



Stock photo used here as a visual extension for those wanting the benefits of reading and community. (Created with Midjourney)

Автор: Джоана Поцуло - Професор по психология, Carleton University

Декларация за оповестяване:

Джоана Поцуло получава финансиране от Съвета за изследвания в областта на социалните и хуманитарните науки.

Статията е превод на „Пламък“

**Четенето ли е любимото ви хоби ?
Нова ера на книжните клубове променя начина,
по който четем**

Четенето преживява възраждане сред Поколения Z и милениалите, много от които активно търсят алтернативи на „doomscrolling“ (компулсивното, прекомерно превъртане на онлайн съдържание (особено новини), обикновено свързано с негативни новини или съдържание от социалните медии,

което кара човек да се чувства тъжен, тревожен, гневен и което води до увеличаване на психическия стрес – б.р.) и умствената умора, свързана с постоянната употреба на социалните медии.

В Северна Америка се оценява, че 57% до 61% от Поколения Z и милениалите се идентифицират като

читатели, средно на по 3.5 до 4.5 книги годишно, с предпочитание към физическите книги. По-младите читатели също така са по-склонни да купуват книги от книжарница и да бъдат активни потребители на библиотеки, което е забележително в ерата, доминирана от дигиталните медии.

Прод. на стр.4>>

Запазваме местата в новия бизнес каталог
Print & Online, www.BulBiz.com
Позвънете на тел: 416-821-9915

GOLDEN DOOR TEAM
Right at Home Realty

**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**

SOLD SOLD
OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

📞 **647-862-2339**
✉️ **LinaGluxury@gmail.com**
www.MyHomeForSaleToronto.com

**МОРСКИ ПРЕВОЗ
ДО БЪЛГАРИЯ**
и всички държави в Европа и Азия.

стр.14, 25

Обадете се на Мето: **647-773-3823**

BEAUTY NUT
— NATURAL SKINCARE —

ARGAN OIL
NATURAL PRODUCTS

100% NATURAL

where science meets nature,
and your skin discovers
its true radiance

100% NUTS
100% PURE ARGAN OIL

INSEEDIOUSLY GOOD
100% PURE PRICKLY PEAR OIL

416 479 7724
www.beautynut.com
800 Arrow Rd, Suit 11,
Toronto, ON, M9M 2Z8

100% NATURAL



Happy EASTER

Visit our retail store!



**Family owned
and operated**

Canadian made

**Quality
ingredients**

**Choose us
over the rest!**



VISIT OUR RETAIL OUTLET CASH & CARRY

7190 TORBRAM RD. MISSISSAUGA 905-678-7053 EXT 205

STORE HOURS: MON-FRI 8 AM TO 4 PM

**WHERE
TO BUY**



TRIPLE "A" CHEESE COUPON

10% OFF

For use in Mississauga Triple "A" Cheese Retail Outlet and Cash & Carry only located at 7190 Torbram Road Mississauga

This coupon has No Cash Value



**FOLLOW US
ON INSTAGRAM**



WWW.TRIPLEACHEESE.COM

РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

Are you an experienced truck driver looking for your next opportunity? At Transam Carriers, we understand what matters most: steady work, reliable income, and respect for your expertise. Join a team that values you and your contributions. Apply today.

Our requirements:

- two years of verifiable experience
- clean record
- eligible to cross the US border

Contact us

T. 416-907-8101 x5

Toll-Free: 877-907-8101

Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6

Email: hr@transamcarriers.com

ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE

transamcarriers.com/careers

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam_Carriers



OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!



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;** Пекари, Оператори на производствена линия (от \$18.50/час), Оператори на мотокари (от \$22.05/час).
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници (от \$21.00/час)
- **Мениджмънт;** Бригадири (от \$50К/годишно), Супервайзори (от \$65К/годишно)

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!

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



Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на



(416) 746-1010 (ext. 1357)

Четенето ли е любимото ви хоби ?

Нова ера на книжните клубове променя начина, по който четем

<< Прод. от стр.1

Въпреки че четенето често се разглежда като самотно занимание, то може също така да насърчи смислени връзки с другите. Участието в читателска общност може да намали социалната изолация, да облекчи самотата и да увеличи чувството за принадлежност и свързаност – нещо, с което по-младите поколения се борят.

Клубовете за книги могат да служат като естествено продължение за тези, които търсят ползи от четенето и общността. Сред по-младите

хора интересът към клубовете за книга нараства: около 21% от Поколението Z и 29% от милениалите съобщават, че принадлежат към такива, но им придават свое собствено тълкуване.

Кратка история на клубовете за книги

Клубовете за книги не са нещо ново. Те могат да бъдат проследени поне до 16-ти век, когато групи – често жени – са се събирали за образование и дебати, често по религиозни текстове.

В по-късните векове, читателските групи се превръщат във важни пространства за интелектуалния живот на жените във времена, когато формалното образование е ограничено.

В по-новата популярна култура обаче, книжните клубове често са изобразявани през призмата на така наречения стереотип за „винената майка“. Тези клубове обикновено са разглеждани като събирания на майки, използващи срещата като рядка вечер за почивка от родителските грижи,

където алкохолът и общуването имат предимство, а обсъждането на самата книга става второстепенно.

Въпреки че това изобразяване може да пренебрегва истинската емоционална и интелектуална стойност, която тези клубове предоставят, то въпреки това е оформило възприятията за това какво представляват книжните клубове и за кого са предназначени.

Прод. на стр.5 >>

LASER CLINIC COSMETICS & PAIN TREATMENT

Dr Indira Khurana M.Sc., Ph.D.(Physics), I.M.D.

ДЕРМАТОЛОГИЧНИ ЛЕЧЕНИЯ

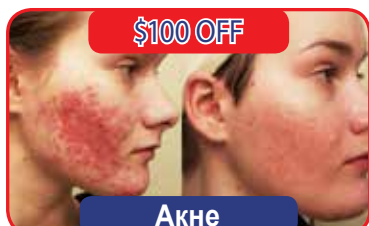
- Nail Fungus (гъбички по ноктите)
- Eczema (екзема)
- Psoriasis (псориазис)
- Vitiligo (бели петна)
- Pigmentation (петна, белези)
- Acne (акне)
- Rosacea (розацея)
- Scars (белези)
- Leg Veins (разширени вени на краката)
- Wrinkles (бръчки)
- Fat/Cellulite (мазнини/целулит)
- Hair Removal (обезкосмяване)

ОБЛЕКЧАВАНЕ НА БОЛКАТА

- Back Pain (болки в гърба)
- Shoulder Pain (болка в рамото)
- Muscle Pain (мускулна болка)
- Arthritis (артрит)
- Carpal Tunnel Синдром на карпалния тунел)
- Tennis Elbow (тенис лакът)
- Migraines (мигрена)
- TMJ
- Post-Covid Pain (болка след ковид)

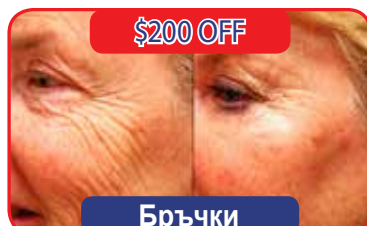
ПРЕМАХВАНЕ НА ПРИСТРАСТЯВАНИЯ

- Smoking/vape (пушене)
- Alcohol (алкохол)
- Sugar (захар)
- Cannabis (марихуана)
- Drugs (лекарства)



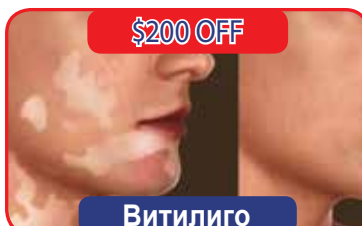
\$100 OFF

Акне



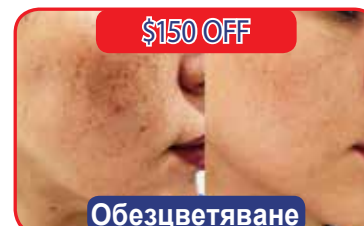
\$200 OFF

Бръчки



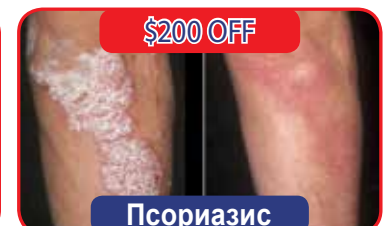
\$200 OFF

Витилиго



\$150 OFF

Обезцветяване



\$200 OFF

Псориазис



Промоция

ГЪБИЧКИ



\$50 OFF

МАЗНИНИ и ЦЕЛУЛИТ



20% OFF

MISSISSAUGA

3050 Artesian Dr. unit #4, 905-593-0770

БЕЗПЛАТНА

КОНСУЛТАЦИЯ

BRAMPTON

700 Balmoral Dr. unit #7 (Southgate Plaza), 905-790-6998

LaserCosmeticsClinic.com info@lasercosmeticsclinic.com | Пон - Пет 10-6 | Събота 10-3 | Неделя - затворено

Четенето ли е любимото ви хоби ?

Нова ера на книжните клубове променя начина, по който четем

<< Прод. от стр.4

Ново поколение пренаписва правилата

Поколението Z и милениалите се отдалечават или поне разширяват модела „вино и клюки“, за да отговарят по-добре на техния живот, ценности и енергийни нива.

Един от най-бързо развиващите се формати е „клубът за мълчаливо четене“, където членовете се събират на обществени места като библиотеки или кафенета, за да четат тихо собствените си книги. След около час читателите могат да изберат да общуват с останалите или да си тръгнат.

Това дава възможност на членовете да четат като част от общност, без другите изисквания, свързани с клубовете за мълчаливо четене от миналото. Клубовете за мълчаливо четене сега обхващат 60 държави с над 2,000 клона по целия свят.

В допълнение към тях, сред по-младите читатели се разраснаха и нишови клубове за четене, включително групи, съсредоточени върху специфични

идентичности, клубове за коренно население и хора с увреждания, или интереси като клубове, специфични за жанра.



Клубовете за четене стават дигитални

Социалните медии промениха начина, по който читателите се намират помежду си и решават какви книги да четат. Хаштагове като #BookTok и #Bookstagram вече влияят повече върху избора на клубове, като предпочитат жанрове като фентъзи, романтика и ужаси, а не бестселъри, одобрени от известни личности.

За разлика от традиционните местни клубове, дигиталните платформи могат да действат като виртуални центрове, където читателите се присъединяват към дискуссионни групи, споделят препоръки и участват в други дейности без географски ограничения.

Тези клубове

често поставят по-голям акцент върху разбирането на книгата с дискусии и понякога включват формат на въпроси и отговори с автора.

За много млади хора тази гъвкавост прави клубовете за книга достъпни и подходящи за натоварен и мобилен начин на живот. Ако се затруднявате да намерите време и енергия да посещавате клубове присъствено, дигиталният клуб може да е точно това, което търсите.

Четене за психично здраве

Това възраждане на четенето е важно, защото Поколението Z и милениалите съобщават за по-високи нива на тревожност и депресия в сравнение с предишните поколения. Много от тях активно търсят евтини и устойчиви начини за подкрепа на психичното си здраве и четенето отговаря на това изискване.

Терапевтичната употреба на книги, известна като „библиотерапия“, е подкрепена от клинични насоки.

Канадската мрежа за лечение на настроение и тревожност препоръчва книгите като поддържащо лечение от втора линия за определени леки до умерени емоционални затруднения.

Клубовете на книгата усилват тези положителни ефекти. Проучване установява, че **98% от анкетирания казват, че** книгите подобряват психичното им здраве и им помагат да се справят с трудни периоди.

Предвид тази връзка, създадох и ръководя Reading for Well-Being Community Book Club в Carleton University, който се фокусира върху книги, основани на доказателства, за психичното здраве и личностното развитие. Клубът работи дигитално и е отворен извън кампуса, а приблизително половината от участниците са от Поколението Z или милениали.

Намиране на клуб за книги, който ви подхожда

За тези, които искат да се ангажират по-дълбоко с четенето,

Прод. на стр.6 >>

Четенето ли е любимото ви хоби ? Нова ера на книжните клубове променя начина, по който четем

<< Прод. от стр.5

клубовете за книги предлагат гъвкав начин за свързване с читатели със сходни интереси и изграждане на общност. Ето няколко съвета как да започнете:

1. Определете интересите си за четене и желаният вид връзка с общността. Помислете за жанровете, които харесвате, колко често бихте искали да се срещате и вида социална връзка, която търсите.

2. Разгледайте онлайн общности като Goodreads, Bookclubs и Book Club Hub, които са домакини на широк спектър от виртуални и присъствени групи.

3. Помислете за алтернативни формати, като например хибридни или тихи клубове за книги, ако традиционният клуб за книги не е подходящ за вас.

4. Проверете местните библиотеки и независими

книжарници, много от които са домакини на безплатни клубове за книги, фокусирани върху общността.

5. Стартирайте свой собствен. Ако не можете да намерите клуб за книги, който отговаря на вашите нужди, ресурси от организации като обществени библиотеки или съвети от професионалисти могат да ви помогнат да създадете свой собствен.

Четенето по тези начини не само стимулира ума ви, но и ви помага да изградите общност, принадлежност и психическо благополучие.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/is-reading-your-favourite-hobby-a-new-era-of-book-clubs-is-reshaping-how-we-read-274406>

БЪЛГАРИЯ

АЛЕКСАНДЪР СМОЧЕВСКИ: СВЕЩЕНИТЕ КАНОНИ СА ПЛОДОВЕ НА СЪБОРНИЯ ОПИТ НА ХРИСТОВАТА ЦЪРКВА



● Езиковата интуиция на нашия народ е непогрешима, когато говори за „правда“ и „кривда“
● Каноничното право е богословие

на свещените канони и на каноническите разпоредби на Църквата
● Свещените канони са плодове на съборния опит на Христовата Църква.

През 2025 г. излезе от печат *Via canonica*. Каноничноправни и богословски изследвания (София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 346 с.) – книга, която предлага жив и задълбочен прочит на каноните като плод на съборния опит на Църквата, а не просто като външни юридически норми.

Как звучат днес каноните от IV–V век? Къде е балансът между буквата и духа на закона? И как изглежда бъдещето на каноничното право? За това разговаряме с автора – Александър Смочевски.

– **Христос воскресе!, Наскоро излезе от печат твоят сборник *Via Canonica*. Нека започнем разговора ни за ролята на каноничното право в живота на Църквата.** – Воистину воскресе! Благодаря ти за поканата да поговорим за тази трудна, но, вярвам, интересна тема.

Може би е добре първо да кажем какво означава „канонично право“, защото съвсем не всички знаят. Изразът „канонично право“ е съставен от две думи – „канонично“ и „право“. Думата „право“ е известна на всички: право в най-широкия и буквален смисъл е онова, което върви или сочи напред, в права посока, в права линия, тоест без криволичене, отклонение или прекъсване. Всяко отклонение от правата линия удължава пътя, усложнява или пък осуетява достигането до крайната точка и

Прод. на стр.7 >>

НЕДВИЖИМИ ИМОТИ В ТОРОНТО (ГТА)**Buy, Sell, Lease Responsibly!****Mariana Iordanova & Fred Campos***Sales Representatives*

- Buy, Sell, Lease with Us!
- Your Full Service Real Estate Team!

• Покупки, Продажби, Под Наем!
 Екип за Недвижими Имоти с Пълно
 Обслужване на Вашите Услуги!
 Говорим Български!

Мариана Йорданова**647 885 7143**

Mariana@wolfstreet.ca

Wolfstreet
 REAL ESTATE

Sage Real Estate Ltd., Brokerage
 134 Ossington Ave, Toronto, ON M6J 2Z5

Not intended to solicit sellers or buyers currently under contract with another brokerage.
 Designed Sage Real Estate. SageRealEstate.ca

<< **Прод. от стр.6**

превръща „правото“ в „не-право“. Езиковата интуиция на нашия народ е непогрешима, когато говори за „правда“ и „кривда“. От друга страна, човекът по своята природа е обществено и общностно същество (φύσει πολιτικὸν ζῷον), както още Аристотел е забелязал. От древното римско право пък знаем, че където има човешко общество, там има и право (Ubi societas, ibi ius). Обективното право би могло да бъде определено като „множеството от закони и правила, въз

основа на които се регулират отношенията и организацията на едно общество, на неговите физически и юридически лица“. Проблемът с такова едно определение е, че то въвежда т.нар. правен позитивизъм, според който волята на законодателя, изразена в постановените закони, се отъждествява с понятието за право. Но често пъти, както особено отчетливо виждаме през последните години в България и по света, немалко закони са източник на неправда.

Така се ражда едно „неправедно право“ (ius iniustum). Тогава в нашия случай няма да определяме правото през законите, които често се изменят и зависят от волята на законодателя и от други фактори. Ако трябва да дадем едно по-философско, събирателно и всеобщо (католично) определение бихме казали, че

**правото е онова,
 което във всеки
 случай е правилно
 и произвежда
 справедливост.**

А какво означава „канонично“? Каноничното е онова, което е свързано или произтича от свещените канони на Църквата. Думата канон (κανών) е гръцка и първоначално е означавала права дървена пръчка, кол, който е използван за прокарване на прави линии или пък за проверка на дадена линия дали е права. Това е първоначалната употреба на думата. На латински език думата „канон“ се превежда обикновено като regula или norma,

Прод. на стр.8 >>

<< *Прод. от стр.7*

а на славянски като правило. В гръцкия език има и глагол κανονίζεiv = меря съобразно с канона, изправям според канона, но и изобщо прилагам канона или творя канон. Свещените канони са постановените или утвърдени от Вселенските събори на Църквата текстове, които се отнасят до нейната организация, добрия ред и съвместен общностен живот на нейните членове, та чрез единството, светостта, съборността и апостолската приемственост, общността на верните да върви по правия, правилен и праведен есхатологичен път на спасението. Свещените канони на Църквата прокарват свой път, каноничен път – както е и заглавието на моята книга Via Canonica. Те са пътепоказатели към Царството Небесно. Те са непогрешим ориентир към „новото творение“ (καινή κτίσις). Както казва св. ап. Павел: „На ония, които постъпват по това правило (τῷ κανόνι τοῦτῳ), нека бъде мир и милост“ (Гал. 6: 16). Така е и със свещените канони: ония, които постъпват според тях или се стремят да постъпват според тях, те получават Божия мир и милост, тоест Божията благодат.

Защото църковните канони са благодатни събития. Те са съборни текстове, родени или усвоени в една благодатна среда – на съборните църковни отци – и са плод на благодатта на Светия Дух. Свещените канони дават на човека сигурност, понеже носят върху себе си печата на Вселенските събори на неразделната Църква на първото хилядолетие (I – IX век).

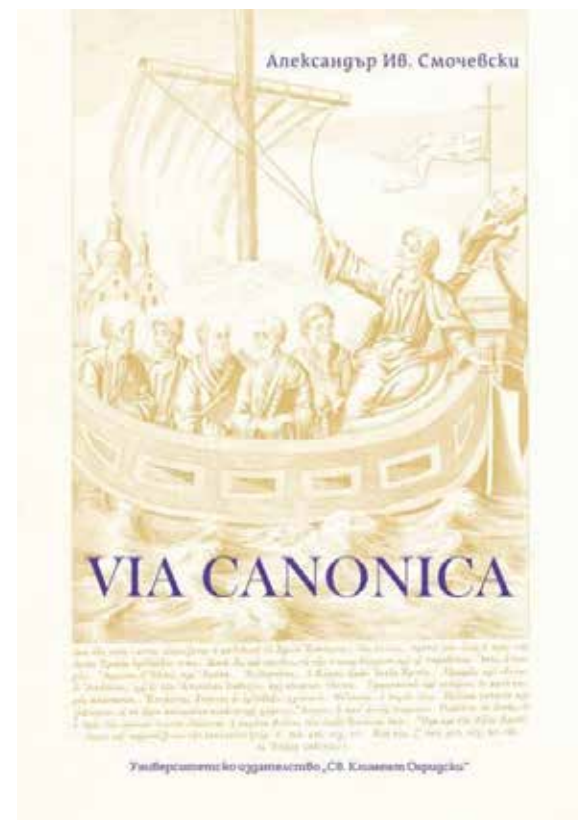
Някой навярно би възразил: „Но каноните са остарели, не може да имат сила днес“. Не бива обаче да забравяме, че оросите (догматите) и каноните са родени от една и съща „утроба“ – Вселенските събори на Църквата.

Каноничното право е живо право (Living Law), понеже в неговата основа стои *Corpus Canonum* – Тялото на Каноните, каноничното Тяло, което е част от живото Предание на Църквата. Каноничното право е богословие на свещените канони и на каноническите разпоредби на Църквата.

Следователно когато говорим за ролята на каноничното право в живота на Църквата, ние всъщност говорим за самия живот на самата Църква.

– Какви основни проблеми или теми разглежда сборникът?

– Както посочвам и в Предговора към книгата: „Целта на настоящото издание е двойка: от една страна, да улесни читателите, като събере на едно място текстове с общо тематично ядро, но разпръснати по различни издания; от друга страна, тази книга представлява скромнен опит за очертаването на нови проблемни полета пред съвременната каноничноправна и богословска наука и за щриховането на конкретни предложения за тяхното решаване“. Сборникът е разделен на няколко части: каноничноправни етюди, историкоканонични ескизи, каноничноправни становища, историкобогословски текстове, рецензии и доклади. Темите варират от въпроса за прекъсване на църковно общение и последствията от него до проблема за това дали са допустими т.нар. „частни литургии“. Засягат се между другото множество конкретни питання.



Например: за разликата между „свещено“ и „свято“, за това дали загиналите на бойното поле могат да бъдат определяни като „мъченици за вярата“, за отношенията между богословие и медицина, за различните избирателни системи в поместните църкви, та до ролята на „евразийството“ в руската следреволюционна мисъл и мн. др. Книгата би могла спокойно да бъде поставена в средновековния латински жанр *Miscellanea* (респ. гр. Ποικιλία), което означава сбирка, свод от разнородни неща.

Първоначален подтик, за да събера на едно място тези текстове ми даде моят преподавател от Философския факултет на Софийския университет „Св. Климент Охридски“

Прод. на стр.9 >>

<< *Прод. от стр.8*

проф. Георги Каприев, който е редактор на тома. Благодарен съм за неговата подкрепа, както и за ценните съвети и съдействие на рецензентите – доц. Мариян Стоядинов и доц. Мария Кьосева. Мария Кьосева, която е юрист с огромен опит и е най-големият специалист в България по църковно-държавни отношения, ме подкрепяше безрезервно през всички години на моето следване и в последващите ми изследователски търсения.

– Според теб, как се променя разбирането за канонично право в контекста на съвременното ни и в каква степен каноните, написани през IV – V век например могат да бъдат съотнесени към хората от XXI век?

– Както вече споменах свещените канони са плодове на съборния опит на Христовата Църква. Вярно е, че те са се появили в една епоха, която е доста отдалечена във времето от нашата. Вярно е, че немалко църковни правила се появяват по повод на конкретно възникнали казуси. Но характерът на тези текстове е, че зад тях, като техен диахроничен беграунд,

стои богословието на Църквата, а то е непреходно. Ядрото на каноничноправните текстове е богословско, независимо че във формата на някои от тях откриваме юридически силогистични схеми или исторически подробности.

Свещените канони се намират в неразривна връзка на приемственост и на единство със Священото Предание на Църквата.

На редица места в книгата цитирам свети Никодим Светогорец, който описва своя коментарен сборник с правила на Църквата със следните трогателни думи: „Тази книга е свещено Писание след Священото Писание; Завет – след Стария и Новия Завет; след първите и боговдъхновени Слова – втори и боговдъхновени слова. Това са вечните предели, поставени от нашите отци, и закони, съществуващи вовеки, превъзхождащи всички външни и царски закони [...]. Тази книга, бидейки наистина, – както я нарекохме – Кормило на съборната Църква, чрез което тя се управлява и безопасно води нейните

моряци и пътници, т.е. свещениците и миряните към безбурното пристанище на горното Царство. Тя е плодът, резултатът и целта, заради които толкова царе владееха и се трудиха, толкова патриарси залягаха, толкова богоносни и духоносни архиереи от краищата на вселената пътуваха (а мнозина от тях бяха стари и болни) и се събираха на вселенски и поместни събори и много време се мъчиха“.

Така че свещените канони – всички онези 770 църковни правила, които са утвърдени от пр. 2 на Пето-Шестия Трулски вселенски събор (691 г.) и са препотвърдени от пр. 1 на Седмия вселенски събор (787 г.) – за Православната църква имат вечен, непреходен и повсеместен (всеpravославен) авторитет. Що се отнася до тяхното приложение, тоест до конкретната им приложимост или валидност днес, това е въпрос на преценка от компетентните църковни органи – от събора на действащите епископи в дадена поместна църква или пък от други събори с по-висока степен на представителност (всеpravославни събори и пр.).

Следователно авторитетът на всички правила на Църквата е абсолютен, а тяхното приложение е относително и конкретно. Затова имаме в Църквата института на църковната или канонична икономия – онова, което наричаме „по икономия“. Тоест отклонението от точността на правилото, което никога обаче не може да излиза отвъд догматическите вероопределения (ороси) на Църквата, винаги трябва да бъде разумно обосновано, да бъде насочено към спасението на мнозинството от верните (с водещ мотив – човеколюбието) и да бъде в определени времеви и пространствени граници. Има една много смела, донякъде парадоксална мисъл на свети Юстин Попович, която изразява дълбинния смисъл на каноничната икономия:

„За да спася свещените канони съм готов да пожертвам целия си живот; но за да спася един човек, съм готов да пожертвам всички свещени канони...“.

Пример за мен за внимателно, задълбочено, отговорно и

Прод. на стр.10 >>

<< *Прод. от стр.9*

благоевено четене-тълкуване на свещеноканоничните текстове е моят учител по канонично право, доайенът на православната канология проф. Панайотис Й. Бумис (р. 1934 г.). Освен всичко останало на него дължа най-ценните методологически уроци по канонична херменевтика, които съм получил. Той постоянно повтаря, че непознаването на свещените канони на Църквата от страна най-вече на нейните епископи, на академичните богослови, но и на всички нейни членове е голямо зло, което води до сериозни проблеми.

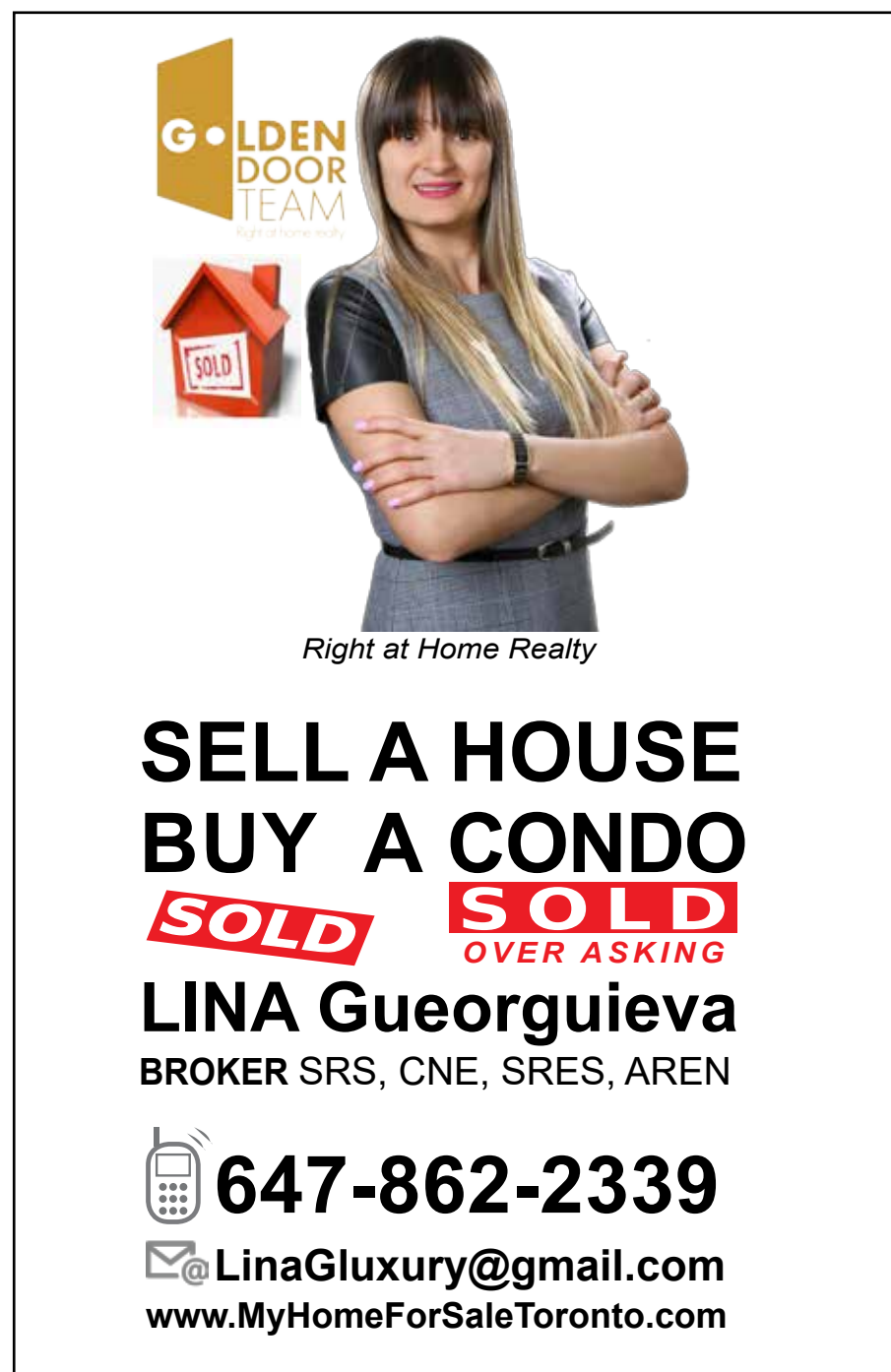
– **Къде е пресечната точка между традицията и съвременността в контекста на канонично право на Църквата?**

– Ще дам един пример. Намираме се в следпасхалния период. На Велика събота, в навечерието на Възкресение Христово, публикувах в една интернет-страница кратък коментар към правило 66 на Трулския вселенски събор. Въпросното правило е постановено точно

преди 1335 г., ако приемем, че Трулският събор е проведен през 691 г. Следователно имаме един текст с над хиляда и триста години история. Този текст обаче е неразделна част от нашата традиция, от онова, което наричаме канонично Предание на Църквата. Нека да видим какво се казва в правилото:

„От светия Възкресен ден на Христа, нашия Бог, до новата неделя [т.е. до Томина неделя], през цялата седмица верните трябва неизменно да пребивават в светите църкви в псалмопения, химни и песни духовни, радвайки се в Христа и празнувайки, четейки с внимание божествените Писания, и наслаждавайки се на божествените тайнства. Защото така ще бъдем свързкесени и свързидигнати с Христа. Затова в тези дни по никакъв начин да не се извършват нито надбягвания на хиподрума, нито други народни зрелища“.

Четейки днес същия този текст, ние се убеждаваме колко актуален и жив е той.

Прод. на стр.11 >>


**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**
SOLD OVER ASKING
LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN
647-862-2339
LinaGluxury@gmail.com
www.MyHomeForSaleToronto.com

Welcome to **Bake N Take!**



Всеки ден предлагаме различни видове хляб и сладкиши директно от фурната и голямо разнообразие на домашно приготвени супи и други вкусни топли храни.



451 Wyecroft Rd, Oakville, Tel: 289-430-0501

Работно време:

Пон. - Пет. 8 am - 7 pm Съб. и Нед. -затворено

BEAUTY NUT



PURE HERITAGE. MODERN BEAUTY.

Where Moroccan Heritage Meets the Modern Language of Skincare

Beauty Nut was founded with a clear and personal vision by its CEO, Sam Bouji — an entrepreneur driven by the idea of connecting traditional Moroccan resources with the modern global beauty landscape.

“I founded Beauty Nut in order to share the unique, pure, organic argan oil with the rest of the world. By connecting local producers to a global audience, we enrich the lives of those who produce the oil and enhance the beauty of the women who use our products.”

— Sam Bouji
Founder & CEO

From the beginning, the brand has been shaped by this dual intention: to create effective skincare while supporting the communities behind its key ingredient. Based in Canada, Beauty Nut bridges two worlds — the heritage of Morocco and the expectations of a modern, ingredient-conscious consumer.



At the center of the brand lies argan oil, derived from the kernels of the Argania spinosa tree. Naturally rich in vitamin E, antioxidants, and essential fatty acids, it has long been valued for its ability to nourish, protect, and restore both skin and hair. Within Beauty Nut, this ingredient is not just featured — it defines the structure of the entire product line.

The story of the oil itself begins in Morocco, a region shaped by diverse landscapes — from the Atlas Mountains to the edges of the Sahara. For generations, argan oil has been produced through traditional, often manual methods that preserve its purity and effectiveness.

Beauty Nut continues to source its oil from women’s cooperatives, helping sustain local economies and maintain these time-honored practices.



SKINCARE

Moisturizers, face oils, and body care blends work in harmony with the skin to deliver deep hydration, improve elasticity, and support a healthy, radiant complexion. Each formula is designed to be gentle, effective, and suitable for daily use.



HAIRCARE

Shampoos, conditioners, and restorative serums enriched with argan oil are designed to improve strength, softness, and manageability while protecting against environmental stress and heat styling.



OUR PHILOSOPHY

In contrast to an industry often driven by complex routines and highly engineered formulas, Beauty Nut embraces a more refined and intuitive approach. It prioritizes recognizable ingredients, multifunctional products, and consistency over excess.



“This balance between tradition and modern formulation reflects a broader shift in beauty culture. Simplicity is not a limitation, but a deliberate choice — and perhaps the most understated expression of modern luxury.”



Through the vision of its founder and CEO, Sam Bouji, Beauty Nut continues to position itself at the intersection of heritage and innovation — offering skincare that is both grounded in tradition and aligned with contemporary expectations.



<< *Прод. от стр.11*

Съборните отци определят, че верните трябва неизменно да пребивават в храма по време на Светлата седмица. В посоченото правило е ясно посочена и целта на неизменното пребиваване на верните в храма: „Защото така ще бъдем съ-възкресени и съ-въздигнати с Христа“. Тоест крайна цел на участието на християнина в пасхалната радост, изобщо в тайнствения живот на Църквата, е неговото духовно и телесно възкресение. Пр. 66 на Трулския вселенски събор разкрива отношението на съборното канонично съзнание на Църквата към най-важното събитие в човешката история – Възкресението на нашия Господ Иисус Христос. То по категоричен начин свидетелства за усилието на Църквата да удържи в центъра на съзнанието на нейната пълнота тъкмо събитието на Христовата Пасха. Колко актуално е това! Още повече като имаме пред очи всички онези наши братя и сестри, които щом чуят радостното „Христос възкресе!“ в полунощ на Пасха, се разотиват по домовете си без да са вкусили радостта на светата Евхаристия, а след това не

посещават нито едно от богослуженията на Светлата седмица.

– И понеже сме все още на темата за прилагането на каноните в съвременното ни. Трябва ли Църквата да адаптира каноните към света днес и как прилагането на каноничното право днес влияе пряко на църковния живот?

– За да прилагаме нещо, на първо място и преди всичко трябва да го познаваме. В този смисъл изучаването на свещените правила и на каноничните разпоредби на Църквата е предпоставка за тяхното ползотворно прилагане. Когато свети Никодим Светогорец в продължение на около десет години е събирал материала за издаването на своя „Пидалион“ (Кормчая) и накрая е успял да види на бял свят своя сборник през 1801 г., той е сред първите, които се заемат с това да предадат на разбираем, общонароден гръцки език трудните текстове на свещените правила. От това негово усилие е имало голяма полза като се има предвид широката употреба на гръцкия език сред православните по онова време на

Балканския полуостров и в целия Близък Изток. „Пидалион“-ът се превръща в настолна книга за най-различни хора – духовни пастири, монаси и миряни. За свети Никодим четенето на божествените и свещени правила е душеполезно занятие, сравнимо с четенето на Свещеното Писание.

Няколко десетилетия по-късно, през 1839 г., Свещеният синод на Руската православна църква публикувана „Книга правил“, която се появява, за да замести старата славянска Кормчая и е съставена в съпоставка с гръцкия текст на „Пидалион“-а. „Книга правил“ се ползва повече от столетие в практиката на славяноезичните поместни църкви. След това се появяват ценните тълкувания на Смоленския епископ Йоан (Соколов), трудовете на епископ Никодим (Милаш) и мн. др. В средата на XIX век в Атина е публикувана шесттомната „Синтагма (свод) на божествените и свещени канони“, която до днес остава ненадминат източник на основния каноничноправен корпус на Православната църква. През XX век на Запад се появяват

първите критични издания на текстовете на правилата на Църквата – през 60-те години на миналия век в Рим униатът от гръцки произход Пиер-Перикъл Йоанну събира наличните ръкописи и публикува критично триезично (на гръцки, латински и френски) издание на правилата на неразделната Църква на първото хилядолетие. За съжаление обаче това издание не е лишено от своеволни и тенденциозни намеси от страна на съставителя.

Днес предметът Канонично право или съответно Църковно право се преподава практически във всички православни богословски факултети по света. Едно е обаче издаването на текстовете и преподаването на предмета, друго е живият интерес, а трето и четвърто е приложението...

Въпросът, струва ми се, не е в това да адаптираме каноните към живота си, а по-скоро обратното – да адаптираме нашия недотам праведен живот към каноните.

Това усилие не е лесно. Целта на каноните е проста: *Прод. на стр.13>>*

<< *Прод. от стр.12*

постановени са „за изцерение на душите и лечение на страстите“ (пр. 2 на Трулския събор). Каноните имат терапевтична функция. Те са лечебно средство. Но те са също образи, отобразения, рефлексивни отблясъци на Небесното Царство. Те са нишки, подобни на нишката на Ариадна от древногръцката митология, които указват най-краткия път към спасението. Като стигне човек до края на този път, вече няма да има нужда от тази нишка. В този смисъл в Царството Небесно няма да имаме нужда от свещени канони. Там ще има само едно: Бог ще бъде всичко във всички.

Без познаване на църковните канони обаче рискуваме да живеем според свои собствени канони. Чувството за липса на справедливост е нещо, което изпитваме всички. В своите „Закони“ Платон съветва никога да не се говори пред младите хора за съществуващите неправди в обществото, защото така те ще свикнат с наличието, с присъствието на несправедливостта и злото, и има опасност да повредят на душите си и да се развратят. Действително, както

убедително показва и Достоевски, да се визира човек в бездната на греха може да бъде много опасно. Факт е обаче, че за неправдата в Църквата като „земна институция“ ние рядко сме склонни да говорим, понеже се боим да не накърним по някакъв начин нашата вяра в Богочовешкото тяло или да не осъдим нашите ближни. Но неправдата, която не се лекува навреме – в случая с канонични средства, със стремеж за живот според свещените канони и за тяхното прилагане от съответните органи (Свети синод, предстоятели на поместни църкви) и лица (всички клирици и лаици) – може да доведе до верижна реакция от равнодушие и охладняване към вярата. Показателни са думите на свети Василий Велики през далечния IV век:

„Усещам твърде голяма болка от това, че отеческите правила са изоставени и строгостта е изхвърлена

из Църквата; и се страхувам, че ако такава равнодушие продължава и занаят, църковните работи лека-полека ще бъдат докарани до пълно разбъркване“ (пр. 89).

Сериозен проблем, с който се сблъскват днес поместните православни църкви са несправедливостите в църковното правораздаване. Във Via Canonica обръщам внимание и на факта, че „През последните години в някои поместни църкви се

наблюдава опасна тенденция на отказ на гарантиране на правото на справедлив процес над клирици (най-често свещеници), вкл. на правото им на защита, което е предпоставка за архиерейски произвол. За целта понякога се злоупотребява с правилата на Църквата и тяхното тълкуване. Класически пример в това отношение е манипулативното позоваване на апостолско правило 25 при **Прод. на стр.12 >>**

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.

<< **Прод. от стр.13**

низвержение на клирици под предлог на престъпване и потъпкване на „свещеническата присяга“ – една практика, която, уви, се разпространява като зараза и в България. През последните години друг прецедент с опасни последици за системата на православно канонично право е релативизирането на принципа на всеобща валидност на църковните епитимии във всички поместни православни църкви, който е залегнал в пр. 5 на Първия вселенски събор: „Тези, които са били отлъчени от едни (епископи), да не бъдат приемани от други“.“ (с. 191, бел. 509).

Следователно трябва да има налице познание, задълбочено изучаване на свещените правила и на каноничните разпоредби на Църквата, но и добра воля и отговорност за това да се ръководим от тях, а не от своята „емпатия“ (слав. неистовство, непоносимост, вострастеност – вж. пр. 4 на Седмия вселенски събор, както и коментара ми към него във Via Canonica, с. 64-65).

Като става дума за прилагането на свещените канони в нашето съвремие

веднага се сещам за една гореща тема – за смесените бракове. Преди няколко дни един български архиерей ми зададе въпроса дали има и какви са каноничните разпоредби и практики относно венчание на православен с неправославен християнин? Моят отговор беше приблизително следният:

Въпросът с т.нар. смесени бракове е предмет на множество дискусии през последния век, а от 60-те години е обсъждан многократно на предсъборните съвещания за свикване на всеправославен събор. Ако под „неправославен“ имаме предвид „иноверен“ (т.е. мюсюлманин, будист и пр.), тогава църковният брак (венчание) е забранен както по акривия, така и по икономия, тоест счита се за невъзможен.

Ако под „неправославен“ имаме предвид „инославен“ (т.е. римокатолици, протестанти и пр.), тогава важи следното. По акривия такъв брак е забранен, но по

икономия е допустим, стига децата да бъдат възпитани в православно вяра (вж. напр. пр. 14 на Четвъртия вселенски събор). Така или иначе трябва да се има предвид, че в повечето случаи под „брак“ в текстовете на свещените канони се има предвид по-скоро „гражданският брак“, а не тайнството брак. Смятам, че онези, които твърдят, че гражданският брак не е брак, а нещо друго (напр. „блудство“), допускат грешка, поне с оглед на правилата на Църквата, а и на самото Свещено Писание (срв. напр.

у св. ап. Павел: „Ако някой брат има жена неповярвала, и тя е съгласна да живее с него, да я не оставя; и ако някоя жена има мъж неповярвал, и той е съгласен да живее с нея, да го не оставя“, 1 Кор. 7: 12). Неслучайно според историците една от причините за отделяне на венчанието от Евхаристията в средно- и късновизантийския период се обяснява с множеството „смесени бракове“ с инославни, при които (най-често) жената не може да се причасти заедно с мъжа като свидетелство пред

Прод. на стр.16 >>



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA
& other countries in Europe and Asia.

- VEHICLES
- HOUSEHOLD ITEMS
- BOATS
- MOTORCYCLES
- ATV and other commercial cargo

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ
и всички държави в Европа и Азия.

- КОЛИ
- ЛИЧНИ ВЕЩИ
- ЛОДКИ
- МОТОРИ
- ATV и др. товари

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.

- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.



Free Storage *
Free Pick Up *
Small local movings
available as well *

***Call**
for
Details

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics
We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: metsub.corp@gmail.com

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7



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
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036

@TOMLAMBOS



<< *Прод. от стр.14*

евхаристийното събрание за брачния съюз, така както изисква древната традиция.

Що се отнася до съществуващата днес практика – на Запад през последните десетилетия е установено да се дава разрешение за брак между православни и римокатолици, ако инославният подпише писмена декларация, че няма да възпрепятства кръщението и възпитанието в православната вяра на децата, които ще се родят от този брак. Трябва да се отбележи, че тази практика не е възприета от всички църкви (напр. Грузинската, РПЗЦ и др.). Що се отнася до брака между православни и протестанти обикновено се следва принципът: ако е признато кръщението, тогава е допустимо по икономия и венчанието. Във всички тези случаи, както и изобщо за всяко сключване на църковен брак, се изисква разрешение на местния епископ. Ето това е един нагледен пример за конкретен пастирски подход, винаги въз основа на свещените канони, но с оглед на спасението на верните в съвременната мултикултурна и

мултирелигиозна среда, в глобалното село, в което живеем. В случая една твърда позиция на отказ може да отблъсне хората и да ги тласне към това да сключат брак в някое неправославно вероизповедание.

– Много пъти сме чували за разликата между буквата на закона и духа. Има ли златна среда в прилагането на каноните и проявяването на разбиране за грешките, които хората допускат в своя духовен живот?

– На първо място трябва да кажа, че противно на общо-разпространеното мнение, църковните канони не са закони. Обикновено се твърди, а често пъти можем да го прочетем и в курсове по канонично и църковно право, че „онова, което са законите за държавата, същото са каноните за Църквата“. Няма нищо по-неточно от това твърдение. Каноните са текстове, постановени с действието или под „надзора“ на Светия Дух. Законите са постановени от човешки органи, от обикновени човеци. Светският законодател има свои мотиви, които са временни, изменчиви, често пъти случайни. Докато каноните

са диахронични събития. Законите важат в границите на една държава или на определено наддържавно образувание, докато каноните важат за цялата Православна църква. Законът трябва да се приложи винаги, с точност и еднакво спрямо всички, докато канонът почти винаги позволява това, което наричаме „икономия“.

Самите правила крият в себе си голяма дълбочина и широта. Те самите постановяват мярката на пастирския подход, „златната среда“, за която споменавах. Класическо в този смисъл е пр. 102 на Трулския събор:

„Ония, които са приели от Бога власт да връзват и развързват, трябва да обръщат внимание на качеството на греха и на готовността на съгрешилия да се обърне, и по такъв начин да дават подобаващ на болката лек, за да не би, като не се спазва мярка в едното и другото, да се излъжат в спасяването на болника... Защото у Бога и у оногова, който е приел пастирско ръководене, цялото старание трябва да бъде насочено към това, да се върне заблудената овца и да

се изцери ухапаната от отровна змия. Не трябва нито да се гони по скалите на отчаянието, нито да се отслабват юздите към разпуснат и небрежен живот, а трябва всякак и колкото се може или чрез остри горчила или пък чрез по-леки и благи церове да се противостои на страданието и да се полагат грижи да заздравее раната, опитвайки плодовете на покаянието и мъдро напътствайки човека, като го призовава към повисша просвета“.

– И накрая на нашия разговор. Как виждаш бъдещето на каноничното право? Има ли днес нови канони, които Поместните православни църкви създават?

– Каноничното право на Православната църква не извира от нейното минало, а, напротив – макар постановени в миналото, каноните са продукт на все още несбъдналото се (но и вече тайнствено присъстващо тук-и-сега) бъдеще. Те са есхатологични плодове. Носят аромата на Небесния Йерусалим. Те са „припомняне на бъдещето“ – ако се възползваме от заглавието на

последната, посмъртна книга-шедьовър на Пергамския митрополит Йоан (Зизюлас) „Remembering the Future“. Свещените правила са вдъхновение на Светия Дух. В сърцевината на тяхната мотивация стои есхатологичният отблясък на Есхатона.

За истинското усвояване на съдържанието на правилата на Църквата в нашия живот е необходима диалогична взаимност между клирици и миряни. Защото правилата са израз на една такава диалогична взаимност, *διαλογική ἀμοιβαίότητα*, ако използваме израза на о. Николай Лудовикос от неговото най-ново съчинение „Analogical Identities: The Creation of the Christian Self“ (Brepols 2020-2024). А тази диалогична взаимност е винаги на две равнища – хоризонтално и вертикално, в чието средоточие се намира личният житейски кръст на всекиго от нас. Защото динамичната среща между хоризонталата на междучовешкото общение и вертикалата на богочовешкото е винаги Кръст. Нашата задача като смирени служители на каноничното право е да носим своя кръст като винаги се стремим

„да устрояваме всичко за съзидане на Църквата“ (пр. 30 на Трулския събор).

С Александър Смочевски разговаря Ангел Карадаков.

Източник:
dobrotoliubie.com

Нашият гост

Александър Смочевски е роден през 1988 г. в София. Магистър е по история на философията и по теология от Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Доктор по теология (канонично и църковно право, *magna cum laude*) от Солунския Аристотелев университет. Преподавал е като лектор предметите „Канонично и църковно право“ и „Религиозна свобода, човешки права и канонично право“ в Департамента по богословие към Богословския факултет на Солунския Аристотелев университет. Постдокторски изследовател по канонично и църковно право в същия департамент. Член е на Управителния съвет на Европейския институт по канонично и църковно право (Атина). Член е на специализирания научен съвет към международната

поредача за издаване на ръкописи с каноничноправно съдържание „Гръцки номоканони“, издание на Мисионерския отдел на Гръцката православна църква. Автор е на множество студии и статии в областта на каноничното и църковното право, църковната история, еклисиологията и философията на правото.

СВЯТ

Ан Хатауей е най-красивата звезда



Със собствения си плейлист — пълен с изпълнения на Bad Bunny, Били Айлиш и Мадона — който гърми от високоговорителите, а перата на роклята ѝ, веещи се от машината за вятър, **43-годишната** Ан Хатауей очевидно се забавлява на фотосесията си за корицата на PEOPLE. Но тя не винаги е била толкова спокойна.

„Когато започнах, си мислех, че ще бъда по-добра актриса, ако съм наистина строга към себе си“, казва тя. „И когато навърших 40 години, просто открих различна посока и вече не се интересувах от строгия

живот. Просто се интересувах от забавната част.“



Тази част е сега, пише в материал за звездата PEOPLE, в който тя дава интервю. От пробивната си роля в „Дневниците на принцесата“ от 2001 г. (режисиран от звездния продуцент Гари Маршал) и арт-филми като „Планината Броукбек“ и „Да станеш Джейн“ до блокбъстърите, включително „Алиса в страната на чудесата“ и „Клетниците“, за които печели „Оскар“, Хатауей се превърна в една от най-търсените актриси в Холивуд.



Само тази година тя има пет филма, които предстоят да излязат, включително дългоочакваното продължение „Дяволът носи Прада 2“, което излиза по кината на 1 май. Завръщането ѝ към емблематичната роля на Анди Сакс 20 години по-късно с оригиналните си колеги Мерил Стрийп, Емили Блънт

Прод. на стр.18 >>

и Стенли Тучи „бе просто прекрасно. Беше радостно“, казва тя. „Понякога си мислиш: „Иска ми се да можех да се върна в онзи момент, знаейки това, което знам сега.“ Така че за мен това бе шансът да бъда отново със същите хора, да се върна в онзи свят, но с малко по-голяма перспектива.“

Звездата, израснала в Ню Джърси, отдава по-голямата част от заслугите на своя съпруг-„мечтан партньор“, с когото са заедно от 13 години -

дизайнерът на бижута и филмов продуцент Адам Шулман, на 45 години, и на двамата им сина - Джонатан на 10 години, и Джак на 6 години, за това, че са я държали здраво стъпила на земята, но признава, че въпреки всичките ѝ успехи все още изпитва „непрестанна борба“.

„Винаги си на някакъв перваз. Падаш и се изкачваш обратно“, казва тя. „Но аз го обичам. Обичам риска. Мисля, че най-много, на което мога да се надявам, е, ако имам достатъчно

късмет да продължа да работя, в крайна сметка да погледна назад и да си кажа: „О, аз го направих.“ Ето и как отговаря актрисата на въпросите в материала на PEOPLE.

Как определяте красотата?

- Един режисьор веднъж ми каза следното: Красотата може да съдържа в себе си грозота, стига да съдържа истина. Така че за мен красотата винаги съдържа истина.



Sofia Vergara shows & shares on 8.8.2014 party. Credit: iStockphoto.com

Кои качества в женските приятелства намирате за красиви?

- Хумор. Обичам да се смея и обичам хората, които търсят шегата в дадена ситуация. Искате хора, с които можете да празнувате възходите, и искате хора, с които можете да се смеете по време на паденията. Търся и дискретни хора. Знаете ли какво друго ценя

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



Scarborough Showroom & Factory

53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3, Tel: 416-759-0293

Mon – Fri: 10AM-7PM | Sat: 10AM-6PM | Sun: Closed

Mississauga Showroom

5285 Tomken Road, Unit 3. Mississauga ON L4W 3N8, Tel: 905-963-9079

Mon – Sat: 10AM-6PM | Sun: Closed

E-mail: kitty@memorialgalleries.ca , www.memorialgalleries.ca

в приятеля? Някой, който ще ви каже кога имате нещо в зъбите си.



Кога за първи път осъзнахте, че искате да се занимавате с актьорско майсторство?

- Когато бях на 3 години. Майка ми е актриса и тя участва в постановка на „Евита“. Тя бе Ева Перон и баща ми ми казва, че когато постановката приключила, е попитал: „Какво мислите?“ Моят отговор е бил: „Имаше деца на тази сцена. Аз трябва да съм едно от тях.“

Имали ли сте някога неловък период?

- В продължение на десетилетия — десетилетия. Мисля, че имах най-дългия непрекъснат неловък период в Холивуд. Всъщност мисля, че моят продължи до края на 30-те ми години.

Трудно е да се повярва?

- Доста сигурна съм, че знаех, защото бях в него. Просто не чувствах, че мога да се чувствам удобно никъде, нали

разбирате? Не можех да намеря равновесие. Когато бях дете, говоренето ми беше много трудно. Така че изпитвах известен стрес и тревожност около общуването.

Някакви катастрофи с красотата?

- Многобройни. Не разбирах, че има цял език, когато става въпрос за красота. Около 10 години исках косата ми да бъде направена по определен начин и никога не ставаше по начина, по който исках. И накрая показах на някого снимка. Исках например, разхлабени, меки вълни, и ми отне много време да го разбера. Сега винаги се появявам с референтни изображения.

Връщаш се към ботушите Шанел на Анди Сакс за „Дяволът носи Прада 2“. Какво си спомняш най-много от оригиналния филм?

- Обичах да снимам първия. Знаем, че бях стресирана, тревожна и всички тези неща, но това е едно от най-забавните преживявания заради хората, с които бях. Емили Блънт е мечта за човешко същество. Стенли е толкова забавен и бърз, а Мерил, не говоря

за това колко много я уважавам, но го правя. Тя е човек, на когото се възхищавам. Някой, който определя как се прави нещо. Някой, който просто живее във величие и никога не почива на лаврите си, а винаги се стреми да се развива като артист. Тя е невероятна.

Може ли да очакваме дрехите ви да са от висок клас?

- През 2006 г. дизайнерката на костюмите Патриша Фийлд емблематично каза: „Това не е документален филм. Не питайте как сме се сдобили с всички тези дрехи. Не питайте за бюджета. Не мислете толкова усилено. Просто се забавлявайте.“ Хората просто приеха, че Анди Сакс е работил в модно списание и и е било позволено да влезе в гардероба и да си вземе толкова много Шанел. В днешно време публиката е малко по-находчива. Историята, която измислихме, бе как Анди научи едно-две неща, докато бе в „Runway“. И тъй като беше навън по света, изследвайки кариерата си на журналист, тя посети много наистина забавни, нестандартни магазини на консигнация. Така че тя пазарува луксозни

стоки от 20 години и всъщност има много готин гардероб.

Как ви подкрепя съпругът ви?

- В момента си правя собствено малко парти и си представям колко силно би се смял съпругът ми на този въпрос. Той ме подкрепя напълно. Тази година бе особено необичайна. И двамата знаем, че вероятно никога повече няма да се случи така. И начинът, по който той се прояви, искам да кажа, във всяко едно отношение - той е най-необикновеният човек, когото съм срещала.

Имам голям късмет, че той е моят партньор с когото прекарвам живота си. Ако не знаех това преди изминалата година, мисля, че сега наистина го знам, защото с абсолютно всичко доказа, че той просто е той. Той се държи страхотно. Надявам се, че не звучи като хвалба, но е партньорът мечта за мен.

Едно е да имаш мечти. Друго е да имаш някого, който ти помага да ги постигнеш. Абсолютно не бих могла да постигна това, което постигнах, без съпруга си.

Какви тайни за красота

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.17

научихте през годините?

- Харесват ми всички масажи. Обичам процедури за лице скулптуриране от Джорджия Луис.

И разберете осветлението, сякаш това е нещо номер 1, защото всички тези неща няма да имат значение, ако не знаете как да намерите светлината.

Лошото осветление е толкова злобно и жестоко и с напредване на възрастта се нуждаете от малко по-интелигентно осветление.

Така че бъдете внимателни с осветлението. И някой ми каза, че в

един момент, особено ако си естествено експресивен човек, каквато съм аз, трябва да си наясно,

че това, което ти се струва нормално, ще изглежда преувеличено на червения килим. И ако хората правят снимки, може да

не сте доволни от снимките. Затова просто бъди наясно със спокойствието си. Бъди наясно със своята неподвижност.

Имате ли някакъв задължителен козметичен продукт?

- Vital Perfection на Shiseido е наистина брилянтен крем за кожа. [Хатауей е представител на Shiseido.] Искрено го препоръчвам. Мисля, че маската за лице с червена светлина е нова. Обичам ексфолианта за тяло C & The Moon. И съм голям фен на Vaume De Rose By Terry.

Каква е вашата униформа за свободното време?

- Имам тези дънки Attico, които наистина обожавам. Обикновено ги нося с потник Anine Bing и каубойски ботуши. А когато мога да се измъкна без

<< Прод. от стр.18

пуловер, обикновено
нося кожено яке
с него. Слагам
слънчеви очила и
излизам навън.

Има ли тренировка,
която обичаш да
правиш?

- Обичам да тренирам
с личния треньор
Моник Истууд.
Тя е гений. Бивша
балерина е, така че
е съчетала балет,
високоинтензивни
интервални
тренировки, пилатес и
йога. И съм наистина
щастлива, че имам
възможността да
имам лични сесии с
нея. Работим заедно
повече от четири
години и тя просто
промени всичко и го
направи по-добро.

Тялото ви е
направило някои
невероятни неща,
включително две
бременности.

- Просто се чувствам
много щастлива.
Знам, че не всеки,
който иска да бъде
родител, успява да
бъде. Просто съм
изумена от това колко
съм щастлива. Два
пъти мина наистина
добре за мен и това е
истински късмет.

Като 43-годишен
човек, бих искал да
знам: Какъв е вашият
начин на мислене за

старееенето сега?

- Трябва да се
отнасяте по-сериозно
към това как се
грижите за себе
си. Просто мисля,
че когато сте на 40
години, сте имали
възможността
да видите как
определени решения
са дали плодове с
течение на времето.
И затова можете
да прецените дали
искате да продължите
да вземате тези
решения или искате
да вземете нови.

Едно от нещата,
които обичам в това
да съм на 40 години е,
че вече не се увличам
толкова много по
нещата. Преди
наистина не разбирах
фразата „Приемай
го с резерва“. Всеки
върх бе толкова
висок, всеки спад
бе толкова нисък.
А сега наистина
ценя спокойствието.
Трудно се постига и
наистина го ценя.

Никога не съм бил на
тази възраст. Така че
нека просто, знаете,
да го разберем.
Никога не знаете
какво идва зад ъгъла.

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





































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

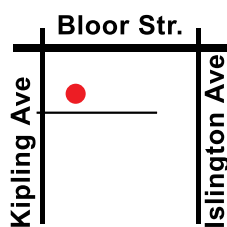
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Кукамелоните са суперхрана, която може да отгледате сами



Кукамелоните, известни с малкия си вид, наподобяващ диня, привличат вниманието в Instagram. Тези плодове обаче предлагат много повече от просто сладост. Приличащи на малки дини, кукамелоните са не само визуално привлекателни, но и пълни с хранителни ползи, пише в свой материал Better Homes & Gardens.

Известни още като миши пъпеш, мексикански кисел корнишон или с испанското си име sandiita (което означава „малка диня“), кукамелонът е плод на лозата **Melothria scabra** и е приблизително с размерите на грозде. Въпреки името си, те не са хибрид между дини и краставици. Те имат полутвърда кора с маркировки като диня, но целият плод е годен за консумация, така че може да го сложите в устата си за изблик на вкус на

краставица с кисел привкус (представете си картофено пюре от краставица и лайм). Въпреки че са родом от Централна Америка, те лесно могат да се отглеждат в повечето части на Съединените щати.

Какво прави кукамелените суперхрана?

Кукамелоните може да са малки, но са богати на хранителни вещества. Богати на витамини, минерали, антиоксиданти и фибри, те също така се отличават с ниско съдържание на калории. Тези хранителни вещества могат да допринесат за намаляване на риска от сърдечни заболявания и някои видове рак.

Как мога да ги ям? Кукамелоните могат да се консумират директно от лозата или креативно да се включат в много различни ястия. Техният тръпчив вкус ги прави жизнерадостно допълнение към сосове, салати и коктейли. Заменете краставиците с кукамелони в класическа доматиена салса или ги добавете към забавни, плодови комбинации като салса от ананас или манго.

Прод. на стр.22 >>

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





И така, как да отглеждам кукамелони?

Кукамелоните, които са местни за Централна Америка, виреят в подобен климат. Те се нуждаят от слънце и топлина, за да виреят, като се борят с температури под 10°C. В райони с горещи дни и хладни нощи, отглеждайте ги в контейнери, за да ги преместите на закрито през нощта. Те виреят и в оранжерии.

5-те най-добри комплекта за малки оранжерии, тествани от BHG

Тези вкусни растения са лесни за поддръжка, устойчиви на суша и вредители по-добре от много краставици, което ги прави подходящи за повечето градинари.

Те също така се мариноват прекрасно, което подобрява хрупкавата текстура. Можете да замените краставиците с тях в рецепти като „Лесни кисели туршии“ или „Най-добрите туршии с копър“. За освежаваща

напитка можете дори да ги добавите към сангрия или пунш.



TIP:

Кукамелоните са вид тиквички. Избягвайте да ги засаждате близо до тиквички. Всички тези растения привличат едни и същи вредители, включително вредния тиквен лозов пробивач (*Melittia cucurbitae*).

На открито е най-добре да сеете семената през април или май, подобно на краставиците. Те предпочитат богата, добре дренирана почва. Когато отглеждате контейнерни растения, пресадете ги, след като премине опасността от замръзване във вашия регион. Поливайте обилно всяка седмица, като увеличавате до два пъти седмично в горещо време, и ги подпрете с пергола или кол.

Семената на кукамелоните, макар и оскъдни, могат да бъдат закупени онлайн. Запазете семената от узрелите

ouzo of plomari
Isidoros Arvanitis
1894

A window to Greece
Greece's No1 Ouzo

Ouzo of Plomari
Isidoros Arvanitis 40%
AVAILABLE NOW AT LCBO!
700mL bottle
LCBO#276550 | SAQ#15208234

LCBO
#276550

Enjoy Responsibly

VIN DE GARAGE

**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$79**

Tel: 416.740.4411

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

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

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

<< Прод. от стр.21

плодове, като ги изсушите за бъдещо засаждане.

Очаквайте бавен растеж; разсадът се появява след 3 до 4 седмици. С цъфтежа на лозите следват плодовете. Берете реколтата, когато достигнат размера на гроздето и са твърди на допир, като използвате ножица, за да запазите лозите, осигурявайки удължен добив до есенния период на покой. Опитайте да ги отглеждате в градината си!

Не сте подготвени да научите размера на неандерталските бебета



Неандерталските бебета очевидно са били по-големи – и са росли по-бързо – от познатите човешки бебета. Според *El Pais*, това е заключението

на екип от учени, базирани в Израел и Европа, които са анализирали останките на 6-месечно неандерталско бебе, което е било с колосален размер, сравним с едногодишен homo sapien, предава Futurism.

Това означава, че бебетата на неандерталците - изчезнали братовчеди на нас, съвременните хора - са били реални версии на отчетливо здравото пещерно бебе Бам-Бам Ръбъл от емблематичния анимационен сериал „Семейство Флинтстоун“.

Учените са забелязали, че докато скелетните останки на неандерталското дете, погребано в пещера в Северен Израел преди около 51,000 до 56,000 години, са имали сравнително дебели кости и голям череп, което го е правело да изглежда по-старо,

развитието на зъбите му е издавало по-младата му възраст, както е описано подробно в нова статия в списанието Current Biology.

„Вярвам, че хистологичната възраст на зъбите е по-точна от възрастта, измерена по обема на дългите кости или ендокраниалната кухина, за да се оцени толкова млада възраст“, каза пред *El Pais* Ела Бийн, професор по анатомия и антропология в университета в Тел Авив и първи автор на статията.

Предишни изследвания през 2022 г. също установиха, че неандерталските деца са имали по-здрави кости от тези на съвременните човешки деца; напълно зрелите екземпляри на неандерталците обикновено са по-набити и по-ниски от нас, възрастните хора.

„В сравнение с други известни неандерталски бебета се очертава същата картина: по-бърз растеж на тялото и мозъка, което предполага по-голям разход на енергия“, каза Бийн пред *El Pais*. „Разбирането на тази картина е от решаващо значение за разбирането кои са били неандерталците и как са се адаптирали към средата си.“

Изследваното бебе Бийн е намерено в пещера заедно с около 20 други починали неандерталци през 60-те години на миналия век, но учените започват да изучават останките едва през 90-те години на миналия век. Според *El Pais*, тази нова статия е първото цялостно проучване на 111-те възстановени кости на детето.

Това откритие не само разкрива повече информация за развитието на



BOBBI DONEVA

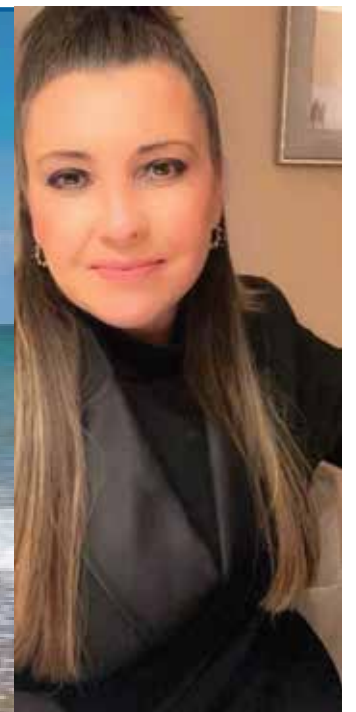
Вашият травел агент

- Самолетни билети
- „All inclusive“ почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

T: (905) 849 4664
C: (647) 999 2010
E: info@friendlytravel.ca
W: www.friendlytravel.ca



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



<< Прод. от стр.22

неандерталците, които остават загадка, но и подчертава разликите между тях и нас - неандерталците са живели в Европа и Азия преди 400,000 до 40,000 години, когато условията са били по-сурови от днешните, и следователно са преминали през процес на естествен подбор, който очевидно е благоприятствал оцеляването на здрави, добре сложени деца, които са могли да пораснат бързо.

Дори с тези разлики, това не е попречило на нашите предци да се опознаят - защото има доказателства, че мъжките неандерталци и женските хора са се чифтосвали и са имали потомство. Признаци на тези интимни връзки са разпръснати из нашата ДНК, разказвайки древна история за това кога два вида хоминиди са съществували едновременно през праисторията.

Потресаващи снимки показват 38-годишната баба и 20-годишната ѝ „дъщеря близначка“



Тези две роднини от Калифорния не са сестри и едната от тях е коронясана за „Най-секси бабата в света“ от социалните медии. И така, коя е коя? – предава The New York Post.

Запознайте се с Британи Десбъроу и дъщеря ѝ Макензи, която тя родила когато е само на 17 години, съобщава Daily Mail. Добавете, че 20-годишната Макензи е родила син, Банкс, преди 2 години и това прави Десбъроу баба, но малцина биха го знаели.

„Много хора ни бъркаха със сестри или близначки и останаха озадачени, когато им казах, че всъщност сме майка и дъщеря“, каза Десбъроу пред Mail.



Младежката ѝ визия се дължи на здравата кожа, поддържана от почистващ препарат, гликолова киселина, ниацинамид и цинк, хидратиращ гел, вазелин и лепенки за бръчки около очите, според Mail.

ТЪРСИТЕ РАБОТА?



SHIPPING COMPANY IN SCARBOROUGH IS LOOKING FOR A FULL TIME WAREHOUSE OPERATOR MONDAY TO FRIDAY. CALL ALEX: 416-265-4686



HELP WANTED
Triple "A" Cheese is looking for a full time or part time person to work in their retail store (full time or part time). Looking for someone smart, strong, happy, lovely and talented too that would love to be part of their team.
7210 Torbram Rd., Mississauga
www.triplecheese.com
For more information please email them at: info@triplecheese.com



Transportation company is looking for office personnel
Dispatcher needs
AZ license is a plus
Office is located in Burlington, On
Call Meto; **647-773-3823**

Друга семейна изненада е, че Десбъроу казва, че внукът ѝ и най-малкият ѝ син Хънтър са с по-малко от година разлика във възрастта. Тя има три деца с 39-годишния си съпруг. Двамата се запознали на училищно парти и се сгодили в рамките на 8 месеца след бурна романтика.



„Хората са още по-изненадани сега, когато им казвам, че съм баба. Но това си личи; ние, бабите, сме с всякакви форми, размери и красив външен вид“, каза Десбъроу.



Цялото семейство гордо позира в социалните мрежи по коледни пижами.

СТАНИСЛАВ ПЕНЕВ /НОВИ СТИХОТВОРЕНИЯ

(из книгата под печат
„ЕДНА ЛЮБОВ,
ВЪЗВИШЕНА –
ЖЕНА“) **САМО ЗА ТЕБ**

Докосна ме невидимо с
ръка
и всичко в мен тъй
радостно потръпна...
И някак неусетно се
събра
в душата цялата любов
попътна

на времето, разгарящо
плътта
и чувствата,
вълнуващи се в мене
от порива, раздвижил в
миг кръвта
и в нежността, събудил
нетърпение...

Усещам те – без дъх
към теб летя
и ме изпълва с радост
днес животът:
не мога още да се
примирия,
че съм пропуснал нещо
– с неохота

поглеждам в миналото
ни назад
и го забравям, и
отблъсквам мрака.
Пред мен си вече ти и
миг крилат,
където жадната ни
обич чака.

ЕЛЕГИЯ

Звездите светят тази
нощ тъй ниско
и виждат всичко: идват
с небесата...

Сърцето ми до твоето е
близко –
усещам удара му... Ето
– и в душата...

Откривам пак в очите
ти луната,
а чувствата ти гаят ме
с лъчите,
дошли за двама само
на земята...
И свързали ни до
живот с мечтите...

И ето ни – в небето, в
необята...
И любовта, и
нежността въздигат:

каквото е
почувствала
душата,
остава и в
небесната ни
книга.

ОТДАДЕНОСТ

Твоите устни
в мен палят
пожар:
топли са, нежни –
звездите небесни...
Твоите устни донасят
ми дар:
чувства най-искрени –
силни, безбрежни.

В устрем са, в полет –
летящи звезди:
с порив сърдечен, с
мечта – светлината...
И са въздишката, и са
мига –
нашата орбита и в
небесата.

Огън са, пламяк с
полет на птица,
идват с небето като
пред буря,
с всяка целувка носят



частица
от висината
развихрена, шура...

Болка в тях няма –
радост голяма
лее вълшебство
направо в сърцето.
Сянка в тях няма –
нито промяна:
в устрем са дързък и
чувстват небето.

Думи в тях няма, но
вярваш им сам,
че нежността е
безкрайна вселена:
неусетно те грабва,
изпълва те цял
и е всичко за теб и за
мене.

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.



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA

& other countries in Europe and Asia.

- **VEHICLES**
- **HOUSEHOLD ITEMS**
- **BOATS**
- **MOTORCYCLES**
- **ATV and other commercial cargo**

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

и всички държави в Европа и Азия.

- **КОЛИ**
- **ЛИЧНИ ВЕЩИ**
- **ЛОДКИ**
- **МОТОРИ**
- **ATV и др. товари**

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- *Контейнери до всяка точка на България*
- *Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.*
- *Цели контейнери и частични пратки.*
- *Оформяне на митнически документи в България.*

*Free Storage **
*Free Pick Up **
*Small local movings available as well **

**Call for Details*

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- *Цената не е на килограм а на обем.*
- *Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.*
- *Изпращане на контейнер всеки месец.*



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български

се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: **metsub.corp@gmail.com**

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

Дженингс Дънкър и невероятната му трансформация



Дженингс Дънкър пристигна в скаутския комитет на NFL през 2026 г. с надеждата да увеличи броя на избраните в драфта. Вместо това обаче напусна Индианаполис като една от най-вирусните звезди на събитието, до голяма степен благодарение на драматичната трансформация на косата си, която се превърна в гореща тема на разговори във футболния свят, пише реномираният MARCA.



22-годишният офанзивен лайнбекър, който играеше в колежанския футболен отбор на „Айова Хоукайс“, привлече погледи когато стъпи на терена с развяваща се прическа „мълет“. Прическата прикова погледите веднага, но наистина стана популярна след видео на забавен каданс, заснело косата му да подскача зад него по време на 40-метрово бягане за 5.18 секунди на 1 март.



Официалният акаунт на NFL в социалните медии се възползва от момента, публикувайки клип с наименование „*Gennings Dunker in all of his mullet glory.*“ Феновете бързо реагираха с шеги и възхищение. Дори анализатори се включиха. За събитие, което обикновено се определя от междинни времена и резултати от вдигане на тежести от лежанка, косата на Дънкър се превърна в определяща сюжетна линия.

Шумът добави допълнителен слой към вече интригуващия профил на един перспективен играч. С ръст от 195 см, Дънкър спечели място в първия отбор на All-Big Ten след сезон 2025 и е широко признат за физически и технически стабилен лайнмен. Според прогнозите на ESPN, той в момента е класиран като седмия най-добър офанзивен състезател в клас 2026 и се очаква да бъде избран в третия кръг.

Неговата личност само засили видимостта му. По-рано тази година Дженингс сподели подробности за своята рутина преди мача

и тренировките си, разкривайки диета, която включва паста, горещ шоколад и любимия му бургер от **Culver's**. Той също така разкри, че консумира приблизително 1,000 милилитра кафе, преди да излезе на терена.

Личността може да ви отведе далече. За Дънкър вирусното внимание на прическата му може да се окаже полезно. Офанзивните играчи често се затрудняват да се открият в процеса преди драфта в сравнение с играчите на по-ниски позиции. Чрез комбиниране на солидни показатели на терена със запомнящ се външен вид, той гарантира, че отборите - и феновете - знаят името му.

През 2025 Дженингс шокира с диетата си, която изискваше да консумира поне 5,000 калории на ден. Поне! Роденият в Илинойс пристигна в Айова с тегло приблизително 137 кг., което бързо нарасна до около 147 кг. В ден преди мач той приема близо 8,000 или 9,000 калории. Дънкър трябваше да яде приблизително 3,000 калории по време на мач - това са 1,000 калории на час. Дженингс подробно описа диетата си за деня на мача за начален час в 11:00 ч.

в статия за списание Iowa. Тя изглежда горедолу така:

ПЕТЪК ВЕЧЕР

17:30 ч - две до три порции паста със сос маринара
Няколко рульца
350 г стек
Две порции плодове

20:30 ч.

Три хамбургера
Три пакетчета чипс
Baked Lays
Хидратираща смес
Drip Drop
Горещ шоколад

СЪБОТА СУТРИН

7:15 ч.
Четири препечени филийки
Две купички Wheaties
Няколко палачинки
Два броя пилешки гърди
113 мл вода
Хидратационна смес
Drip Drop
9:00 ч. сутринта
Четири парчета препечен хляб
Пилешки гърди

10:15 ч. сутринта

Maurten Gel
Енергийна вафла и дъвчащи бонбони
Honey Stinger
Хидратационна смес
Drip Drop

ПО ВРЕМЕ НА МАЧА

350 калории от енергийни вафли и дъвчащи таблетки
Honey Stinger след всяко офанзивно владение
Powerade
Bodyarmor
Вода

<< **Прод. от стр.26**

ПОЛУВРЕМЕ

Енергийни вафли и дъвчащи таблетки Honey Stinger Maurten Gel

СЛЕД МАЧА

Двоен чийзбургер с бекон и без зеленчуци от Culvers
Семейна порция лучени кръгчета
Три порции ранч дресинг



Дали новакът ще оцелее в дебютния си сезон, предстои да видим. Ясното е, че Дженингс Дънкър вече е постигнал нещо рядко за офанзивен състезател: той се превърна в един от определящите му образи.

Джаксън Хейс получи словенски паспорт, може да играе с Лука Дончич



Баскетболният отбор на САЩ бе сериозно предизвикан на последните няколко летни олимпийски игри, въпреки че спечели последните пет златни медала. И независимо, че вероятно ще бъде отново фаворит за спечелване на златото по време на Олимпийските

игри през 2028 г., състезанието се очаква да бъде много оспорвано, предава LeBron Wire.



Националният отбор на Словения, разбира се, ще се похвали с таланта и уменията на Лука Дончич. На летните олимпийски игри през 2020 г. (които се проведоха през 2021 г. поради пандемията), Дончич игра невероятно, но Словения не успя да спечели медал, след като загуби от Австралия в кръга за бронзовите медали. През 2028 г. обаче Дончич може да има познато лице до себе си на Олимпийските игри - съотборникът му от Лос Анджелис Лейкърс Джаксън Хейс.

езервният център заяви пред медиите, че е получил словенски паспорт, което му дава право да играе за словенския национален отбор като натурализиран гражданин. Той се пошегува, че знае само няколко думи на словенски език и че те са думи, които не са подходящи за употреба публично. Хейс заяви още през октомври, че иска да играе заедно с Дончич за словенския национален отбор.

Подобен тим би могъл да е много добър, тъй като Хейс може да тича по игрището, да превръща топките от директен удар в лесни кошове, а също така да прави борби и да защитава коша.

Летните олимпийски игри през 2028 г. ще се проведат в Лос Анджелис. Това ще бъде първият път от 1984 г. насам когато те ще играят в „Града на ангелите“ (оригинално име на Лос Анджелис е било „El Pueblo de la Reina de los Angeles“, което се превежда „Градът на кралицата на ангелите“. 44 испански заселници от Сонора и Масатлан, водени от губернатора на Калифорния Фелипе де Неве, основават селището на 4 септември 1781 г. – б.р.).

Олександър Усик срещу Рико Верховен: Как да гледате мача, статистика



Непобеденият шампион Олександър Усик ще отвори нова глава в блестящата си кариера, когато се изправи срещу

кикбоксъора Рико Верховен пред Пирамидите в Гиза през май. Обединеният шампион в тежка категория по бокс, безспорен крал в две дивизии, ще заложи короната си на WBC в Египет срещу страховития холандец, на живо и ексклузивно по DAZN PPV и Ultimate Tier, предава DAZN.

Това бележи смела нова ера за суперзвездата, която изглежда се приближава към залеза на блестяща кариера - и обещава завладяващо зрелище.

Дата и час на началото на битката между Олександър Усик и Рико Верховен

Битката между Усик и Верховен ще се проведе в събота, 23 май, като целият двубой ще бъде излъчен на живо по DAZN Pay-Per-View. Часовете все още не са потвърдени.

Дата: Събота, 23 май
Време: Очаква се

Карта на мача между Усик и Верховен

Олександър Усик срещу Рико Верховен; За титлата на WBC в тежка категория на Усик
Хамза Шираз срещу Алем Бегич; За

<< Прод. от стр.29

вакантната титла на WBO в супер средна категория
 Джек Катерал срещу Шахрам Гиясов;
 Полусредна категория Франк Санчес срещу Ричард Торес-младши;
 Тежка категория Мизуки Хирута срещу Май Солиман;
 За титлата на WBO при жените в супер муха категория на Хирута Бейсем Мамдоу срещу Джамар Тали;
 Полусредна категория Махмуд Мобарк срещу Майкъл Каляля;
 Средна категория Омар Хикал срещу Али Серункума;
 ТВС Как да гледате Усик срещу Верховен?

Олександър Усик срещу Рико Верховен и целият *undercard* ще бъдат излъчвани на живо по DAZN по целия свят чрез DAZN Pay-Per-View и DAZN Ultimate Tier.

Има три начина да закупите и гледате тази битка:

1) Закупуването на PPV е **еднократна цена от £24.99 / \$59.99.**

2) Пакет: Получете голяма отстъпка от PPV, като закупите две PPV в един пакет. Купете Усик срещу Верховен с Уордли срещу Дюбоа, ИЛИ Фюри срещу Хол, ИЛИ Заяс срещу Бутс (само за САЩ - пакетна

опция) за комбинирана цена от две битки за £44.99 / \$107.99 (\$120.99 за опцията Zayas).

3) Ultimate Tier: Абонирайте се за DAZN Ultimate Tier, за да включите Усик срещу Верховен и други PPV-та във вашия абонамент, вместо да плащате допълнителни еднократни разходи.



Къде е двубоят между Усик и Верховен?

Двубоят ще се проведе в некропола Гиза в Гиза, Египет. Дом на Великата пирамида и Великия сфинкс, наред с други, това историческо място е известно като едно от Седемте чудеса на древния свят.

История на двубоя между Усик и Верховен

Верховен може да не е известно име извън света на кикбокса, но в него той е на практика един от най-безспорните майстори. Връщането му на боксовия ринг - той се е бил веднъж, преди повече от десетилетие - на практика го лишава от половината му арсенал като

офанзивна сила.

Но въпреки това той ще пристигне, пълен с надежда, вяра и очакване, че може да нанесе първа професионална загуба на Усик и да грабне титлата на WBC. Ако е така, това би отбелязало историческа изненада в спорта, сеизмична ударна вълна. Усик следователно знае, че залогът е голям - и със сигурност ще откаже да отдаде на този двубой каквото и да е друго, освен пълното уважение към наследството му, което той заслужава.

Факти за Олександър Усик и Рико Верховен:

Олександър Усик
 Националност: Украинец
 Възраст: 39
 Височина: 193 см
 Дължина: 227 см
 Общо битки: 24
 Резултат: 24-0 (15 нокаута)

Рико Верховен
 Националност: Холандец
 Възраст: 36
 Височина: 195 см
 Дължина: 227 см
 Общо битки: 1
 Резултат: 1-0 (1 нокаут)

Истанбул се завръща в календара на Формула 1 от 2027 г.



Гран При на Турция ще се завърне в календара на Формула 1 през 2027 г., след като си осигури 5-годишен договор, предава Motor Sport.

След като лобира за постоянно място в графика на F1 след 2-годишния си престой като заместващи състезания, наложени от COVID през 2020 и 2021 г., Истанбул Парк ще приветства завръщането на състезанията от Гран При от следващата година, след като беше постигнато споразумение между шефовете на сериите, турското правителство и Турската федерация по автомобилен спорт.

F1 ще запази календара за 2027 г. ограничен до 24 кръга, след като обяви, че това е максималният комфортен брой събития на сезон в съгласие с отборите и други заинтересовани страни, което означава, че графикът за следващата година е завършен.

Следващата година

<< Прод. от стр.30

F1 няма да има нито Гран При на Холандия (договорът изтече), нито Гран При на Барселона (договорът се редува), а вместо това ще получи Гран При на Турция и Гран При на Португалия. Всички останали кръгове остават договорени и непроменени за 2027 г.

„Радваме се да се завърнем в невероятния и оживен град Истанбул от 2027

г., за да впечатлим всички наши фенове в Турция и по целия свят на една от най-вълнуващите и предизвикателни писти във Формула 1“, каза президентът и главен изпълнителен директор на F1 Стефано Доменикали.



Гран При на Турция се е провеждал 9 пъти в историята на Формула 1; от 2005 до 2011 г. и след това през 2020 до 2021 г. като заместващи състезания. В състезанието през 2020 г. Люис Хамилтън взе победата, за да си осигури седма световна титла във Формула 1, изравнявайки рекорда, докато Фелипе Маса държи рекорда за най-много победи в Гран

При на Турция с три (2006-2008 г.). Завръщането на Гран При на Турция изглежда също така сигнализира, че всички нови събития ще трябва да изчакат поне до 2028 г., за да се включат в календара на Формула 1, предвид ограниченията от 24 състезания, въпреки неотдавнашния интерес от няколко държави, включително Аржентина и Тайланд.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗАБАВНО

– Край! До тук беше! От вторник започвам нов живот!

– От вторник? Защо не от понеделник?

– Абе, какъв ти живот в понеделник...



Двама политици си говорят:

– Не мога да го разбера тоя наш народ! Толкова много сме му обещали, а на него все малко му се вижда!



Влияние на водката според дозата:

100 грама – Искате ви се да започнете всичко отначало и като начало да му цапнете още една.

200 грама – Във вас кипи любов към ближния, особено ако ближният е жена.

300 грама – Очите ви

се отварят и откривате, че всички около вас са братя. Търсите кому да отмъстите заради тях.

400 грама – Всички около вас са говеда.

500 грама – Философска доза. Мозъкът се изпълва с гениални идеи, които езикът

не може да доведе до знанието на околните.

600 грама – Издигате се на главозамайваща висота над тоя скапан свят. И от високото ви става лошо.

700-800 грама – Нищо не си спомняте, но очевидци после ще ви уверяват, че всичко счупено е ваша работа.

900 грама – Възниква остра и режеща душевна болка: каква стана тя, животът вече почти си замина. Прииска ви се да започнете всичко отначало – да станете, но успявате само да

легнете. „Келнер, още сто грама под трета маса!“

1000 грама – Е, станалото станало, а кило водка си замина като едното нищо!



Попитали радио Ереван:

– Какво е това –

„демократия“?

– Демократия – отвърнало всезнаещото радио, – това е, когато цялата власт е на народа, а всичко останало е собственост на властта.



Рано сутринта в селската кръчма се срещат двама на по една лечебна биричка.

– Как е тая сутрин?

– Снощи бях при кума...

– До късно ли стояхте?

– Не помня... Доста

нещо се изпи... Обаче на сутринта се събудих като новороден!

– Толкова добре ли ти беше?

– Не, намериха ме в зелето...



Във влака български посланик и митрополит спорят кой има по-висок ранг.

– Мен ме титулуват „Ваше преосвещенство“

– казва митрополитът.

– А мен ме наричат „Ваше превъзходителство“ – парира посланикът.

Седящият заедно с тях в купето скромно санитарен инспектор казва:

– Аз имам най-висок ранг от тримата. Когато вляза в някой магазин, ме посрещат с думите: „Боже мой! Пак ли сте вие?“

От риболовния съюз
направили постъпки
пред МОК да признае
риболова за олимпийски
спорт.

Събрали две папки
документи, съставили
делегация, написали
командировъчни...
След месец делегацията
се прибира.

– Убедихте ли ги? –
питат посрещачите.
– Почти – отговарят
гордо делегатите. –
Остана само да ги
убедим, че бирата не е
допинг!



Ден преди изборите.
Кандидатът нервничи.
Социолозите го
успокояват:

– Мислим, че
нямате основания за
безпокойство. Всички
разумни хора ще
гласуват за вас!
– Не е достатъчно!
На мен ми трябва
мнозинство!



Три стадия на алкохолно
опиянение:

1. Развързва ти се
езикът.
2. Развързват се и
ръцете.
3. И като напук –
развързват се и връзките
на обувките!



Двама корабкрушенци
се носят из океана
в спасителна лодка.
Консервите свършват,
водата свършва, двамата
отчаяно ровят из
лодката, за да намерят

нещо за ядене и пиене.
Вместо това откриват
стара медна лампа.
Потъркват я и – разбира
се – от нея излиза
добрият дух.

– Момчета – казва
духът, – казвайте бързо
едно желание и веднага
ще го изпълня!

Без да се замисля,
единият отвърща:
– Искам океанът да се
превърне в бира!
Духът щраква с пръсти
и изчезва, а океанът
изведнъж се превръща
в разкошна пенлива
ледена бира.

Вторият
корабкрушенец
въздъхва:

– Голямо говедо си...
– Защо?
– Защото сега ще се
наложи да уринираме в
лодката!



Лежат си двама
на тревата, гледат
облаците.
– Ех – казва единият,
– ще ми се да стана
министър. Изобщо
нямаше да им стъпвам
в министерството,
хартийките мога да си
ги подписвам и вкъщи..

– Аз пък искам да съм
змия!
– Че защо?
– Ами тя даже когато
ходи, лежи!



Двама си пият
биричката.
– Къде е жена ти?
– На двора. Сменя
маслото на колата.
– Братче, не се обиждай,
ама не ми се вижда
много хубаво това.

Тя сменя маслото на
колата, а ти тук си
пиеш...
– Аз какво съм крив, че
не обича бира!

Предизборен диспут по
телевизията. Единият
кандидат казва на
съперника си:

– Има хиляди начини
да се финансира една
предизборна кампания,
но само един от тях е
честен и почтен.
– Кой?
– Аз си мислех, че го
знаете...



Съдията:
– Вие сте заявили, че
всеки втори чиновник
от министерството
взима подкупи. Ако не
можете да докажете
твърдението си, ще ви
помоля да вземете назад
клеветническите си
думи или ще ви глобя!
Подсъдимият:
– Е, добре, взимам
ги обратно. Всеки
втори чиновник от
министерството не
взима подкупи!



Рано сутринта на
вратата на студентското
общезитие се звъни.
– Кой е? – пита
портиерът.
– Ние сме родителите на
Петров от сто и двацета
стая...
– А, добре, оставете
го на тротоара, ей сега
ще отключа и ще го
прибера!



Изкарал един цяло

ремарке оборски тор да
го продава.

Минал един, подушил
тора, поклатил
недоволно глава и
отминал.

Минал втори, пипнал
тора, рекъл, че нищо не
струва и отминал.

Дошъл трети, попитал за
цената, не му харесала и
си отишъл.

Продавачът се ядосал:
– Като не разбирате
от тор, какво търсите
на площад „Народно
събрание“!



Студена сутрин. Вали. В
кръчмата влиза окъсан
алкохолик и поръчва
едно за оправяне на
главата. Барманът го
съжалява:

– Поне нови обувки да
си беше купил!
– З-здравето е по-скъпо!



Бракът е като живота –
борба!

Отначало – за
обединение.

После – за равенство.
Накрая – за
независимост...



В бара някакви гледат
новините по телевизията.
Единият ругае
президента.

– Недей така – прави
му забележка другият.

– Президентът е
обединител на нацията!

Нещо като баща!
– Точно затова го псувам
– отвърща другият.

– Не разбирам.
– Щото си тъп!

Родителите не се
избират! А президентите
– да!

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame,

Невероятни природни чудеса

Едно от тях е

Морейн Лейк, Канада

В езерото Морейн тюркоазената вода идва от ледников отток. Езерото е разположено високо в Канадските Скалисти планини на около 1884 метра над морското равнище.

Заобиколено от Долината на десетте върха, гледката е емблематична. В слънчеви дни водата почти свети, благодарение на каменното брашно,

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

Bulgarian Flame Newspaper

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

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 рекламодалците 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

окачено в нея. Разходете се по близките пътеки, наемете кану или просто стойте неподвижно и се насладете на всичко. Пейзажът тук ще ви спре на място.

Езерото Морейн е естествено - без язовири или промени. Ще го намерите на около 14 километра от село Лейк Луиз в Алберта, в Национален парк Банф.

Островът на Джеймс Бонд (или Ко Тапу)

Издигащ се от плитките води на залива Панг Нга в Тайланд, този остров, подобен на шип, представлява вертикален скален стълб, висок 20 метра и по-широк в горната част, отколкото в основата. Въпреки че този карстов шип е бил сравнително непознат до началото на 70-те години

на миналия век, всичко се променя, когато агент на британските тайни служби пристига в града.

През 1974 г. излиза филмът за Бонд „Човекът със златния пистолет“. Една сцена изобразява врага на Бонд, Франсиско Скараманга, който се

крие в залива Панг Нга и използва слънчевите панели на острова, за да захранва лазерното си оръдие. Филмът, който нарича острова „гъбена скала“, катапултира туристическата индустрия на залива Панг Нга дотолкова, че островът е посветен на 007 и става известен като „Островът на Джеймс Бонд“.

Но Джеймс Бонд не е единственият съименник на малкия, висок остров, разположен близо до остров Као Пинг Кан, част от Национален парк Ао Панг Нга. Според местната митология, островът е създаден,

когато тайландски рибар не успял да хване нито една риба и се върнал от плаване само с един пирон. В отчаяние той хвърлил пилона в океана, но той по магически начин се върнал в ръката му. В гняв рибарят разрязал пилона наполовина с нож, оставяйки го да падне в залива. За учудване на рибаря, полупиронът започнал да расте, образувайки гигантска варовикова кула, съответстваща на формата на пилона, която стои и до днес. Рибарят му дал оригиналното тайландско име – Ко Тапу или Островът на Пирона.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

