

Защо се сприятеляваме?

(¿Por qué nos hacemos amigos de nuestros amigos?)

Автор:
Ана Ромеро-Ирибас - професор по образователна етика и специалист по изследвания на приятелството, Universidad Rey Juan Carlos

Декларация за оповестяване:
Ана Ромеро-Ирибас не получава възнаграждение,

не извършва консултантска дейност, нито притежава акции или получава финансиране от която и да е компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и е декларирала, че няма съответните връзки извън горепосочената академична длъжност.



Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Прод. на стр.4>>

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.
ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS
Позвънете на Мето 855-899-4920

ИМОТИ В ИСПАНИЯ
регион Аликанте
ВИЛИ, КЪЩИ, АПАРТАМЕНТИ
крайбрежна зона Costa Blanca, Alicante: Benidorm, Polop, Calpe, Guardamar, Torrevieja, Orihuela Costa и др.
Плащане пред Нотариус.
Над 20г професионален опит.
0034 686 402 703 +Wpp +Viber
trade1services@gmail.com
Щерю Щерев - SPAIN.

100% SOLD
20г. ОПИТ
1% КОМ.
Тодор Тодоров
Broker
Cell : (416) 837-7634
Bus.: (905) 565-9200
todortod@hotmail.com

First Auto Group Ангел и Петър
Продажба, покупка и ремонт на автомобили
416-823-2403
416-821-1221
FirstAutoGroup.ca
867 Kipling Ave. Toronto

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

Запазете място за реклама в новия годишен каталог
Call: 416-821-9915
Available Print & Online: www.BulBiz.com

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

- › SEND AT OUR REPRESENTATIVES CA.MEEST.COM/OFFICES
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL CA.MEEST.COM/PORTAL
- › PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE
- › SKIP THE LINE AND DROP OFF AT OUR REPRESENTATIVES
- › DROP OFF AT ANY CANADA POST
- › OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



Memo's Auto

РЕМОНТ НА АВТОМОБИЛИ

ALL IMPORTED AND DOMESTIC CARS.
SAFETY CERTIFICATES

- Смяна на масло (масло, течности и филтри)
- Спирачки и Ремонт на спирачки
- Гуми и Ремонт на гуми
- Профилактика
- Кормилно управление и Окачване
- Батерии, стартиране и зареждане
- Ауспуси и Тръби на ауспук
- Автопарк услуги
- Система за охлаждане на двигателя



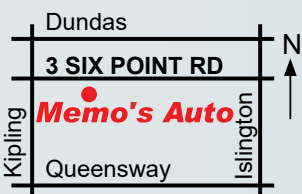
3 Six Point Rd, Etobicoke

(Срещу магазин "Карлово")

Мехмед

416 239 4000

memosauto@gmail.com



Счетоводни и Данъчни Услуги

Accounting & Tax Services

Частни лица:

- Годишни данъчни декларации
- Финансови и данъчни стратегии
- Personal income tax return
- Self-employed tax return

Корпорации:

- Годишни данъчни декларации
- Счетоводство и заплати
- Финансови и данъчни стратегии
- Corporate income tax return
- GST/HST returns and filing
- Business start-up consultations

Иван Тодоров, CPA, CGA

itodor03@gmail.com

(416) 414-3631

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.

Защо се сприятеляваме?

(¿Por qué nos hacemos amigos de nuestros amigos?)

<< Прод. от стр.1

От всички видове човешка любов, приятелството е избраната любов. За разлика от други - като майчинство, бащинство или родителство - ние избираме приятелите си и също така избираме да подхранваме тази връзка и да я поддържаме във времето. Ставаме приятели, защото искаме.

Говоренето за приятелство е говорене за аналогична реалност, от която всички имаме личен опит: има близки приятели, обикновени приятели и такива за забавление и излизане.

Философите продължават да смятат за валидно разграничението на Аристотел на приятели по интереси, **приятели по удоволствия** и приятели по характер или добродетел. Ако се съсредоточим върху последните - добрите приятели, онези, без които никой не би искал да живее, както пише Аристотел - ние сме изправени пред безкористна връзка. Такава връзка, която

се търси заради самата себе си и предполага привързаност, взаимни добри пожелания и готовност за постигане доброто за другия, а не за твое добро.

Необходимо ли е приятелството?

Има психологически, социологически, здравословни или етично-антропологични причини защо приятелството е полезно и ползотворно.

Психологията показва, че приятелството улеснява просоциалното поведение, облекчава самотата и е от решаващо значение за развитие на личността. Изследванията в тази област показват, че приятелите осигуряват субективно благополучие, защото осигуряват социално-емоционални ползи: чувствате се ценени и важни за някого, имате подкрепа и емоционална близост или се наслаждавате на дружбата и интимността, които идват от взаимното доверие и споделеното

време.

Те също така укрепват самочувствието, намаляват личната уязвимост и са стимул за личностно израстване.

Принадлежност и смисъл

Приятели са директни агенти на вторичната социализация и са свързани със здравето и щастливия живот, тъй като осигуряват на хората чувство за принадлежност и придават смисъл на живота им. Те не само смятат живота ни за ценност, но ни позволяват да живеем друг живот освен нашия собствен.

Има много поводи и причини да търсите и създавате приятели. И все пак нито една от тези причини не е достатъчна, за да обясни защо се сприятеляваме с нашите приятели.

Без причина и обяснение

Приятелството е свободна връзка, доброволна взаимозависимост,

която има характер на дарба. И това всъщност го прави толкова ценно: че не е защото го дължим, то надхвърля нуждата - приятелите се създават просто защото са там, защото искат.

Това се вижда и при анализа на емоциите характерни за истинското приятелство. В него има емоции, произтичащи от връзката (**удовлетворение от приятелите**); емоции, предизвикани от приятеля, но чиято цел е самия себе си (**привързаност, която осигурява сигурност**); и емоции, предизвикани от другия и които също имат другия за своя цел, тоест емоции, които са безкористни и от които е възможно култивирането на приятелство.

В тази последна група разграничаваме емоциите насочени към другия, като възхищението, което имате към него, но не е задължително да попадат върху тях; и също ориентирани към други емоции, които се задействат и чийто

Прод. на стр.6 >>

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

- Администрация, заплати, пълно счетоводство и данъчно обслужване на корпорации
- Годишни данъчни декларации за частни лица, фирми, корпорации и организации с неправителствена цел
- Консултации за всички финансови и фискални услуги, пенсиониране, раздяла, нови имигранти в Канада, UBER шофьори, продажба на имот 2ри или 3ти и т.н. имоти
- Accounting, bookkeeping, financial & fiscal strategies and tax services
- Income tax return - individuals, renting business, self employed, corporations, NGO and charity organisation
- All types of financial & fiscal consultation, retirement, separation, new immigrants, UBER drivers, property sell, 2nd, 3rd property sell, etc.



Svilson
Svilen Todorov
svilen.todorov@hotmail.com
Office (514)-800-8657

- Услугите ми се предлагат на - български, английски и френски

- Работа с всички провинции в Канада. Както и с допълнителните административни услуги за Квебек. I work for all the provinces in Canada and I'm aware of all requirements for Quebec laws.

ИМОТИ В ИСПАНИЯ

Регион **Аликанте**

ВИЛИ, КЪЩИ, АПАРТАМЕНТИ

Крайбрежна зона Costa Blanca, Alicante:
Benidorm, Polop, Calpe, Guardamar,
Torrevieja, Orihuela Costa и др.

Плащане пред Нотариус.
Над 20г професионален опит.



0034 686 402 703 +Wpp +Viber

trade1services@gmail.com

Щерю Щерев - SPAIN.

Ouzo of Plomari
Isidoros Arvanitis 40%
AVAILABLE NOW AT LCBO!
200mL bottle
LCBO#661546

A window to Greece
Greece's No1 Ouzo

LCBO #661546

Enjoy Responsibly

• **Ouzo of Plomari Isidoros Arvanitis**
700 ml bottle LCBO#: 276550, \$29.95

• **Issidoros Arvanitis Ouzo Plomari**
200 ml bottle LCBO#: 661546, \$9.95
Налични в Мисисага на Erin Mills & Eglinton,
5100 Erin Mills Parkway, (905) 607-7900

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY
By Bulgarian Flame Newspaper 2023 - 2024

Available
Print & Online:
BulBiz.com

Запазете място за реклама
в новия годишен каталог
Call: **416-821-9915**

100%
SOLD
20г.
ОПИТ
1%
КОМ.

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

Защо се сприятеляваме?

(¿Por qué nos hacemos amigos de nuestros amigos?)

<< Прод. от стр.4

бенефициент също е другият, както се случва с прошката.

Прошката, амбивалентна емоция

Този последен тип емоции са по-сложни, отколкото изглеждат и имат амбивалентен характер. От една страна те са алтруисти, защото носят добро на другия: например да прощават на приятеля

си. Но в същото време всеки, който прощава може да го направи по начин, по който създава връзка или връзки, които генерират „дълг“.

Така можете да си помислите: „Прощавам му и забравям“ или да простите на приятеля, като съзнавате, че „той ми дължи нещо“. В последния случай имате предимство пред

доброто на приятеля.

Накратко, чуждоориентираните емоции са амбивалентни, защото могат да генерират или дълг или безвъзмездност.

Свобода

За да бъдат свободни емоциите, ориентирани към други, те трябва да интегрират

когнитивно-рефлексивното измерение, от което е възможно да се извършват доброволни поведения.

По този начин решимостта изрично да се изключи дългът в приятелството е проява на свобода, което ни позволява да наблюдаваме, че в истинското приятелство

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

Защо се сприятеляваме?

(¿Por qué nos hacemos amigos de nuestros amigos?)

<< Прод. от стр.6

има стабилно незаинтересовано чувство, което не може да бъде класифицирано като емоция, ориентирана към другия.

Нарекохме това стабилно чувство обвързващо чувство. Това е субективното преживяване или усещане, породено от свободния избор за установяване на приятелска връзка между двама души.

Обвързващото усещане

Следователно това чувство на любов в приятелството е обвързващо, което не е само отговор, предизвикан от друг, но и резултат от свободен избор. Тоест може да се каже, че приятелството което започва с емоционална предразположеност, се реализира напълно в търсенето на доброто на приятеля, което вече е свободен избор.

Приятелството не може да се обясни само

с емоции, насочени към другия, защото за да бъде свободно и безвъзмездно, то изисква наличието на по-висок и различен емоционален пласт. То винаги обозначава една етично положителна реалност, според логика, която надхвърля „quid pro quo“.

Следователно може да има хиляди удобни причини, поради които имаме нужда от приятели. Но истината е, че приятелството

е ненужна необходимост, която, както Клайв Стейпълс Луис чудесно обяснява в The Four Loves, „няма стойност за оцеляване, но е едно от онези неща, които придават стойност на съществуването“.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/por-que-nos-hacemos-amigos-de-nuestros-amigos-185158>



Bean Here Bean There
COFFEE & COCOA

Вашият магазин за кафе

- 500+ вида кафе на капсули
- кафе на зърна
- сиропи и сосове
- шоколади, бишкоти, бисквити и др.

Повече информация:
www.beanherebeanthere.ca
416-255-2368
100 The East Mall #11,
Etobicoke M8Z 5X2

**СЪОБЩЕНИЕ ПО
ПОВОД КОНЧИНАТА
НА НЕГОВО
СВЕТЕЙШЕСТВО
БЪЛГАРСКИЯ
ПАТРИАРХ И
СОФИЙСКИ
МИТРОПОЛИТ †
НЕОФИТ**



Публикувано на страницата на Българска Патриаршия www.bg-patriarshia.bg
Автор: Българска патриаршия

Боголюбиви братя и сестри, на 13.03. 2024 г. след продължително боледуване във Военномедицинска академия (ВМА-София) в 22:22 часа, вследствие на **многоорганна недостатъчност**, се престава в Господа Негово Светейшество Българският патриарх и Софийски митрополит Неофит, първосветителят

на родната ни света Православна църква, който е достоен продължител на делото на своите именити предшественици в най-новата ни църковна история – блаженопочившия Български патриарх Максим, негов духовен наставник, и приснопамятния Български патриарх Кирил.

Призоваваме православните християни да отправят своята искрена молитва ведно със светата Православна църква към всемилостивия Бог да упокои душата на нашия скъп Патриарх в Божието царство – в селенията на праведните и го настани сред избраните отдясно, където с небесните воинства да възпява във вечността с приятен глас Бога.

Изразяваме благодарност към ръководството на Военномедицинска

академия – София в лицето на генерал-майор проф. д-р Венцислав Мутафчийски, д.м.н., на чл.-кор. проф. д-р Николай Петров, д.м.н., началник на катедра „Анестезиология и интензивно лечение“, на лекарите и медицинския персонал в интензивното отделение, за старанието и грижите, които положиха за Светейшия патриарх.

Вечна, блажена и светла да пребъде паметта на Светейшия наш отец Неофит, Патриарх Български и митрополит Софийски!

Бог да го прости!
Царство му небесно!

**ГАЛЕРИЯ СНИМКИ
НЕГОВО
СВЕТЕЙШЕСТВО
БЪЛГАРСКИЯТ
ПАТРИАРХ И
СОФИЙСКИ
МИТРОПОЛИТ
НЕОФИТ (2013-)**

Публикувани на страницата на Българска Патриаршия www.bg-patriarshia.bg



ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



Barreau de l'Ontario



DINKOVA IMMIGRATION ADVISORY

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.8*

Гримьорът Георги Сандев за съдбоносната си кариера, преминавайки към красотата



/Georgi Sandev | All images courtesy of Forward Artists/



/Abby Champion for Vogue Turkey | All images courtesy of Forward Artists/

Гримьорът Георги Сандев се издигна в индустрията за красота и мода със своята смела, бляскава визия, която е еднакво част и от флирта и фантазията – така започва представянето на българина в интервю пред Model.

Роден и израснал в България, творецът направи съдбоносен скок от бивш състезател по бални танци до значителна промяна в кариерата и преместване в САЩ, проправяйки си път нагоре, за да започне да помага на някои от най-големите имена в бизнеса. Сега с впечатляващо портфолио,

което включва сътрудничества с някои от най-големите имена в бизнеса, като Luigi & Iango, Paola Kudacki и Крис Колс, работата му е представена в множество високопоставени модни публикации, включително Vogue, i-D, Interview, и Harper's Bazaar.

В скорошно интервю с Models.com Георги обсъди подхода си към грима и творческия си процес, важноста на експериментирането и преместването на граници в работата му и как бързо си спечели репутацията на един от най-креативните и

иновативни гримьори в света индустрия.

Каква бе първоначалната ви връзка с красотата и модата? Спомняте ли си първите мигове на работа в тази индустрия?

- Случайно попаднах в бизнеса. Израснах в България и когато бях дете страната все още преминаваше през преход от социализъм или комунизъм, всъщност, към демокрация. Когато Берлинската стена падна, това беше 1989 г. аз бях на 6 години.

Прод. на стр.10 >>

Stroganoff Restaurant



Автентичен европейски ресторант, с много вкусна храна и дневни специалитети.

Frozen meals also available: potato & meat pierogi, chebureki, manty, shish kebab, mititei



Обяд, вечеря, алкохолни напитки



Подходящ е за групи, деца, партита



Walk-In | Patio | Take Out | Catering

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill
www.stroganoff.co

(905) 780-7575

Major Mackenzie Dr
/ Just East of Bathurst

<< Прод. от стр.9

Все още бяхме под желязната завеса и нямахме много контакт със западния свят и какво се случва там. Спомням си, че имаше само един моден репортер по телевизията и тя винаги правеше репортажи от модните ревюта в чужбина. Тези образи изглеждаха

толкова различни от всичко друго в живота ми. Израснах в много неартистично, прагматично семейство и да бъда артист никога не е било опция или дори се е говорело като потенциална кариера. Ходех на училище, бях добър ученик, след това отидох в бизнес училище.

Междувременно, докато бях на училище, започнах да се занимавам с бални танци като хоби. В тази общност партньорите много често си помагат взаимно с прическа, грим и тоалети. Това е много екипен спорт. Започнах да помагам на партньорката си да се гримира и се

оказа, че всъщност се справям по-добре от нея. Малко по малко, когато други танцьори от моето танцово студио отиваха на състезания, ме молеха да ги гримирам, защото харесваха как се справям с партньорката си. Отначало това бе просто допълнение към хобито ми по състезателни бални танци и нещата не се случиха наистина, докато не започнах да пътувам до Съединените щати по програми за обмен през лятото. Първият път когато дойдох бях на 20, след което дойдох тук три поредни лета. Търсих онлайн вдъхновение за изображения на грим и намерих този уебсайт, Makeup 411. По това време бях на Западния бряг в Нюпорт Бийч и един от гримьорите на този уебсайт на име Били Б. бе наистина голям в музиката и с клиентела от знаменитости в Щатите.



РЕСТОРАНТ С АВТЕНТИЧНА ТУРСКА КУХНЯ



DÖNER STATION KEBAB
KING OF DÖNER

4
1
6 **222.0.222**

4917 Bathurst Street, North York (at Finch Ave. W.)

**Тук можете да хапнете много вкусно,
евтино и бързо.**

Богато меню - супи, салати, шиш-кебапи, пилешко, агнешко, филе миньон фиелафел, сандвичи, пиде, лахмаджун, капсалон, вегетариански ястия, а за десерт баклава, кюнефе, сутляш и бурма.





/Gisele Bündchen for Burberry | All images courtesy of [Forward Artists/](#)

Прод. на стр.11 >>

<< Прод. от стр.10

Значи вие му помогнахте или как Били ви помогна в дългосрочен план?

- Обичах работата му и реших, че е идеална за това от което имах нужда както за вдъхновение както за танц, така и за грим. Той е страхотен художник и видях, че има блог, преди социалните медии. Знаех, че той отговаря на феновете си и аз си казах - обичам работата му, ще му изпратя имейл. Разказах му за себе си и какво правя, след което прикачих няколко снимки. Цяла нощ се чудех дали да го пратя или не и около 3:00 сутринта го изпратих. Събудих се сутринта и получих отговор и той бе трогнат от думите ми и каза: „Видях вашите снимки и мисля, че сте талантлив. Ако го чувствате в сърцето си, трябва да опитате да направите нещо с таланта си. Може би чудесно място да започнете е компания като МАС Cosmetics, защото те са нещо повече от марка за гримове – те инвестират в таланта.“ Започнахме да си пишем няколко месеца. След това намерих най-близкия магазин на МАС Cosmetics, който бе в района, и започнах

да ги преследвам за интервю за работа около две седмици. Най-накрая намерих начин, явих се и ме наеха на следващия ден. Отидох да видя Били докато той преподаваше майсторски клас за МАС в Лос Анджелис и той ме покани като негов гост. Работих на свободна практика с

МАС и работих с тях няколко месеца. След това се върнах у дома в България, защото трябваше, тъй като все още бях студент и попитах приятелите си дали познават някого, за да започна просто да правя пробни снимки и да се срещна с фотографи. Колкото и да е смешно, един от първите фотографи,

с които тествах, по-късно стана комерсиално успешен фотограф в страната. След около година и половина започнах да получавам резервации всеки ден, но това е у дома и пазарът е толкова малък. Просто виждах, че нещата са много изостанали и не може да сравните нищо, което правех, с

Прод. на стр.12 >>

FAT FORK

Greek Restaurant

in Mississauga

Family-Owned



DINE IN • TAKE -OUT • DELIVERY • CATERING

Идеално място за хранене с приятели и семейството ви. Голям и уютен ресторант. Вкусна храна.

We are well known with our Souvlaki dinners:
Your choice of pork or chicken, served with rice, roast potatoes, Greek salad, bread rolls and their original tzatziki.
Delicious steaks and a variety of charbroiled burgers including the original hamburger, cheeseburger, bacon burger, and their famous Fat Burger.
Other classic items on the menu include chicken souvlaki on a bun, fish and chips, salads, fries, and poutine.












2200 Dundas E, unit 1, Mississauga • www.fatfork.ca

<< *Прод. от стр.11*

това, което се случва в световен мащаб. Реших, че ако ще следвам този път, трябва да изляза извън границите на страната. Разпитах, тъй като не бях сигурен къде да отида между Милано, Лондон, Париж, Ню Йорк и Ел Ей. Не бях в тази индустрия достатъчно дълго, за да имам някаква представа. Всички, които попитах, ми казаха, че ако искам да работя в модата, да отида в Ню Йорк. Записах се за магистърска степен, преместих се тук с **\$2,500** и веднага щом пристигнах, едно от първите неща, които направих, бе да кандидатствам за зелена карта, мислейки си, че ако е писано да бъде, трябва да бъде. Малко след това всъщност я получих - след около три месеца.

Как първоначално преминахте от работа като първи асистент в Ню Йорк към това да започнете да работите с хора като Уили Вандерпере, Luigi & Iango, Collier Schorr и толкова много други фотографи?

- След като започнах да работя по-специално с Франсис Хатауей, това бе малко като ефект на снежната топка. Франсис имаше страхотна репутация

с MAC Cosmetics и поради връзката ми с нея те започнаха да ме наемат в екипите си за Седмицата на модата, тъй като щяха да спонсорират много от шоутата. В тези екипи те винаги ще имат известни гримьори като Лучия Пиерони или Том Пешо. Започнах да се срещам с хора по този начин и те ме канеха да работя с тях. Започнах да работя със Стефан Маре, Пат Макграт, Питър Филипс и Даян Кендал. Преместих се да бъда първият базиран в САЩ асистент на Лусия Пиерони, защото тя винаги бе между Лондон и Ню Йорк през половината от времето си. Това бе удобна ситуация за мен, защото все още можех да върша собствената си работа и да помагам на други артисти.



Спомняте ли си първата си голяма работа?

- Първата ми работа бе Уили Вандерпере. Бях започнал да работя с Питър Филипс и по това време той бе

творчески директор на Chanel Beauty и аз правех всички шоута на Chanel с него. Винаги съм много приятелски настроен и бих се срещнал с всеки, който е свързан по някакъв начин с нашата работа. Агентите на Уили в Париж ме познаваха и не знам защо си спомниха за мен, когато се появи тази възможност, но един ден бях в Ню Йорк и получих телефонно обаждане дали мога да бъда на работа за Fantastic Man след два дни в Париж с Уили Вандерпере като фотограф и стайлинг Оливие Рицо. Не им казаха, че съм в Ню Йорк, просто затворих телефона, проверих полетите и им се обадох, че мога да го направя.

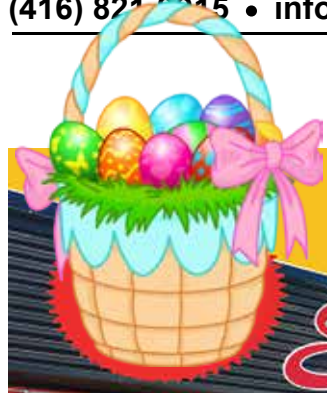
Как за първи път създадохте свой собствен характерен стил, когато става въпрос за красота? Откъде черпите вдъхновение, когато създавате или обикновено отивате, за да се вдъхновите?

- Бих казал, че гримът ми премина от сценичния грим, когато за първи път започнах да се занимавам с бални танци, а след това тръгна в съвсем различна посока.

Сега бих казал, че това, което наистина обичам, е да намирам естествената красота и да я подобрявам във всеки, с когото работя. Внася това, което вече е там, и го подчертава, така че наистина да се откроява. Откривам, че преминавам през по-артистично пространство, когато работим по-креативно, но дори и тогава търся красотата в него. За мен е наистина трудно да направя странен, почти неприятен, смущаващ вид красота. Каквото и да правя, дори ако се предполага, че е случайно или неочаквано, трябва да видя елемент на блясък в него. Мисля, че това, което искам да предизвикам с което правя, е това топло чувство като, **уау, невероятно, красиво.** Не искам да бъда смущаващ или съмнителен.

Когато гримирам, това е процес. Правя го вече почти 20 години и едно от най-важните неща е да се свържа с темата, с която работя, на човешко ниво. Когато сме имали добра, красива връзка, винаги върша чудесна работа. Винаги, когато има елемент на недоверие не мога напълно да дам на човека с когото работя това, което бих могъл да му дам иначе.

Прод. на стр.14 >>




Eddie's
MEAT & DELI MARKET
EUROPEAN DELICATESSEN

eddiemarket.ca

Eddie's
MEAT & DELI MARKET
1575 Dundas Str. E. Mississauga, 905-625-9617

Eddie's
MEAT & DELI MARKET
EUROPEAN DELICATESSEN

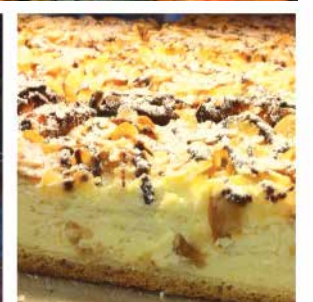


Easter is coming!



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

Великденски козунаци
Бои за яйца



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

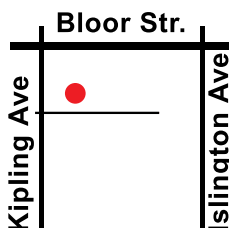
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.12

Мисля, че това е причината, когато говорим за Луиджи и Янго, по-специално, нашата съвместна работа е толкова специална, защото можете да видите овластяване в техните снимки и те просто искат да накарат една жена да се почувства красива, желана и специална. След като чуете първото щракване с тяхната невероятна светлина, настройка и енергия на снимачната площадка, това просто става като вълна.

Можете ли да споделите особено предизвикателен момент в кариерата си и как сте подходили към него?

- От страна на семейството имаше пълен отказ да бъде разбран или подкрепен по какъвто и да е начин. И ако не друго, щяха да се опитат да ме отклонят от следването на красотата като кариера. Разбирам; родителите само се опитват да се уверят, че сте в безопасност и че можете да си изкарвате прехраната, но те знаят само толкова. Непознатото е страшно. Намерих пътя си и намерих начини просто да ги игнорирам и просто да продължа напред.

Още когато бях в България, преди да замина за Щатите, бях започнал работа в едно от най-гледаните телевизионни предавания в страната и тогава за първи път родителите ми наистина споделиха с приятелите си, че правя това.

Кои са някои от любимите ви модели, с които работите и защо?

- Винаги съм бил почитател на дните на супермоделите през 80-те и 90-те години, защото това беше времето, в което израснах. Някои от най-красивите моменти в модата винаги са били с Кейт Мос, Синди Крауфорд, Кристи Търлингтън, Татяна Патиц, Наоми и Линда. Когато започнах да работя по декори с тях, бях малко фен. След като срещнах тези наистина невероятни жени, възможността да седнете, да се свържете и след това да създадете изображения с тях беше важно.

Можете ли да говорите за разликите между това да сте на снимачната площадка и творческите моменти на червения килим?

Прод. на стр.16 >>

KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:



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

Int'l Shipping and Moving of:

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

Services we Provide:

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

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

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

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



EASTER IS COMING!



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



EASTER IS COMING!

Почърайте
#LAMBCHOPS

АГНЕШКО месо
за Великден!
LAMB, GOAT &
КОКОРЕТСИ



<< *Прод. от стр.15*

Какъв е вашият процес за всеки и какво ви удовлетворява от двете страни на монетата?

- Бих казал, че харесвам и двете. По времето, когато правех представления, имаше много адреналин, поддържане на темпото и трябваше да свърши всичко за нула време. Понякога с най-малко време всъщност изненадвате себе си на какво сте способни, защото можете да се отдалечите, да влезете в медитативно състояние и да се съсредоточите върху това, което правите.

Понякога имате този

голям процес на планиране с обмен на изображения и вдъхновения, започвайки да се подготвяте много предварително за него. Тогава понякога наистина нямате представа какво се случва. Отивате там, всички закъсняват, а ние имаме 45 минути. Дори не сте виждали нищо. Просто се справяте с това, правите каквото можете и се опитвате да дадете най-доброто от себе си. Червеният килим може да варира от много кратка подготовка до подготовка толкова много, колкото за

модно ревю. Например, когато направих Adwoa за Оскарите на Vanity Fair, това бе наистина красив момент. Ако наистина се вгледате в окото и, там има много специфичен момент на миглите. Тя винаги иска нещо малко неочаквано, готино и малко по-грубо по ръбовете. Това ме стимулира да използвам малко творческата си страна. Казах й кое е любимото ми и същото бе нейното любимо и това беше процесът на подготовка и създаване на външен вид, а не просто да се съберем и да решим нещо точно там и тогава.

което правиш. Мисля, че това е нещо, което се опитвам наистина усилено да преодолеем по отношение на черта на личността, която притежавам. Оценявах това, което съм направил в живота си много повече през последните няколко години, отколкото когато и да било преди. Някои хора може да кажат, че сте успешен, но други хора може да кажат, о, може би не сте. Мисля, че голямо измерване в днешно време е хората да измерват нещата в последователи, харесвания и кликания, но не мисля, че това е истинският смисъл на това.

Що се отнася до успеха, как определяте успеха във вашата индустрия и гледайки към бъдещето, какво предстои за вас? Какво се вълнувате да изследвате?

- Години наред ми бе трудно да гледам на себе си като на успешен, независимо от всичко, което бях направил. Мисля, че просто има общо с моята култура и начина, по който съм израснал. Това е много различно от това, което си мисля да израснеш в Америка където си възнаграден дори за най-малкото нещо,

Направили сте скок да се занимавате с бални танци, с грим за първи път и да се преместите в Ню Йорк. Какъв съвет бихте дали на бъдещите гримьори, които искат да се присъединят към индустрията и да направят подобен скок на вярата?

- Просто ще кажа: „Скъпи артисти, играта се промени. Нищо не е каквото беше. Така че бъдете адаптивни повече от всичко.“ Бих казал потърсете това, което ви прави щастливи, което ви вдъхновява и което смятате, че резонира с вас.



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

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 416.740.4411

For all our products and prices,
visit our web site:

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

<< *Прод. от стр.16*

Ако следвате този път, независимо по кой тръгнете, това ще е правилният път, защото в крайна сметка ще работи във ваша полза. Просто имайте надежда. Работете усилено, след което не спирайте да мечтаете.

Когато започнах в индустрията, помагах на невероятни артисти да се срещнат с хора, след което израснах с тях по пътя. Някои от хората, които също бяха асистенти тогава, сега са движещи сили в индустрията. Вижте например Карлос Назарио. И двамата бяхме асистенти по времето, когато започнахме и той работеше с Джо Маккена. Когато го срещнах за първи път, отивахме зад кулисите, когато шефовете ни решаваха съдбата на рекламната кампания или корицата, върху която работихме. Сега със социалните медии може би наистина вече нямате нужда от този път, защото има други начини да влезете в индустрията. Продължавам да срещам млади артисти и виждам как растат толкова много, като никога не са поели по този път. Те вършат невероятна работа и имат абсолютно същата кариера и възможности като някои, които са

помагали. Така че това не е единственият начин. Не мисля, че хората трябва да се ограничават до един определен път. Трябва да е за това, което наистина резонира с това, което обичате да правите. Когато обичаш това, което правиш, тогава неизбежно ще го направиш.

Последен въпрос:
Случвало ли ви се е да извадите балните танци като парти трик?

- Една от приятелките ми ме нарича Влакче в увеселителен парк! Една от моите приятелки е Ерин Парсънс, невероятна художничка. Всъщност и двамата се преместихме заедно в Ню Йорк по едно и също време и се познавахме, но никога не се бяхме срещали. Най-накрая се срещнахме и след това започнахме да излизаме понякога да танцуваме. Всички те просто се нахвърлят върху мен и аз ги въртя наоколо, сякаш сме на снимачната площадка на Dirty Dancing или нещо подобно. Бе наистина забавно. Мисля, че танцувах много повече, когато за първи път се преместих в Ню Йорк. Вече не толкова, защото не съм тренирал от много години, но мисля, че

все още знам как!

Спецполицай от София е отстранен от длъжност след като катастрофира и отказа тест за алкохол и наркотици

Служител на "Специализирани полицейски сили" към СДВР е бил отстранен от длъжност, след като е участвал в катастрофа и е отказал да бъде проверен за алкохол и наркотици от пристигналия на място екип. Със заповед на директора на СДВР в отдел «Специализирани полицейски сили» е разпоредена комплексна проверка, съобщи от пресцентъра на МВР.

На 11 март в полицията е постъпил сигнал за пътнотранспортно произшествие между два леки автомобила на Околовръстния път в София в района на Чепинци. 33-годишна жена, управлявала една от колите, е транспортирана в болнично заведение за оказване на медицинска помощ. Тя е прегледана и е насочена за домашно лечение. Направените ѝ на място тестове за алкохол и наркотици отчели отрицателни

стойности.

Шофьорът на другата кола - 34-годишен мъж - е отказал тест на място, а по-късно е дал кръвна проба за изследване. В хода на изясняване на обстоятелствата около произшествието е установено, че той е служител на отдел «Специализирани полицейски сили» СДВР.

Отстранен е от работа, а разследването по случая продължава.

52-годишен скиор почина на ски-пистата в Банско



/Снимка: БГНЕС/

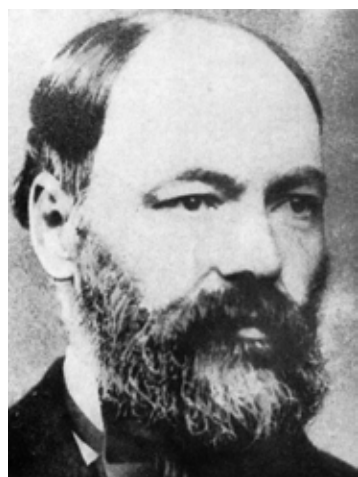
Скиор е починал от масиран инфаркт в ски зоната над Банско на 9 март, потвърдиха от Планинската спасителна служба в курорта, предава БНР. Мъжът на 52 години се е спускал по писта «Платото», когато без видима причина се е свлякъл на земята. Скиори, които са били в близост до него подали сигнал на тел 112, а пристигналите планински спасители, сред които и спешни лекари, *Прод. на стр.18 >>*

<< **Прод. от стр.17**

констатирани, че мъжът е получил инфаркт. Въпреки сърдечния масаж мъжът починал и тялото било транспортирано към болницата в Разлог.

„ПРОЛЕТ“

Автор: Васил Попович



Васил Попович е български писател,

академик и политик. Роден на 18 октомври 1833 в град Браила, в семейството на изселници от Ямбол. Бил е учител във Велес, Пловдив, *Военното училище* в София. Член на Българското книжовно дружество. Избран е за народен представител във Второто обикновено народно събрание. Умира на 7 август 1897 в София, Княжество България.

„Пролет мила,
животворна!

Колко хубава си ти
и засмяна,
благотворна,
пълна с дражест, с
красоти!

Зимний сняг се
разтопява,
гинат гъстите мъгли,
воздухът се
разтворява
и се пълни с миризми.

Чудно, топло, слънце
ясно...
целий свят се весели;
по нивята полугласно
там тревата шумоли.

По горите хор от
птички
чуруликат у зора,
а пък стадото овчички
хрупа росната трева.

И овчаря с своята
свирка

ги подкарва да пасат;
тук там си ягне
припка
и се радва на тоз свят.

Из тревата се подава
златовидний
минзифар
и с роса се услаждава,
и се храни с Божий
дар.

Гледам, душа пресний
воздух,
благославям туй
време,
гдето Бог след зимний
отдох,
праща пролет в тез
денйе.“

СВЯТ**7 неочаквани храни
които причиняват
миризма на тялото**

„Ти си това, което ядеш“ – всички сме чували тази поговорка, но когато става въпрос за диетата ви, това което ядете може да бъде определящ фактор дали ще миришете повече през деня или не, предава в свои материал *Kaia Naturals*.

Въпреки че горепосочената популярна поговорка често се отнася до здравословни варианти на хранене, има храни, дори здравословни, които могат да причинят телесна миризма. Всеки усеща миризмата на тялото до известна степен, тъй като телата ни са невероятно сложни, но ако това ви притеснява, знаейки кои храни могат да причинят телесна миризма и минимизирането на количеството от тях, може да подобри миризмата на тялото.

**1. Кръстоцветни
ЗЕЛЕНЧУЦИ**

Зелето, карфиолът, броколите, кейлът и брюкселското зеле се считат за кръстоцветни зеленчуци, част от семейство Brassica. Тези зеленчуци са невероятно питателни, съдържат високи нива на фибри и витамини и са свързани с намален риск от сърдечни заболявания и инсулт и се изследват за тяхната

роля в превенцията на рака.

Те могат да причинят телесна миризма поради съдържащите съединения на сяра (глюкозинолати), освободени по време на храносмилането и секретирани чрез потта. Те също могат да причинят остър дъх и, както се досещате... газове.

Вместо да се откажете от тях, просто намалете количеството, което ядете, или ги пропарете преди ядене,

Прод. на стр.19 >>

<< *Прод. от стр.18*

за да получите тези невероятни хранителни ползи, като същевременно намалите съединенията, причиняващи миризми.

2. Алиум ЗЕЛЕНЧУЦИ

Въпреки че терминът „зеленчуци от алиум“ може да е по-малко известен в сравнение с „кръстоцветни зеленчуци“, те са едни от най-често консумираните: чесън, лук, праз, див лук и лук. Подобно на кръстоцветните зеленчуци, те съдържат високо съдържание на сярна киселина и по този начин допринасят за миризмата на тялото. Готвенето на тези зеленчуци преди ядене може да помогне за намаляване на някои от техните свойства, причиняващи миризма.

3. КОФЕИН

Кафето, чайт, шоколадът и *Прод. на стр.20 >>*

други храни и напитки, съдържащи кофеин, и могат да причинят засилена телесна миризма. Това е така, защото кофеинът е стимулант и може да ускори функциите на централната нервна система, което увеличава активността на апокринните жлези (което води до изпотяване), което пък може да причини повишена телесна миризма. Ако сте като много от нас и не можете да се откажете от сутрешното кафе, опитайте се да го ограничите до 2 чаши на ден, за да намалите ефекта върху тялото.

4. ДОМАТИ

Проучване, публикувано в Medical Hypotheses, предполага, че домати могат да бъдат причина за миризмата под мишниците.

EASTER IS COMING!**Select BAKERY****ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**

We deliver everywhere
in Canada & US
Check out
www.selectbakery.ca
and enjoy Greek pastries,
cheese, and hundreds of
grocery products delivered to
Your doorstep.

Great selection of
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

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

Апокринните жлези в подмишниците отделят терпени, което обикновено причинява миризмата под мишниците. Доматите вероятно са основният източник на диетични терпени, така че ако се борите с миризмата на тялото и консумирате много храни на базата на домати, може да си струва да ограничите приема им, за да видите дали това помага за подобряване на телесната миризма.

5. ЧЕРВЕНО МЕСО

През 2006 г. University of Liverpool проведе проучване, за да оцени как червеното месо влияе върху миризмата на тялото. Резултатите показаха, че диетата с богато червено месо мирише по-интензивно и по-малко приятно от тези, които не консумират месо. Тъй като червеното месо е толкова мазно, то е по-трудно за тялото да се смила правилно и в резултат на това оставя след себе си остатък в храносмилателния тракт. Този остатък взаимодейства с бактериите в храносмилателния тракт, които произвеждат мастни киселини, които след това се освобождават от тялото чрез формата на остра миризма на пот или газ.



6. ПИКАНТНИ ПОДПРАВКИ

Кимион, сминдух (използван в къри), чили и други пикантни подправки могат да причинят миризмата на потта ви, тъй като миризмата им има тенденция да се освобождава през порите, докато тялото ги смила.

Прод. на стр.21 >>

<< Прод. от стр.20

Освен това, пикантните храни повишават нивата на изпотяване и също могат да допринесат за миризмата на тялото. Намалете количеството храни, които съдържат тези подправки, за да помогнете за справяне с телесната миризма.

7. МОРСКИ ХРАНИ

Морските дарове могат да допринесат за миризмата на тялото по два начина. Първо, ако сте склонни да усещате миризма на риба след ядене на морски дарове, може да имате състояние, наречено триметиламинурия (синдром на миризмата на риба), което пречи на тялото да разгражда триметиламина, който често се среща в морски дарове и миди. Ако подозирате, че случаят е такъв, потърсете съвет от личния ви лекар.

Вторият начин, по който морските дарове могат да допринесат за миризмата на тялото, е от рибеното масло. Добавките с риба и рибено масло съдържат витамин наречен холин, който създава тази рибена миризма и може да

остане в тялото ни до един ден след това и да излезе навън.

Да имаш куче или котка в по-късен живот може да намали риска от деменция



Притежаването на кучета и котки може да забави когнитивния спад при по-възрастните хора, живеещи сами, предава Dily Mail. Самотният живот - какъвто е случаят с около една трета от всички американци - е свързан с по-голям риск от деменция. Но проучване на почти 8,000 души предполага, че притежаването на домашен любимец може да намали този риск, като направи хората по-малко самотни. Учени са изследвали хора, живеещи в Англия на възраст над 50 години, които са били попитани дали живеят с домашен любимец и са били подложени на тестове за паметта им за думи и словесна плавност.

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

EASTER IS COMING!

<< *Прод. от стр.21*

Нормално е вербалната памет и плавността да се влошават с напредване на възрастта, но този спад е по-бавен при хора, които живеят сами и имат домашни любимци.



„Но всеки тип домашен любимец е успокояващ, релаксиращ и може да облекчи стреса и безпокойството, докато грижата за тях и храненето им може да даде усещане за смисъл и цел на техните собственици, което е много важно за здравето на мозъка.“

Сред 7,945 възрастни хора, разгледани в проучването, повече от една трета притежават домашни любимци и почти 27% живеят сами. Вербалната им памет бе тествана, като им бе даден списък с думи и ги помоли да ги запомнят, както веднага, така и след известно забавяне, докато вербалната плавност бе измерена, като хората бяха помолени да изброят колкото се може повече имена на животни в рамките на една минута.

За хората, които не са живели с никой друг, тези с домашни любимци са имали по-бавна скорост на намаляване на езиковите си умения дори след като са взети предвид фактори, които биха могли да

повлияят на здравето на мозъка им като възраст, медицински състояния и нива на упражнения.

Всъщност процентът на спад е приблизително еднакъв при собствениците на домашни любимци, живеещи сами, както и при хората с домашни любимци, които живеят с партньор или други хора.

Това означава, че просто наличието на домашен любимец може „напълно да компенсира“ по-бързия темп на спад на вербалната памет и плавността, наблюдавани при хора, които живеят сами, които обикновено имат по-малко ежедневни разговори и умствена стимулация.

Констатациите следват предишни доказателства, че наличието на домашен любимец кара хората да се чувстват по-малко изолирани, съвсем отделно от другите ползи за здравето от извеждането на куче на разходка всеки ден.

Предишни проучвания показват, че хората с домашни любимци са умствено по-бързи и имат по-добра изпълнителна функция - което помага при планирането

и решаването на проблеми. Но доказателствата са смесени и са необходими повече тестове, за да се покаже, че отглеждането на домашен любимец забавя когнитивния спад като цяло, тъй като настоящото проучване тества хората само за техните езикови способности.

Въпреки че по-бавният спад в мисловните умения, наблюдаван при собствениците на домашни любимци, вероятно означава намален риск от деменция, **за това също са необходими повече** доказателства.

Проучването, публикувано в списанието JAMA Network Open, разглежда хора, запитани за притежанието на домашни любимци и начините на живот и дава тестове за памет и мислене като част от английското дългосрочно изследване на стареенето. Не е установено, че притежаването на домашни любимци забавя скоростта на когнитивен спад при хора, които живеят с други хора, а само при тези, които живеят сами.

Д-р Янжин Ли, който ръководи проучването от университета Sun Yat-sen в Китай, каза: „Приятелството, осигурено от домашните любимци, може да намали самотата и да повиши благосъстоянието, докато извеждането на кучета на разходка може да помогне за среща с други хора, като предоставя тема за разговор .

„Резултатите ни показаха, че собствениците на домашни любимци са по-малко склонни да бъдат социално изолирани от тези, които не са собственици на домашни любимци, което е добре за мозъка и намалява степента на когнитивен спад.

„Собствениците на кучета също могат да се упражняват повече от разходките и да спят по-добре, след като са били уморени от тези разходки, което може да помогне на когнитивната функция.

Прод. на стр.23>>

<< Прод. от стр.22

Последната воля и завещанието на Матю Пери



Последната воля и завещанието на Матю Пери бяха разкрити – пет месеца след смъртта му, причинена от „острите ефекти на кетамина“, предаде Hello!

Звездата от Friends почина на 28 октомври 2023 г. на 54-годишна възраст. Той бе открит в джакузито в дома му Pacific Palisades в Лос Анджелис от негов асистент. След смъртта му завещанието му вече е разкрито и дава подробности как Матю е оставил «по-голямата част от имуществото си на тръст» **Alvy Singer Living Trust**, който е изглежда е кръстен на герой на Уди Алън от 1977 г.

Завещанието на Матю Пери

Докато всичко което притежава Матю бива оценена на \$120 милиона, личното му имущество се оценява на «малко над \$1 милион», според правни документи, получени от The Blast.

„Цялото ми лично и домакинско

имущество, включително, но не само, бижута, мебели и обзавеждане, произведения на изкуството и автомобили, заедно с всякакви застраховки върху такова имущество, ще преминат като част от остатъчното ми имущество“, посочва той според съдебните документи.

\$1 милион е това, което изпълнителите на завещанието му установиха, че е стойността на допълнителните му активи – а не това, което вече е в негово частно доверение. По-голямата част от активите му ще бъдат поставени в тръст, кръстен на герой от Уди Алън, според правна документация. Пери изразил желанието си тръстът да се нарича „**Alvy Singer Living Trust**“, **кръстен на** герой на Уди Алън в “Annie Hall”. Пери е споменавал гледането на “Annie Hall” с майка си като „абсолютно любим спомен от детството“.

Покойният актьор съставя завещанието си през 2009 г. и посочи Лиза Фъргюсън – негов дългогодишен бизнес мениджър – и Робин Рузан – бившата съпруга

на Майк Майер – като съизпълнители на завещанието. Документите обаче показват, че Робин е отказал да действа като един от екзекуторите на Матю. Според завещанието си Матю заявява, че всички деца, които има след 2009 г., няма да имат «изрично право» на неговото богатство. Той никога не е имал деца и никога не се е женил.

Бенефициенти

Според документите Матю е посочил бенефициенти като баща си Джон Пери и майка си Сюзан Морисън.

„Всичко останало от моето имущество (моето „остатъчно имущество“) ще бъде разпределено на попечителите на THE ALVY SINGER LIVING TRUST“, се казва в документите. Матю печели \$20 милиона годишно от Friends, в който участва от 1994-2004 г. Тези възнаграждения сега вероятно ще отидат при родителите му.

Неговата полусестра Кейтлин Морисън и бившата му приятелка Рейчъл Дън също са посочени като бенефициенти. Матю и Рейчъл излизат заедно

от 2003 до 2005 г. В мемоарите си от 2022 г., *Friends, Lovers and the Big Terrible Thing*, той разкри, че почти е предложил брак на Рейчъл.



/Матю и бившата му приятелка Рейчъл Дън/

Причина за смъртта

Според доклад от аутопсията, публикуван от съдебния лекар на окръг Лос Анджелис, Матю е починал от острите ефекти на кетамина. В медицинската терминология остро означава тежко и внезапно начало на състояние. Докладът изброява удавянето, коронарната артериална болест и ефектите на бупренорфина като допринасящи фактори, които не са свързани с непосредствената причина за смъртта.

Аутопсията разкрива, че актьорът е бил на инфузионна терапия с кетамин; последната му терапевтична сесия била по-малко от две седмици преди смъртта.

Прод. на стр.24>>

<< *Прод. от стр.19*

Кръвните му нива включват високи нива на кетамин и аутопсията предполага, че той вероятно е изпаднал в безсъзнание, преди да изпадне под водата. Терапията с кетамин трябвало да помогне за лечение на депресия и тревожност, но докладът също така посочи, че нивото на кетамин в неговата система към момента на смъртта не може да е от последната му сесия, тъй като действието на лекарството е не повече от 4 часа.

Рамадан 2024: факти, традиции, празненства



Рамадан - най-свещеният месец в ислямския календар - започна тази година в неделя на 10 март

в зависимост от наблюдението на Луната, предава The NewArab.

Ислямският календар следва лунния и месеците започват, когато се види първият полумесец на новолунието.

Тъй като лунният календар е по-кратък от слънчевата година, Рамадан мигрира през сезоните, идвайки 10 до 12 дни по-рано всяка година.

Смята се, че Рамадан - деветият месец в ислямския календар - е месецът, в който свещената книга на мюсюлманите, Коранът, е разкрита на пророка Мохамед.

Значението на Рамадан

Постенето по време на Рамадан е един от петте стълба на

исляма, заедно с мюсюлманската декларация за вяра, ежедневната молитва, благотворителността и извършването на поклонение хадж в Мека.

Мюсюлманите виждат свещения месец като време за духовно презареждане и откъсване от материалистичните желания. Те се отказват от храна, напитки и секс през светлата част на деня и за мнозина това е аскетизъм, който носи духовно извисяване и колективно утвърждаване на вярата.

Постенето в исляма не е акт на покаяние, а метод за самопречистване, както физическо, така и духовно. Доказва се и като напомняне към тези с по-малко късмет в живота.

Благотворителността, много важна част от исляма, също се увеличава значително по време на Рамадан, тъй като мюсюлманите увеличават своите актове на поклонение.

Кой пости

Мюсюлманите по света постят от изгрев до залез слънце. През последните няколко години часовете на постене по света варират между 9 и 19 часа – като постенето е по-трудно за живеещите в страни в далечния север, където слънцето може да остане в небето почти цял ден.

Деца, възрастните хора, болните, бременните, кърмачките или жените в менструация и хората, които пътуват, са освободени от пост. *Прод. на стр.21 >>*

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.20



Рамадан традиции

Различните култури по света празнуват Рамадан по различен начин, но има няколко константи. Мюсюлманите се хранят преди зазоряване, наречено сухур, за да ги поддържат през деня. При залез слънце мнозина прекъсват поста си по същия начин, както го е правил пророкът Мохамед преди 1400 години - с глътка вода или мляко и фурми. Храната след залез слънце се нарича ифтар. Други актове на поклонение, които се увеличават през Рамадан, включват нощни молитви,

известни като тарауи. Мюсюлманите по целия свят се отправят към джамиите след своя ифтар и прекарват вечерта в молитва заедно в големи групи. Други културни традиции включват цветни декорации, като емблематичния фенер и фану - традиция, появила се от Египет по време на периода на Фатимидите и която се разпространила в други страни в арабския свят. Страните с мюсюлманско мнозинство също използват месахрати – някой, който ходи по улиците преди утринната молитва, събуждайки хората от сън, за да ядат сухур.

Какво означава Рамадан Мубарак?

Рамадан Мубрака е начин да пожелаете

добро на някого по време на свещения месец. В превод означава „Благословен Рамадан“. Можете също да кажете „Рамадан Карим“, което означава „Щедър Рамадан“.

Кога свършва Рамадан

Краят на Рамадан е белязан от Еид-ал-Фитр - празникът на спиране на постите. Тридневният празник ще се падне около **9 април тази година в зависимост от началото на Рамадан и луната на 29-та нощ.**

Рамадан 2024: Какво да не правите?

На първо място, тези, които спазват постите през месец Рамадан, трябва да се въздържат от ядене, пиене или пушене между изгрев

и залез слънце, съветва Her Zindagi.

Освен това, ако през това време се случи нещо негативно или противоречиво, **не трябва да таите злоба**, тъй като това е време за размисъл, самодисциплина и прошка.

Трябва да се съсредоточите върху себе си и работата си и да сте продуктивни. Месецът Рамадан се счита за много благоприятен за мюсюлманите и се смята, че трябва да се използва всеки момент за поклонение.



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

Един мъж карал колата си по селски път и заседнал в калта.



Помолил един селянин да му помогне.

Селянинът казал:

– Ей сега моят кон ще те изтегли.

Селянинът вързал колата за коня и викнал:

– Дий, Черньо!

Конят не помръднал.

Селянинът пак викнал:

– Дий, Дорчо!

Конят не помръднал.

Селянинът пак викнал:

– Дий, Сивчо!

Конят напрегнал сили, дръпнал и изтеглил колата от калта. Мъжът попитал:

– Защо два пъти викна други имена, а не направо името на коня ти?

– Сивчо е сляп. Ако си помисли, че до него има още два коня, ще те дръпне, ако беше разбрал, че е сам, никога нямаше да се помръдне!



На селска спирка чака младеж с кучарче.

– Момче – казва някаква баба, – рейсът минава оттук само в празнични дни...

– Какъв късмет! Днес имам рожден ден!

– Кое е най-голямото постижение на дерматологията в наши дни?
– Умението да се смъкват по три кожи от пациентите!



Звъни телефонът на „Бърза помощ“.

– Идвайте по-бързо!

На мъжа ми му е зле! Дежурният отвърща философски:

– Мила госпожо, че на кого днес му е добре?



– Докторе, жена ми смята, че се нуждая от вашата помощ. И това – само защото обичам салфетки!

– Че какво от това? Аз също обичам салфетки.
– Наистина ли? И как ги предпочитате – с масло или с маргарин?



Психиатърът:

– И откога се появи у вас усещането, че сте стар булдог?

– Още като бях малко кученце!

Лекарят пита:

– Пушите ли?

– Не.

– Пиете ли?

– Не.

– Не извъртайте, и без това ще ви открия нещо...



Срещат се двама професори фармаколози.

– Как е?

– Чудесно! В нашата лаборатория създадохме ново лекарство!

– Много хубаво!

Действа ли?

– Не знам, още не сме му измислили болест...



Физикът Фаренхайт изобретил нов уред и го нарекъл „Живачен термометър“.

Щастливата идея да използва откритието си за измерване на телесната температура му дошла по-късно, когато го докладвал в Академията на науките и един от академиците му казал къде да си го мушне това откритие.



В кабинета на пластичен хирург.

– Докторе, можете ли да ми помогнете? Жена ми казва, че муцуната ми изглежда така, сякаш непрекъснато я лъготя!

– Първо – казва обидено лекарят, – престанете да ми се кривите такъв и ми разкажете честно какво точно ви тормози!



Старец се оплаква на лекаря от болки в десния крак.

Докторът преглежда рентгеновите снимки и въздиша:

– Е, дядо, няма какво да направим – това си е от годинките...

– Че другият ми крак да не е по-млад?



При травматолога идва жена с бинтовани ръка и крак.

– Какво се е случило?

– пита лекарят.

– Като пуснах пералнята, ме удари ток през ръката.

– А кракът?

– Ами, толкова се ядосах, че отвърнах на удара.



Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

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
- CTPAT parking
- CAD/USA BONDED
- PIP AND FAST APROVED

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

Защо Фелипе Маса съди Формула 1? И колко ще получи, ако спечели?



Бившият пилот на Ferrari предприе съдебни действия срещу Формула 1 и нейния управителен орган ФИА, предаде AS.

Делото, заведено във Върховния съд на Лондон, се концентрира върху драматичните събития от световния шампионат на Формула 1 през 2008 г. Маса твърди, че той е законният носител на титлата, която загуби от Люис Хамилтън само с 1 точка разлика след прословутия скандал «Crashgate» на Гран При на Сингапур през същата година. Той иска обезщетение от минимум \$82 милиона.

През 2008 г. Фелипе Маса водеше в шампионата, когато Нелсън Пике-младши, каращ за Renault, умишлено катастрофира по време на Гран При на Сингапур, според самия шеф на Формула 1 по това време Бърни Екълстоун. Бившият голям човек във F1 каза, че е научил за намеренията на Пике в интервю, което даде на списание F1 Insider миналата година. Оркестрираната катастрофа позволи на Фернандо Алонсо, съперника на Маса, да спечели състезанието. Маса в крайна сметка загуби шампионата от Луис Хамилтън във финалния кръг на Гран При на Бразилия.

Какви правни претенции има Фелипе срещу Формула 1?

Предполага се, че ФИА е нарушила своите разпоредби като не е разследвала своевременно катастрофата на Пике. Ако инцидентът бе правилно проучен, твърдят адвокатите на Маса, той щеше да си осигури шампионската титла. Маса търси декларации, потвърждаващи, че е щял да спечели шампионата при пилотите през 2008 г., ако катастрофата бе щателно

разследвана.



В допълнение към признаването на законния му иск, Маса има за цел да възстанови значителни финансови загуби в резултат на провала на ФИА. Бърни Екълстоун и Formula One Management (FOM) също са замесени в делото.

Бърни Екълстоун - централна фигура във Формула 1 от десетилетия - подкрепя решението на Маса да търси правата си в съда. Той смята, че английски съдия трябва да определи кое е правилно и неправилно по този въпрос. Съдебната битка ще се разиграе в Лондон, където Маса търси признаване на претенциите си за шампионската титла през 2008 г.

Бившият шампион по бокс Бесар Нимани е убит пред кафене в Германия - 11 години след като бе прострелян в същия град



Бившият шампион по бокс Бесар Нимани почина на 38 години след като бе прострелян, докато излизаше от ресторант в Билефелд, Германия, съобщи Daily Mail.

Според германската национална медия Bild Нимани е напуснал кафене на 9 март вечерта, когато са чути 10 изстрела. Той е починал на място.

Полицията е започнала разследване след убийството на бившия шампион, като извършителите все още се укриват. Изявление от полицията в Билефелд гласи: „Според настоящите констатации Нимани е бил в района близо до „Обернщрасе“ близо до „Класингщрасе“ около 18:00 часа.

„Един или повече извършители се приближили и застреляли жертвата. Нимани, който е косовски гражданин, е починал на място поради големите рани, които е получил.

Братът на Нимани, Берат, също обяви смъртта на боксьора чрез публикация в социалните медии. Съобщението му гласеше: „**Моят брат Бесар Нимани бе убит при засада в Билефелд, Германия.**

„Нека Бог ни присъедини с него в рая. Завинаги ще се гордея с теб, обичам те.“

Нимани бе албански боксьор от Косово, който се премести в Германия като бежанец, бягайки от войната в Косово през 1997 г.

Той създаде име в страната си, след като спечели 26 от 27 професионални битки, преди да се оттегли от спорта през 2019 г. Притежавал е на европейската титла на IBF в супер полусредна категория.



Германските медии също така съобщават как Нимани преди е участвал в свата, която е оставила петима ранени след стрелба. През август 2013 г. Нимани - заедно с брат си Берат и приятел - влизат в разногласия в турски ресторант близо до гарата в Билефелд.

Изданието твърди, че Берат е ударил някого по главата с бутилка кола, но е бил изваден

пистолет и е стреляно. Петима души били ранени след инцидента, включително Нимани.

По този повод извършителят е осъден на 18 месеца лишаване от свобода за нарушаване на законите за носене на оръжие.

Според германските власти убийството на боксьора е свързано с гангстерската престъпност.

Най-старият фитнес инструктор в рекордите на Гинес е на 81 години



Фитнес гуру взе титлата на най-стария фитнес инструктор в света в рекордите на Гинес. 81-годишният Тим Миник получи сертификат за персонално обучение от Националната академия по спортна медицина като фитнес инструктор когато е на 73-годишна възраст и преподава няколко часа на ден в Gold's Gym в Остин, Тексас, съобщава The US Sun.

Световните рекорди на Гинес признаха Миник за най-възрастния фитнес инструктор в света през 2020 г. и той все още държи титлата и днес.

„Това, което отличава Тим от всеки друг личен треньор в света, е фактът, че той е над 80 години“, каза Световните рекорди на Гинес. Миник отне титлата от 65-годишната Уенди Айда от Калифорния.

Вдъхновението на Тим да започне лично обучение бе да участва в нещо, което да го поддържа активен след смъртта на жена му. „И така или иначе тренирах. Доста трудно бе в този момент. И всеки ден ставах рано, тренирах и прочие.

„И реших - защо просто да не стана треньор.“

Прод. на стр.29>>

<< Прод. от стр28



Миник също искал да насърчи хората да поддържат формата си с фитнес, защото повечето започват да губят мускули на 35-годишна възраст.

„Освен ако не действате така, че да продължите когато стигнете до 75 години вече не сте в добра форма“, каза той.

„Исках да направя нещо с което да чувствам, че давам принос за някого“, каза Миник във видео от Световните рекорди на Гинес.

„Превърна се в моя мания да се опитвам да давам сили на колкото се може повече хора, които са по-възрастни, защото фитнес нивото на нас, бейби бумърите, не е много добро“, продължи той.

Миник сравни поддържането на рутинна тренировка със закупуването на застрахователна полица.

„Това е точно като... застраховка срещу провал с напредване на възрастта“, каза той.

Хората в коментарите към видеото казаха, че са вдъхновени от възгледа на Миник за фитнеса.

Тайните на битката на футболиста Пол Погба да спаси името си: Четиригодишна забрана за употреба на наркотици



Това е страната на неговата история на футболиста Пол Погба. Някои от вас няма да искат да го чуят, умовете ви вече са взели решение.

Скандален. Арогантен. Нахален. Погба е чул всичко това, пише Daily Mail.

Говорете с него и той ще обясни, че обидните мнения идват от това да бъде публична личност. Той ще ви каже, че го приема с нагласата, необходима, за да гарантира, че негативността няма да проникне в семейния му живот. Това, което той може да не разкрие обаче, е инцидент от миналия септември, който илюстрира хаоса, от който не може да избяга.

Погба тайно отлетя от Торино за Париж, за да се погрижи за личен въпрос, за да бъде посрещнат от конвой от папараци при пристигането си. Това удиви Погба - само неговият доверен вътрешен кръг участваше в организиране на пътуването му. И до ден днешен той не може да разбере откъде са знаели фотографите.

Но това е животът на Пол Погба. Всеки иска парче от него и всеки има мнение – обикновено критично – за футболист, първоначално отхвърлен от националния отбор на Франция само за да спечели Световната купа години по-късно. Той живее с враждебността, колкото и да го дразни тя. И все пак има определени обвинения, които не е готов да приеме. А именно да бъде определян като измамник с наркотици.

Daily Mail отвежда до сърцето на допинг-кризата, която оставя една от най-емблематичните фигури на футбола да се бори за своята кариера, почтеност и наследство. Емоцията, гнева, смекчаването и съжалението от скандал, който остави Погба „объркан“, но е също и този, който задейства присъщия му боен дух.



Независимо от личните ви възгледи за Погба, мисълта никога да не станете отново свидетели на това как полузащитника разкъсва централната халфова линия с жестокостта, които принудиха Манчестър Юнайтед да похарчи £89 милиона, за да го придобие отново през 2016 г., трябва да натъжи всички ни.

Но Погба не приема това леко. Ако го попитате защо – може да ви каже това...

Само преди две седмици Погба се присъедини към бляскавите, без да подозира как светът му ще се разпадне. На частна вечеря в Дубай победителят от Световната купа разговаря с актьора Идрис Елба, комика Тревър Ноа и боксьора Томи Фюри.



Изискана вечеря с добра компания – нищо необичайно за Пол Погба. Това е още от детството, прекарано в малко предградие в източната част на Париж, където живее с родителите си Йео и Фасу и братята си близнаци Флорентин и Матиас. Семейството имало малко пари, но юношеските години на Погба се описват като „щастливи“ от близки до него. Футболът е бягството на Погба, но това само по себе си създаде финансови затруднения за семейството, защото не можели да си позволят да плащат таксите за регистрация в клуба.

Успехът не бе гарантиран за Погба. Той го спечели сам.

Така че, когато се появи новината за 4-годишното спиране на състезателната му дейност, наложено от Tribunale Nazionale Anti-doping във връзка с положителен тест за ДНЕА - забранено вещество, което повишава тестостерона

след мача на Ювентус срещу Удинезе на 20 август - можете да си представите страданието на футболиста. Всичко, за което Погба е работил; борбата, жертвите – всичко се обезмисля. Наложена забрана е максималната приложима според италианските правила за допинг.

Погба ще бъде близо до 35, когато наказанието изтече. Изгледите той да поднови кариерата си, ако условията бъдат спазени, изглеждат слаби.

И така, как се чувства той за всичко това?

Е, ако го попитат, той може да обясни колко дълбоко е разтревожен от факта, че е получил възможно най-суровото наказание за нарушение, което твърди, че е било неумишлено. Може би ще попита защо е получил същото наказание като някой, виновен за инжектиране на стероиди във вените си.

Той би могъл да каже, че размерът на наказанието го е направил подозрителен до точката, в която вярва, че искат да създадат с него пример или, още по-лошо, че са налице други скрити мотиви.

Той би ви казал, че мрази мисълта футболните фенове да си мислят, че е измамил играта, която обожава. Щеше да признае колко е разстроен за семейството си, което споделя страданието му.

Погба също вероятно ще изрази резерви относно провеждането на последното му изслушване онлайн. Погба, който бе в Дубай по време на разговора, научи за съдбата си около 10 сутринта на следващата сутрин, въпреки че служителите трябваше да разгледат 6 часа доказателства от изслушване, което приключило късно вечерта.

Но преди всичко Погба ще ви каже, че не е готов да позволи тази глава да го сломи.

Прод. на стр.30>>

<< *Прод. от стр. 30*

Решен е да отстоява себе си и семейството си. Той се опитва да не се разпадне, а вместо това да се съсредоточи върху предстоящото обжалване пред Спортния арбитражен съд, в което се надява, че спирането на състезателните му права ще бъде намалено.

Погба знае, че постигането на тази цел няма да е лесна, но намира утеха от новината, че тенисистката Симона Халеп е имала 4-годишно наказание поради положителен тест за роксадустат, което е намалено на 9 месеца.

Той ще види боеца на UFC Боби Грийн, който също даде положителна проба за ДНЕА, но бе наказан за шест месеца – а не 4 години – от Антидопинговата агенция на САЩ като причина за оптимизъм.

Но на този етап всичко, което Погба наистина им, е надежда и понякога тя е тази, която те убива.

Докато Погба приема новината за присъдата си, умът му може да се е върнал назад към 29 ноември 2022 г. Тогава той не знаеше, но последствията от този съдбоносен вторник щяха да се проявят в лична катастрофа. Бе денят, в който американски лекар предписа на Погба набор от хапчета, които задвижиха колелата към апокалипсис.

Ако знаеше какво ще последва Погба щеше да хвърли направо в кошчето кафявата полипропиленова бутилка с доза от 25 мг. Едва след още 10 месеца последствията удариха като чук. „Инкубо Погба“ изрева на първата страница на *Gazette Dello Sport* на 12 септември. Превод: „Кошмарният Погба“.

Посещението му в американската уелнес-клиника в опит да разбере защо тялото му е станало податливо на наранявания

след завръщането му в Ювентус от Манчестър Юнайтед през сезон 2022/23 **ще остане едно от най-големите съжаления в живота му.** В медицинския център му бяха направени кръвни и биометрични изследвания, които впоследствие установиха редица пропуски.

Един от изтъкнатите проблеми бе липсата на витамин D, за който се твърди, че е често срещан при чернокожите мъже. Практикуващите му препоръчаха курс от таблетки за подобряване на нивата на витамин D. Специалистът, за когото Погба съжالياва, че някога е познавал, твърди, че е работил с редица други спортисти – включително звезди от NFL.

Източник, близък до Погба, настоява, че играчът е изразил опасенията си относно правилата за допинг и е бил уверен, че всичко, което ще му бъде дадено, ще отговаря на правилата. Фактът, че Погба му се доверил, се оказало голяма грешка.

Използването на добавки в спорта се е превърнало в норма. На играчите редовно се дават хапчета – обикновено съставени от витамини, колаген, креатин и протеини – от клубни медици за подпомагане на възстановяването.

Тези, които ги поглъщат, обикновено го правят без потвърждение от съответните си клубове какво влагат в телата си. Играчите – включително Погба – се доверяват на лекари и трябва да го правят през цялата си професионална кариера. Погба смята, че нямало причина да не се довери на рецептата от американската клиника.

На този етап е интригуващо да се отбележи, че по време

на скорошното изслушване на Погба италианските власти се опитаха да установят дали полузащитникът е преминал скорошно антидопингово обучение.

ФИФА заяви, че не може да предостави осезаемо доказателство, че Погба е посещавал някоя от техните образователни сесии, но каза, че той вероятно е участвал в такава на Световното първенство за U20 в Турция през 2013 г., когато е бил на 20.

Погба не е глупав, той знае, че тежестта лежи на раменете му. Той осъзнава, че е трябвало да прегледа хапчетата от лекаря на Ювентус. Той ще живее с тази грешка завинаги. Но това, което той търси, е наказание, което смята, че отговаря на престъплението на фона на силното чувство, че четиригодишната забрана е изключително непропорционална.

Набожен мюсюлманин, Погба не пие, не пуши и не приема наркотици за развлечение. През кариерата си е направил над 170 допинг-теста.

Но колкото по-дълбоко ровите, толкова по-голяма е склонността към твърденията на Погба, че не е искал да наруши правилата. След временното му отстраняване през септември, заплатата му от £430,000 на седмица спира и Ювентус не му плаща „на практика нищо“. Отношенията между Юве и Погба са хладни, въпреки че той поддържа връзка с членовете на треньорския щаб и играчите. Отборът не общува с Пол. Директорите – онези от върха на клуба – дори не са му изпратили есемес.

За разлика от тях се смята, че старши треньорът на Франция Дидие Дешан, който футболистът уважава като баща, се счита че е до него. Може да оцените

разочарованието на Юве естествено. На терена Пол бе в разцвета си, ако нещата се развиха по друг начин той лесно можеше да остане в Манчестър през лятото, когато напусна. Сити се интересуваше да го вземе със свободен трансфер; Пеп Гуардиола търсеше тогава заместник на напускащия Фернандиньо и идентифицира Погба като перфектен, въпреки че призна сеизмичното смущение, което подобен трансфер ще създаде.

Проведоха се разговори, но в крайна сметка Погба се почувства толкова дълбоко разтърсен от кражбата с взлом в неговия дом в Манчестър по-рано през март, че се почувства принуден да напусне Обединеното кралство завинаги. Чувствителна душа, той бе дълбоко засегнат от загубата на баща си поради продължителна болест през 2017 г.

Имаше и заговор за отвличане и изнудване на Погба през 2022 г., влошен от твърденията, че брат му Матиас е замесен. Погба трябваше да се справя с ударите, но дали ще се възстанови от тези последните, остава да видим.

В момента Пол подготвя собствена лична фитнес програма, но нищо не може да сравни тръпката от професионалния футбол. Той има множество бизнес и филантропски начинания, за да занимава ума си до изслушването в Съда или Спортния арбитраж. Но на първо място Погба е футболист. Това е, което той прави най-добре. Вярва, че един ден ще може да поднови кариерата си. Оказа се, че доверието е това, което го вкара в тази всемогъща бъркотия.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров



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





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



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, M2K 1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

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

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

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

Четете
в Пламяк

онлайн:
 www.bulgarianflame.com

НОВО!

*Бизнес брошура
 с кръстословици,
 sudoku и лабиринт.
 Издава се от в.Пламяк.*

*Търсете в магазини Карлово
 на стойката на Пламяк.*

