публикува Бъкли

в X, бившият Twitter.

„Money Mac вземи пари човече, но спри да се преструваш, че се връщаш, хранейки надеждите на тези хора.“

Докато Бъкли има своето мнение, след почти 2.5 години, Мактрегър вече е напълно здрав и е готов да се състезава отново. Смяташе се, че той ще се бие с Майкъл Чандлър на UFC 296 през декември, но боят бе изключен, тъй като бившият шампион в лека категория не бе завършил шестмесечния задължителен тест за наркотици според правилата на UFC.



Иконата на MMA загуби три от последните си четири битки - включително последователни поражения срещу Поаре на UFC 257 и 264 и поражение със събмишън срещу непобедената звезда на UFC Хабиб Нурмагомедов на UFC 229 на 7 октомври 2018 г.

На върха си Макгрегър спечели две титли на UFC и нокаутира 8 опонента. Най-бързата победа с нокаут в кариерата му дойде срещу Хосе Алдо през декември 2015 г., когато го нокаутира само за 13 секунди.

В кариерата си в UFC 34-годишният играч бе непобеден в първите си седем битки от 2013 до 2015 г. Първата му загуба дойде срещу Нейт Диаз на UFC 196 през март 2016 г.



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

София днес - заснежена и винаги красива !





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 рекламодателите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

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

5 ways to stretch your gift-giving budget

(NC) The holiday season often brings out the best in people. We want to help those in need. We want to spread Christmas cheer. Sometimes, we want to do more than our bank account will allow. If you're in this situation, don't resign yourself to being a Scrooge. With a little creativity, you can share your festive spirit with those who need it most.

Here are a few gift ideas that will cost you \$30 or less.

Share edible treats

If you know your way around the kitchen, you can give the gift of a home-cooked meal or treats. Maybe make a bulk batch of your soup or pasta dish that your friend loves. Put it in freezable containers for a readymade meal. Or premix the dry ingredients for your favourite cookie or brownie recipe and share in a decorative container.

Volunteer

There are many volunteer activities you can participate in at this time of year, including working at a food bank, collecting winter coats for people experiencing homelessness or wrapping toys for children in need. If you can't do it in person, there are volunteer activities you can do behind the scenes or online, such as using your writing or organizing skills. Volunteer.ca lists opportunities across Canada.



Give a gift that multiplies in value

Many charitable organizations partner with governments and corporations to provide matching donations, so your individual contribution is multiplied. One example is World Vision's gift catalogue which includes several affordable gifts that get multiplied up to seven times and contribute to education, gender equality and food security.

Re-gift

Re-gifting has gotten a bad reputation as something you do to people you don't like. But it can be meaningful. What book inspired you? What holiday decoration brings back memories? Wrap it and share it.

Give of yourself

Sometimes in the busyness of the holidays, what gets lost is focused time with family and friends. Booking some time with loved ones or devoting your attention to someone one-on-one can be the most caring gift of all.

Find more information about the gift catalogue at worldvision.ca/give.