

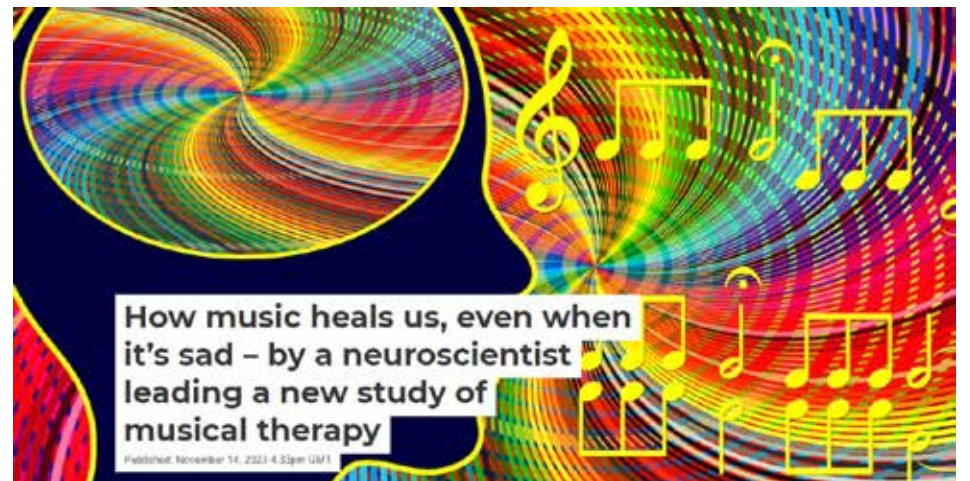
**Как музиката ни лекува, дори когато е тъжна – от невролог,
водещ ново изследване на музикалната терапия**

*(How music heals us, even when it's sad – by a neuroscientist
leading a new study of musical therapy)*

Автор:
Лий Риби - Професор
по когнитивна
неврология, катедра
по психология,
Northumbria University,
Newcastle.

Декларация за
оповестяване:
Лий Риби не работи,
не се консултира, не

притежава дялове
и не получава
финансиране от която
и да е компания или
организация, която би
се възползвала от тази
статия, и не е разкрил
никакви съответни
връзки извън
тяхното академично
назначение.



Статията е
публикувана в
The Conversation.

Преводът е на
„Пламък“.
Прод. на стр.2 >>

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

NOW OVER 33 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

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

First Auto Group Продажба, покупка и
ремонт на автомобили
867 Kipling Ave. Toronto
За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: Monday to Friday 9:30am- 5pm
www.FirstAutoGroup.ca

100% SOLD 20г. ОПИТ 1% КОМ.

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.
**ПРЕДЛАГА РАБОТА НА
AZ DRIVERS И OWNER
OPERATORS**

Позвънете на Мето
855-899-4920
стр.26

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ

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

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

Как музиката ни лекува, дори когато е тъжна – от невролог, водещ ново изследване на музикалната терапия

*(How music heals us, even when it's sad – by a neuroscientist
leading a new study of musical therapy)*

<< Прод. от стр.1

Когато чуя „You're Still The One“ на Шаная Туейн, това ме връща назад, когато бях на 15 и бях на компютъра на баща ми. Подреждах бъркотията, след като той се опита да отнеме живота си. Той слушаше албума, който пуснах. Винаги, когато чуя песента, се връщам назад – тъгата и гневът ме заливат отново.

Налице е подновено очарование от лечебната сила и стимулиращата паметта способност на музиката. Това възраждане може да се дължи предимно на скорошни пробиви в невронаучните изследвания, които обосноваха терапевтичните свойства на музиката като емоционална регулация и повторно ангажиране на мозъка. Това доведе до нарастваща интеграция на музикалната терапия с конвенционалните лечения за психично здраве.

Вече е доказано, че подобни музикални интервенции помагат на хора с рак, хронична болка и депресия. Изтощителните последици от стреса, като повишено кръвно налягане и мускулно напрежение, също могат да бъдат облекчени чрез силата на музиката.

Като дългогодишен фен на музиката и невролог, вярвам, че музиката има специален статут сред всички изкуства по отношение на широчината и дълбочината на нейното въздействие върху хората. Един критичен аспект са нейните възможности за извличане на автобиографична памет

– насърчаване често на силно лични спомени за минали преживявания. Всички можем да разкажем случай, в който една мелодия ни пренася назад във времето, събуждайки отново спомените и често пропивайки ни с набор от мощни емоции.

Но засилено припомняне може да възникне и при пациенти с деменция, за които трансформиращото въздействие на музикалната терапия понякога отваря шлюз от спомени – от ценени детски преживявания и ароматите и вкусовете на майчината кухня, до мързеливите летни следобеди, прекарани със семейството или атмосферата и енергия на музикален фестивал.

Един забележителен пример е широко споделяно видео, направено от *Asociación Música para Despertar*, за което се смята, че включва испано-кубинската балерина Марта Гонсалес Салданя (въпреки че има известни спорове относно нейната самоличност). Музиката на „Лебедово езеро“ от Чайковски изглежда възобновява съкровените спомени и дори двигателните реакции в тази бивша примабалерина, която е трогната да репетира някои от предишните си танцови движения пред камера.



В нашата лаборатория в

Northumbria University ние се стремим да използваме тези скорошни постижения на неврологията, за да задълбочим разбирането си за сложната връзка между музиката, мозъка и психическото благополучие. Искаме да отговорим на конкретни въпроси, като например защо тъжната или горчиво-сладка музика играе уникална терапевтична роля за някои хора и кои части от мозъка „докосва“ в сравнение с пощастливите композиции.

Усъвършенствани изследователски инструменти, като например електроенцефалограмни (ЕЕГ) монитори с висока плътност, ни позволяват да записваме как мозъчните области „говорят“ помежду си в реално време, докато някой слуша песен или симфония. Тези региони са стимулирани от различни аспекти на музиката, от нейното емоционално съдържание до нейната мелодична структура, нейните текстове до нейните ритмични модели.

Разбира се, реакцията на всеки към музиката е дълбоко лична, така че нашето изследване изисква също да накараме участниците в проучването да опишат как определено музикално произведение ги кара да се чувстват – включително способността му да насърчава дълбока интроспекция и да предизвиква значими спомени.

Лудвиг ван Бетовен веднъж заяви: „Музиката е единственият безтелесен

вход към висшия свят на знанието, който обхваща човечеството, но който човечеството не може да разбере.“ С помощта на неврологията се надяваме да помогнем да променим това.

Кратка история на музикалната терапия

Древният произход на музиката предхожда аспектите на езика и рационалното мислене. Корените му могат да бъдат проследени до епохата на палеолита преди повече от 10,000 години, когато ранните хора са го използвали за комуникация и емоционално изразяване. Археологическите находки включват древни костни флейти и ударни инструменти, направени от кости и камъни, както и маркировки, отбелязващи най-акустично резонансното място в пещерата и дори картини, изобразяващи музикални събирания.

Музиката в последвалата неолитна ера преминава през значително развитие в рамките на постоянни селища по целия свят. Разкопките са разкрили различни музикални инструменти, включително арфи и сложни ударни инструменти, което подчертава нарастващото значение на музиката в религиозните церемонии и социалните събирания през този период – наред с появата на елементарни форми на музикални ноти, очевидни в глинени плочки от древна Месопотамия в Западна Азия.

Четете на стр.4 >>

Could you be held liable for your holiday party guest?

(NC) A great party can look different to many people, depending on the crowd; and around the holiday season, many of them include libations. When hosting a party in your home, it's important to understand the role you play – if one of your guests leaves while under the influence and injures themselves or someone else, could you be held responsible?

Legalities of liability and hosting

Hosts may be deemed responsible for impaired guests' actions once they leave a party – but of course, each instance varies.

The Ontario Occupiers' Liability Act notes that hosts are responsible for ensuring the safety of others while on their premises. Courts may hold hosts liable and may further pin liability on hosts where injuries or other issues were foreseeable due to a party.

For example, if you provide alcohol to guests at a party versus opening the doors to a bring-your-own-beverage type of shindig, the law may assess liability differently. The timeline of resulting incidents once a guest leaves and who else is involved could also change the course of the ruling.

If you're hosting a holiday party this year, here's how you can protect your guests and yourself.

Be a helpful host

Think about how many people you'll be hosting, as well as a timeline for the get-together. As guests arrive, ask about how they are planning to get home. A

simple, "Oh, you drove? Did you want to leave your car here overnight?" helps to start the conversation. Booking a taxi or rideshare service before the party gets underway is a great way to help your guests plan. Offering up a spare room or an air mattress for guests is another option to ensure everyone stays safe through the night.

When prepping your menu, add hearty options to leave guests feeling satiated. In addition to a stocked bar, have plenty of non-alcoholic drinks on hand – it's a great time to make up some new mocktail recipes. As your party starts to wind down, you can swap out alcoholic beverages with coffee, tea and water, allowing your guests to reset and rehydrate.

Erring on the side of caution is essential for a safe evening for all party guests and hosts. While restaurants and bars have mandated training to limit over-serving, and the subsequent consequences, private party hosts need to rely on proactive planning and sound judgement for a positive party outcome.

Have the right home insurance coverage

Having appropriate coverage from your insurance provider could be the saving grace in a worst-case scenario. Being covered with liability as part of your home insurance policy will allow you to enjoy get-togethers in your home without worrying about what could ensue.

Find more information at onlia.ca.

LCBO #: 0272674



KHAN KRUM

KHAN KRUM CLASSIC RAKIA

КЛАСИК РАКИЯ

Висококачествена гроздова ракия, произведена по класическа технология от селектирани сортове, и отлежала повече от 3 години в малки дъбови бъчви.

Premium grape rakia, distilled by classic technology from selected varietals, aged over 3 years in small oak casks. It has a well-developed aroma and soft noble taste that gives it style and individuality.

Налична в мрежата на LCBO! AVAILABLE AT LCBO!

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



Като една от най-големите частни пекарни в Северна Америка, **FIERA FOODS COMPANY** и свързаните с нея компании има невероятна история на разширяване, иновации и качество през последните 30 години.

Търсим изключителни хора, които да се присъединят към нашия изключителен екип.

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



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

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Как музиката ни лекува, дори когато е тъжна – от невролог, водещ ново изследване на музикалната терапия

*(How music heals us, even when it's sad – by a neuroscientist
leading a new study of musical therapy)*

<< Прод. от стр.2



Древногръцките философи Платон и Аристотел признават централната роля на музиката в човешкия опит. Платон очертава силата на музиката като приятен и лечебен стимул, заявявайки: „Музиката е морален закон. Дава душа на Вселената, криле на ума, полет на въображението.“ По-практично, Аристотел предполага, че: „Музиката има силата да формира характера и следователно трябва да бъде въведена в образованието на младите.“

През цялата история много култури са възприемали лечебните сили на музиката. Древните египтяни включили музиката в своите религиозни церемонии, смятайки я за терапевтична сила. Индианските племена, като навахо, са използвали музика и танци в своите лечебни ритуали, разчитайки на барабани и пеене за насърчаване на физическо и духовно благополучие. В традиционната китайска медицина се смята, че специфични музикални тонове и ритми балансират енергията на тялото (чи) и подобряват здравето.

През Средновековието и Ренесанса християнската църква е била ключова в популяризирането на „музиката за масите“. Конгрегационното пеене на химни позволи на богомолците да участват в обща музика по време

на църковни служби. Това споделено музикално изразяване бе мощна среда за религиозна преданост и преподаване, преодолявайки празнината за до голяма степен неграмотното население да се свърже с вярата си чрез мелодия и текстове. Общностното пеене е не само културна и религиозна традиция, но е признато и като терапевтично преживяване.

През 18-ти и 19-ти век ранните изследвания на човешката нервна система са успоредни с появата на музикалната терапия като поле на изследване. Пионери като американския лекар Бенджамин Ръш, **подписал Декларацията за независимост на САЩ** през 1776 г., признават терапевтичния потенциал на музиката за подобряване на психичното здраве.

Скоро след това фигури като Самуел Матюс (един от учениците на Ръш) започват да провеждат експерименти, изследващи ефектите на музиката върху нервната система, полагайки основата на съвременната музикална терапия. Тази ранна работа предостави трамплин за Е. Тайер Гастон, известен като „бащата на музикалната терапия“, да я популяризира като легитимна дисциплина в САЩ. Тези разработки вдъхновиха подобни начинания в Обединеното кралство, където Мери Пристли направи значителен принос за развитието на музикалната терапия като уважавана област.



Прозренията, получени от тези ранни изследвания, продължават да влияят на психолози и невролози оттогава – включително покойния, велик невролог и автор на бестселъри Оливър Сакс, който отбеляза, че: Музиката може да ни извади от депресията или да ни трогне до сълзи. Това е лек, тоник, портокалов сок за ухото.

„Ефектът на Моцарт“
Музиката бе моята професия, но бе и специално и дълбоко лично занимание... Най-важното е, че тя ми даде начин да се справя с предизвикателствата на живота, да се науча да канализирам чувствата си и да ги изразявам безопасно. Музиката ме научи как да вземам мислите си, както приятните, така и болезнените, и да ги превръщам в нещо красиво.“

Изучаването и разбирането на всички мозъчни механизми, включени в слушането на музика, и нейните ефекти, изисква повече от невролози. Нашият разнообразен екип включва музикални експерти като Димана Кърджиева (цитирана по-горе), която започва да свири на пиано на пет години и продължава да учи в Националното музикално училище в София, България. Сега,


като когнитивен психолог, нейното комбинирано разбиране на музиката и когнитивните процеси ни помага да се задълбочим в сложните механизми, чрез които музиката влияе (и успокоява) на умовете ни. Само един невролог може да се провали в това начинание.

Отправната точка на нашето изследване бе така нареченият „ефект на Моцарт“ – предположението, че излагането на сложни музикални композиции, особено класически произведения, стимулира мозъчната дейност и в крайна сметка подобрява когнитивните способности. Въпреки че впоследствие имаше смесени констатации относно това дали ефектът на Моцарт е реален, поради различните методи, използвани от изследователите през годините, тази работа все пак предизвика значителен напредък в разбирането ни за ефекта на музиката върху мозъка.

В първоначалното проучване от 1993 г. на Франсис Раушер и колеги, участниците са изпитали подобрене в способността си за пространствено разсъждение само след десет минути слушане на Сонатата за две пиана на Моцарт.

В нашето проучване от 1997 г., което използва втората симфония на Бетовен и инструменталната песен на рок китариста Стив Вай *For the Love of God*, открихме подобни преки ефекти при слушателите – измерени както чрез ЕЕГ

Прод. на стр.6>>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

WE CONNECT MORE COUNTRIES THAN ANY OTHER



AFRICA ABIDJAN ABUJA ACCRA ADDIS ABABA ALEXANDRIA ALGIERS ANTANANARIVO ASMARA BAMAKO BANJUL CAIRO CAPE TOWN CASABLANCA CONAKRY CONSTANTINE COTONOU DAKAR DAR ES SELAAM DJIBOUTI DOUALA DURBAN ENTEBBE FREETOWN HURGHADA JOHANNESBURG JUBA KHARTOUM KIGALI KILIMANJARO KINSHASA LAGOS LIBREVILLE LUANDA MAPUTO MARRAKESH MAURITIUS MOGADISHU N'DJAMENA NAIROBI NIAMEY NOUAKCHOTT ORAN DUGADOUYOU POINTE - NOIRE SEYCHELLES SHARM EL SHEIKH TUNIS YAOUNDE ZANZIBAR **AMERICA** ATLANTA BOGOTA BOSTON BUENOS AIRES CANCUN CARACAS CHICAGO DALLAS HAVANA HOUSTON LOS ANGELES MEXICO CITY MIAMI MONTREAL NEWARK NEW YORK PANAMA SAN FRANCISCO SAO PAULO SEATTLE TORONTO VANCOUVER WASHINGTON **FAR EAST** AKTAU ALMATY BALI BANGKOK BISHKEK BUKHARA CEBU COLOMBO DHAKA DUSHANBE FERGENA GUANGZHOU HANOI HO CHI MINH HONG KONG ISLAMABAD JAKARTA KABUL KARACHI KATHMANDU KUALA LUMPUR LAHORE MALE MANILA MAZAR-I SHARIF MUMBAI NEW DELHI NUR-SULTAN PHUKET SAMARKAND SEOUL SINGAPORE TAIPEI TASHKENT TOKYO TURKISTAN ULAANBAATAR URGENCH **EUROPE** AMSTERDAM ATHENS BAKU BARCELONA BARI BASEL BATUM BELGRADE BERGAMO BERLIN BILBAO BILLUND BIRMINGHAM BOLOGNA BORDEAUX BREMEN BRUSSELS BUCHAREST BUDAPEST CATANIA CLUJ COLOGNE CONSTANTA COPENHAGEN DUBLIN DUBROVNIK DUSSELDORF EDINBURGH FRANKFURT GANJA GENEVA GOTHENBURG HAMBURG HANOVER HELSINKI HERSON / MYKOLAIV KAZAN KHARKIV KISHINEV KYIV LEIPZIG LISBON LJUBLJANA LONDON LUXEMBOURG LVIV LYON MADRID MALAGA MALTA MANCHESTER MARSEILLE MILAN MINSK MOSCOW MUNICH NAKHICHEVAN NAPLES NICE NUREMBERG ODESA OSLO PARIS PODGORICA PORTO PRAGUE PRISTINA RIGA ROME ROSTOV ROVANIEMI SALZBURG SARAJEVO SKOPJE SOCHI SOFIA ST. PETERSBURG STOCKHOLM STRASBOURG STUTTGART TALLINN TBILISI THESSALONIKI TIVAT TOULOUSE VALENCIA VARNA VENICE VIENNA VILNIUS WARSAW YEKATERINBURG ZAGREB ZAPORIYYA ZURICH **MIDDLE EAST** ABU DHABI AMMAN AQABA BAGHDAD BAHRAIN BASRA BEIRUT DAMMAM DOHA DUBAI ERBIL ERGAN ISFAHAN JEDDAH KUWAIT MEDINA MASHHAD MUSCAT NECEF RIYAD SHARJAH SHIRAZ SULAYMANIYAH TABRIZ TEHRAN TEL AVIV URMIA **TÜRKIYE** ADANA ADIYAMAN AGRI AMASYA/MERZIFON ANKARA ANTALYA BATMAN BINGOL BODRUM BURSA CANAKKALE DALAMAN DENIZLI DIYARBAKIR EDREMIT ELAZIG ERZINCAN ERZURUM GAZIANTEP HAKKARI HATAY IGGDIR ISPARTA ISTANBUL IZMIR KAHRAMANMARAS KARS KASTAMONU KAYSERI KOCAELI KONYA KUTAHYA MALATYA MARDIN MUS NEVSEHIR ORDU-GIRESUN RIZE-ARTVIN SAMSUN SIIRT SINOP SIVAS SANLIURFA SIRNAK TOKAT TRABZON VAN ZONGULDAK



TURKISH AIRLINES

For updates please visit turkishairlines.com

<< **Прод. от стр.5**

активността, свързана с нивата на внимание, така и чрез освобождаването на хормона допамин (мозъчният пратеник за чувствата на радост, удовлетворение и подсилване на конкретни действия). Нашето изследване установи, че по-специално класическата музика засилва вниманието към начина, по който възприемаме света около нас, независимо от нечи музикални познания или предпочитания.

Красотата на методологията на ЕЕГ се крие в способността ѝ да проследява мозъчните процеси с точност до милисекунди – което ни позволява да разграничим несъзнателните невронни реакции от съзнателните. Когато многократно показвахме прости форми на човек, открихме, че класическата музика ускорява ранната (преди 300 милисекунди) обработка на тези стимули. Друга музика не е имала същия ефект – както и предишните познания на нашите субекти или харесването на класическа музика. Например както професионалните рок, така и класическите музиканти, които участваха в нашето проучване, подобриха своите автоматични, несъзнателни когнитивни процеси, докато слушаха класическа музика.

Но открихме и непреки ефекти. Когато хората се потопят в музиката, която лично харесват, те изпитват драматична промяна в своята бдителност и настроение. Това явление споделя прилики с повишената когнитивна ефективност, често свързана с други приятни преживявания.

В по-нататъшно проучване изследвахме особеното

влияние на „програмната музика“ – терминът за инструментална музика, която „носи някакво извънмузикално значение“ и за която се твърди, че притежава забележителна способност да ангажира паметта, въображението и саморефлексията. Когато нашите участници слушаха „Четири сезона“ на Антонио Вивалди, те съобщиха, че са изпитали ярко представяне на променящите се сезони чрез музиката – включително тези, които не са били запознати с това произведение. Нашето проучване заключава например, че:



„Пролетта – особено добре познатата, жизнена, емоционална и вдъхновяваща първа част – имаше способността да подобри умствената бдителност и мозъчните

измервания за внимание и памет.“

Какво се случва в мозъка ни?

Емоционалните и терапевтични качества на музиката са силно свързани с освобождаването на невротимикали. Някои от тях са свързани с щастието, включително окситоцин, серотонин и ендорфини. Въпреки това, допаминът е централен за подобряващите свойства на музиката.

Той задейства освобождаването на допамин в областите на мозъка, посветени на възнаграждението и удоволствието, генерирайки усещания за радост и еуфория, подобни на въздействието на други приятни дейности като хранене или правене на секс. Но за разлика от тези дейности, които имат ясна стойност, свързана с оцеляването и възпроизводството, еволюционното предимство на музиката е по-малко очевидно.

Неговата силна социална функция е призната за основния фактор за развитието и запазването на музиката в човешките общности.

Така че това защитно качество може да обясни защо се включва в същите невронни механизми като другите приятни дейности.

Системата за възнаграждение на мозъка се състои от взаимосвързани региони, като *nucleus accumbens* служи като негова електроцентра. Той е разположен дълбоко в подкорвата област и местоположението му загатва за значителното му участие в обработката на емоциите, като се има предвид близостта му до други ключови региони, свързани с това.

Когато се занимаваме с музика, независимо дали свирим или слушаме, *nucleus accumbens* реагира на нейните приятни аспекти, като задейства освобождаването на

Четете на стр.7 >>

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров

Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

<< Прод. от стр.6

допамин. Този процес, известен като пътя на възнаграждението на допамина, е от решаващо значение за изживяването и засилването на положителни емоции като чувствата на щастие, радост или вълнение, които музиката може да донесе.

Все още научаваме за пълното въздействие на музиката върху различни части на мозъка, както Джонатан Смолууд, професор по психология в Queen's University, Онтарио, обяснява:

„Музиката може да бъде сложна за разбиране от гледна точка на неврологията. Едно музикално произведение обхваща много области, които обикновено се изучават изолирано – като слухова функция, емоция, език и значение.“

Въпреки това можем да видим как ефектът на музиката върху мозъка се простира отвъд простото удоволствие. Амигдалата - област на мозъка, известна с участието си в емоциите - генерира и регулира емоционалните реакции към музиката, от стоплящата сърцето носталгия по познатата мелодия до

вълнуващото вълнение на симфония или изтръпващия гръбначния стълб страх от зловеща, преследваща ни мелодия.

Изследванията показват също, че когато са стимулирани от музика, тези региони могат да ни насърчат да имаме автобиографични спомени, които предизвикват положителна саморефлексия, която ни кара да се чувстваме по-добре – както видяхме във видеото на бившата балерина Марта Гонсалес Салданя.

Нашите собствени изследвания сочат хипокампуса, който е от решаващо значение за формирането на паметта, като част от мозъка, която съхранява спомени и асоциации, свързани с музиката. Едновременно с това префронталната кора, отговорна за висшите когнитивни функции, тясно си сътрудничи с хипокампуса, за да извлече тези музикални спомени и да оцени автобиографичното им значение. По време на слушане на музика това взаимодействие между

центровете за памет и емоции на мозъка създава мощно и уникално изживяване, издигайки музиката до отличителен и приятен стимул.

На визуалното изкуство, подобно на картините и скулптурите, му липсва времевата и мултисензорна ангажираност на музиката, което намалява способността ѝ да формира силни, трайни емоционално-паметни връзки. Изкуството може да предизвиква емоции и спомени, но често остава вкоренено в момента. Музиката – може би уникално – формира трайни, емоционално заредени спомени, които могат да бъдат извикани с повторение на определена песен години по-късно.

Лични гледни точки

Музикалната терапия може да промени живота на хората по дълбок начин. Имахме привилегията да чуем много лични истории и разсъждения от нашите участници в проучването и дори от нашите изследователи. В някои случаи, като например спомените за опит за самоубийство на баща, предизвикани от „You're

Still The One“ на Шаная Туейн, това са дълбоки и лични разкази. Те ни показват силата на музиката да помага за регулиране на емоциите, дори когато спомените, които предизвиква, са негативни и болезнени.

Изправени пред тежки физически и емоционални предизвикателства, друг участник в нашето проучване обясни как са почувствали неочакван тласък на благосъстоянието си от слушане на любима песен от миналото им – въпреки очевидно негативното съдържание на заглавието и текста на песента:

„Упражнението бе от решаващо значение за мен след инсулт. В разгара на моята рехабилитационна тренировка, чувствайки се отпаднал и в болка. Какво направих, за да заслужа това? от Pet Shop Boys, ми даде незабавен тласък. Това не само повдигна духа ми, но и накара сърцето ми да прегледа от вълнение – усееща изтръпването на мотивация, преминаващо във вените ми.“

Четете на стр.7 >>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



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

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



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

<< *Прод. от стр.7*

Музиката може да служи като катарзисен изход, източник на овластяване, позволявайки на хората да обработват и да се справят с емоциите си, като същевременно доставя утеха и освобождаване. Един участник описва как малко известна мелодия от 1983 г. служи като преднамерен индуктор на настроението – инструмент за повишаване на благосъстоянието им:

„Винаги, когато се чувствам надолу или имам нужда да ме вземат, пускам *Dolce Vita* на Райън Парис. То е като вълшебна копче за генериране на положителни емоции в мен - винаги ме повдига само за миг“.

Тъй като всеки човек има свои собствени вкусове и емоционални връзки с определени видове музика, персонализираният подход е от съществено значение при проектирането на музикалотерапевтични интервенции, за да се гарантира, че те резонират дълбоко с индивидите. Дори лични разкази на нашите изследователи, като този на Сам Фенуик, се оказаха плодотворни при генерирането на хипотези за експериментална работа:

„Ако трябва да избира една единствена песен, която наистина удря акорди, това ще бъде *Alpenglow* на *Nightwish*. От тази песен ме побиват тръпки. Не мога да не пея заедно и всеки път, когато го направя, това предизвиква сълзи в очите ми. Когато животът е добър, той предизвиква чувство на вътрешна сила и ми напомня за красотата на природата. Когато се чувствам потиснат, това внушава чувство на копнеж и самота, сякаш се опитвам да овладя проблемите си съвсем

сам, когато наистина бих могъл да имам нужда от подкрепа.“

Стимулирани от подобни наблюдения, нашето последно изследване сравнява ефектите на тъжната и веселата музика върху хората и техните мозъци, за да разбере по-добре природата на тези различни емоционални преживявания. Открихме, че мрачните мелодии могат да имат специфични терапевтични ефекти, предлагайки на слушателите специална платформа за емоционално освобождаване и смислена интроспекция.

Изследване на ефектите от весела и тъжна музика

Черпейки вдъхновение от проучвания на емоционално интензивни кинематографични изживявания, наскоро публикувахме проучване, подчертаващо ефектите на сложни музикални композиции, особено „Четирите сезона“ на Вивалди, върху допаминовите реакции и емоционалните състояния. Това е предназначено да ни помогне да разберем как щастливата и тъжната музика влияе на хората по различни начини.

Едно голямо предизвикателство бе как да измерим нивата на допамин на нашите участници неинвазивно. Традиционното функционално изобразяване на мозъка е често срещан инструмент за проследяване на допамин в отговор на музика - например изобразяване с позитронно-емисионна томография (PET). Това обаче включва инжектиране на радиоактивен индикатор в кръвния поток, който се свързва с допаминовите рецептори в мозъка.

Такъв процес също има ограничения по отношение на цената и наличността.

В областта на психологията и изследванията на допамин един алтернативен, неинвазивен подход включва изучаване на това колко често хората мигат и как скоростта на мигане варира, когато се пуска различна музика.

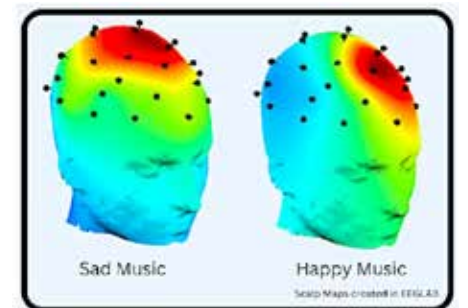
Мигането се контролира от базалните ганглии - област на мозъка, която регулира допамин. Допаминовата дисрегулация при състояния като болестта на Паркинсон може да повлияе на нормалната честота на мигане. Проучванията са установили, че индивидите с болестта на Паркинсон често проявяват намалена честота на мигане или повишена променливост в честотата на мигане в сравнение със здрави индивиди. Тези открития предполагат, че честотата на мигане може да служи като индиректен прокси индикатор за освобождаване или увреждане на допамин.

Въпреки че честотата на мигане може да не осигури същото ниво на прецизност като директните неврохимични измервания, тя предлага практична и достъпна прокси мярка, която може да допълни традиционните техники за изобразяване. Този алтернативен подход показва обещание за подобряване на разбирането ни за ролята на допамин в различни когнитивни и поведенчески процеси.

Нашето проучване разкри, че мрачното зимно движение причинява особено силен допаминов отговор, предизвиквайки нашите предубедени представи и хвърляйки светлина върху

взаимодействието между музика и емоции. Вероятно бихте могли да предвидите засилен отговор на познатия и вдъхновяващ пролетен концерт на Вивалди, но това не бе така.

Нашият подход се разшири отвъд измерването на допамин, за да получи цялостно разбиране на ефектите от тъжната и весела музика. Използвахме и ЕЕГ-мрежов анализ, за да проучим как различните региони на мозъка комуникират и синхронизират дейността си, докато слушат различна музика. Например региони, свързани с оценяването на музиката, предизвикването на положителни емоции и извличането на богати лични спомени, могат да „говорят“ помежду си. Това е като да гледате как се разгръща симфония от мозъчна дейност, докато индивидите субективно изпитват разнообразна гама от музикални стимули.



EEG data comparing the effects of listening to sad and happy music. Left: Sad, Right: Happy. Author provided (no reuse)

Успоредно с това, самоотчетите за субективни преживявания ни дадоха представа за личното въздействие на всяко музикално произведение, включително времевата рамка на мислите (минало, настояще или бъдеще), техния фокус (себе си или другите), тяхната форма (изображения или думи), и тяхното емоционално съдържание. Категоризирането на тези мисли и емоции и анализирането на тяхната корелация с мозъчните данни може да предостави ценна информация за бъдещи терапевтични

Прод. на стр.10 >>

Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get
50% off*

transfer fees with
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga:
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 3B9
Tel: 905-247-0283

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

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

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

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

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

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

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

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



Fast. Safe. Guaranteed.



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

<< Прод. от стр.8

интервенции.

Нашите предварителни данни разкриват, че щастливата музика предизвиква настоящи и ориентирани към бъдещето мисли, положителни емоции и фокус върху другите. Тези мисли са свързани с повишена предна мозъчна активност и намалена задна мозъчна активност. За разлика от това, тъжните мелодии предизвикват самофокусиран размисъл върху минали събития, съгласувайки се с повишената невронна активност в областите на мозъка, свързани с интроспекция и извличане на паметта.

Така че защо тъжната музика има силата да повлияе на психологическото благополучие?

Потапящото изживяване на мрачни мелодии осигурява платформа за емоционално освобождаване и обработка. Като предизвиква дълбоки емоции, тъжната музика позволява на слушателите да намерят утеха, да се вгледат в себе си и ефективно да навигират в емоционалните си състояния.

Това разбиране формира основата за разработване на бъдещи целеви музикални терапевтични интервенции, които се грижат за хора, изправени пред трудности с емоционална регулация, преживяване и дори депресия. С други думи, дори тъжната музика може да бъде инструмент за лично израстване и размисъл.

Какво може да предложимузикалната терапия в бъдеще

Въпреки че не е панацея, слушането на музика предлага значителни терапевтични ефекти, потенциално водещи до по-голямо възприемане на музикални терапевтични сесии заедно с традиционната терапия с говорене. Интегрирането на технологията в музикалната терапия, особено чрез нововъзникващи услуги, базирани на приложения, е готово да трансформира начина, по който хората имат достъп до персонализирани, терапевтични музикални интервенции при поискване, осигурявайки удобен и ефективен път за самоусъвършенстване и благополучие.

Гледайки още по-

напред, интеграцията на изкуствения интелект (AI) притежава потенциала да революционизира музикалната терапия. AI може динамично да адаптира терапевтичните интервенции въз основа на развиващите се емоционални реакции на човека. Представете си терапевтична сесия, която използва AI за избор и настройка на музика в реално време, прецизно съобразена с емоционалните нужди на пациента,

създавайки силно персонализирано и ефективно терапевтично изживяване. Тези иновации са готови да прекроят областта на музикалната терапия, отключвайки пълния ѝ терапевтичен потенциал.

Прод. на стр.11 >>



OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)

(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials are available for pick-up or delivery for your convenience.

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

Deli Menu:
Breakfast Sandwiches - Fresh homemade Pizzas - Hot Meals - Desserts



EAST YORK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.
416-429-3663



Магазин за домашно приготвени ястия, доставени до вашия дом или офис в East York.

Family Specials
are available for pick-up or delivery for your convenience.

Family Pizza Deal
2x16" & 3 toppings,
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings

Family Lasagna
(includes 4 cheese buns and large Caesar)

Greek Family Special
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad,
4 soft drinks

Souvlaki Party Special
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes,
10 skewers, Pita bread, Tzatziki

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



<< Прод. от стр.10

В допълнение, нова технология, наречена *neurofeedback*, се оказва обещаваща.

Неврофийдбекът включва наблюдение на ЕЕГ на дадено лице в реално време и обучението му как да регулира и подобрява своите невронни модели.

Комбинирането на тази технология с музикална терапия може да даде възможност на хората да „картографират“ музикалните характеристики, които са най-полезни за тях, и по този начин да разберат как най-добре да си помогнат.

Във всяка музикална терапевтична сесия се случва учене, докато участниците получават обратна връзка относно състоянието на мозъчната си дейност. Оптималната мозъчна дейност, свързана с

благосъстоянието, а също и със специфични музикални качества – като ритъм, темпо или мелодия на парче – се научава с течение на времето. Този новаторски подход се разработва в нашата лаборатория и на други места.

Както при всяка форма на терапия, признаването на ограниченията и индивидуалните различия е от първостепенно значение. Въпреки това има убедителни причини да се смята, че музикалната терапия може да доведе до нови пробиви. Последните крачки в изследователските методологии, водени отчасти от приноса на нашата лаборатория, значително задълбочиха разбирането ни за това как музиката може да улесни лечението.

Започваме да идентифицираме два основни елемента: **емоционална регулация**

и мощната връзка с личните автобиографични спомени. Нашето текущо изследване е съсредоточено върху разгадаването на сложните взаимодействия между тези основни елементи и специфичните области на мозъка, отговорни за наблюдаваните ефекти.

Разбира се, въздействието на музикалната терапия се простира отвъд тези нови разработки в невронауките. Самото удоволствие от слушането на музика, емоционалната връзка, която насърчава, и комфортът, който предоставя, са качества, които надхвърлят онова, което може да бъде измерено единствено с научни методи. Музиката влияе дълбоко на основните ни емоции и преживявания, надхвърляйки научното измерване. Тя достига до сърцевината на нашия човешки опит, предлагайки въздействия, които не могат

лесно да бъдат определени или документирани.

Или, както един от участниците в нашето проучване толкова перфектно се изрази:


„Музиката е като надежден приятел, който никога не ме разочарова. Когато съм слаб, тя ме повдига със сладката си мелодия. В хаоса ме успокоява с успокояващ ритъм. Не е само в главата ми; това е вълнуваща магия. Музиката няма граници – един ден тя безпроблемно ще ме вдигне от дъното, а на следващия може да подобри всеки един момент от дейността, с която се занимавам.“


Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/how-music-heals-us-even-when-its-sad-by-a-neuroscientist-leading-a-new-study-of-musical-therapy-214924>

Elite

Over 25 years in business


Bakery and Delicatessen





Specialized In:

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



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

Обръщение на Българския патриарх Неофит по повод началото на Рождественския пост



/Снимка: bg-patriarshia.bg/

Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg
Автор: Българска патриаршия

ВЪЗЛЮБЕНИ В ГОСПОДА ЧЕДА НА СВЕТАТА НИ ЦЪРКВА,

В първия от благодатните дни на Рождественския пост /15.11.2023 – бел.р./ се обръщаме към всички вас с пожелание за мир в душите и сърцата, духовна бодрост и още по-силно утвърждаване във вярата ни в Христа Спасителя, за Чието достойно посрещане ще се подготвяме през предстоящите ни четиридесет дни до Неговото дивно Рождество. Нека тези дни да бъдат време на истинско покаяние и усърдна молитва, на дейна любов и милосърдие към онези, които имат нужда от нас и нашата духовна и материална подкрепа. Да оделотворяваме любовта си към Богородица в осъзната, непресторена, жертвена любов към ближния – любовта, на която ни научи Сам Христос и с която Сам Той пръв ни възлюби.

Страданието и болката са навсякъде около нас, а затова и възможностите пред нас да подражаваме на нашия божествен Учител, на Неговото състрадание и милосърдие са изобилни. И този елемент от истинския християнски пост е не по-малко важен от другия, който се състои в

ограничаването от храна и питие, в предпазването ни от всяко зломислие и злословие. Нека се възползваме от предоставената ни възможност и да преминем през Рождественския пост духовно обогатени, очистени от онова, което ни осквернява и потъмнява в нас Божия образ, по който сме сътворени, и ни пречи да се движим към богоподобие, за което сме призвани.

В дните до пресветлото Христово Рождество нека усилим молитвите си и за всички невинни жертви на продължаващите и все повече разрастващи се в света военни конфликти. Да молим Всемилостивия Бог да упокои при Себе Си загиналите, а на онези, които трагедията на войната лишава от дом и прехрана, които ранява телесно и душевно и разделя от техните близки и обични, да дарува Своята благодатна помощ и закрила.

Мирът и любовта на Богородица Христа да бъдат с всички нас!

Леки и спасителни пости!
† НЕОФИТ
ПАТРИАРХ БЪЛГАРСКИ

**„Спасяващата красота“ –
ново издание на Софийска света
митрополия**



/Снимка: bg-patriarshia.bg/

Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg
Автор: Софийска света митрополия

В самото навечерие на Рождественския пост Софийска света митрополия с радост известява за отпечатването на своето най-ново издание – изследването-албум на Ксения Кривошеина „Спасяващата красота: Майка Мария (Скобцова) – Живопис, графика, везба“.

Книгата излиза на български с благословение от Негово Светейшество Българския патриарх и Софийски митрополит Неофит, по инициатива и със съгласието на автора, и представлява първото по рода си проучване на богатото и разнообразно творчество на преп. Мария (Скобцова), което включва не само богословски съчинения, а още и поезия и проза, иконография и живопис.

Авторът Ксения Игоревна Кривошеина е известна като най-активният и ревностен изследовател на живота и творчеството на майка Мария. Тя е автор и на други посветени на нея съчинения, както и на интернет-страницата <https://mere-marie.com/>.

Българското издание е в превод на Борис Маринов и под редакцията на Димитър Спасов и е реализирано от „Артграф“. Корична цена – **29 лв.**

Книгата ще може да бъде закупена в сградата на Софийска света митрополия – от домакина Кольо Лозанов (тел. 0879 259 293), както и през [платформата librum.bg](http://platforma.librum.bg).



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

Kostas Greek Bakery
 265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI
 259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**



Sweet Gallery


Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.

- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, European cookies
- Café featuring Burek, Goulash Soup, Quiches, Sandwiches and more

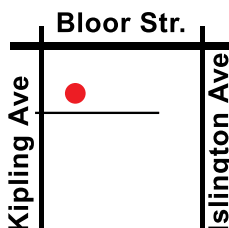
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

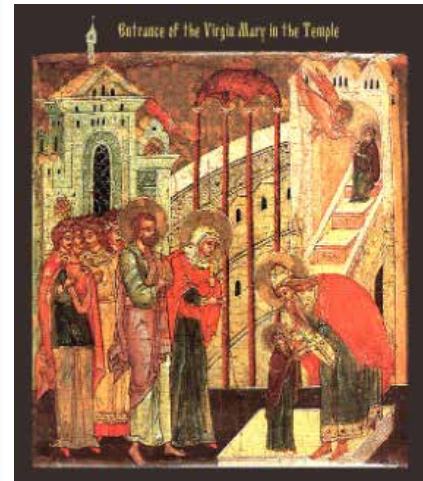
www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



21 ноември 2023 г. - Въведение Богородично



/Снимка: bg-patriarshia.bg/

С решение на Св. Синод на Българската православна църква от 1929 г. празникът “Въведение Богородично” в България се чества и като Ден на християнското семейство и на православната християнска учаща се младеж; според първоначалния замисъл - ден за християнизирание, за общение с Христа и Църквата Му. Денят бил неучебен и започвал със св. Литургия, на която учениците се причастявали.

На този ден праведните Йоаким и Ана събират своите роднини и приятели и ни рисуват картината на млади девойки със свеци в ръце вървящи пред светата Отроковица, а след тях родителите, водещи Девата до Йерусалимския храм. Първосвещениците

и служителите в храма ги посрещат с пеене на свещени химни. Дева Мария е поставена на първото стъпало пред храмовия вход и за почуда на всички присъстващи, неподдържана от никого, тя се изкачила свободно по 15-те стъпала и се спряла на най-горното. Когато пречистата Дева стигнала до възраст, на която девиците, които се възпитавали при храма, обикновено се връщали в света и се омъжвали, свещениците поискали тя да постъпи по същия начин. Но Мария им открила своето желание – да посвети себе си Богу и да не встъпва в брак. Тогава те, по внушение от Св. Дух, я сгодили за престарелия Йосиф, роднина на нейните родители. Той станал покровител на Мария и уважавал обета, който тя дала пред Бога.

Гимназисти дариха пари за животоспасяваща операция на 19-годишният волейболист, катастрофирал на пътя Плевен – Ловеч



Прод. на стр.15 >>

KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:

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

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒Furniture
- ⇒Trucks
- ⇒Automobiles
- ⇒Commercial Cargo

Services we Provide:

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

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

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

Contact us today at:

29 Skagway Ave
Scarborough, ON

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com



<< Прод. от стр.14

Гимназисти от Профилирана езикова гимназия «Екзарх Йосиф I» в Ловеч се включиха в дарителската кампания в подкрепа на Павел Калев, който пострада тежко при катастрофата на 11 ноември на пътя Плевен – Ловеч, съобщи от пресцентъра на общинската администрация, позовавайки се на Иванка Драгнева, психолог в гимназията.

3,750 лв. вече са преведени по дарителска сметка за извършване на животоспасяваща

операция на младежа. Средствата са събрани от учениците при организираните от випуска празници и фестивали в гимназията.

19-годишният Павел Калев е единственият оцелял от пътнотранспортното произшествие на пътя Плевен - Ловеч. При катастрофата загубиха живота си трима души - президентът и основен треньор на Волейболен клуб “Олимпиец” Стефка Великова, и двама състезатели на мъжкия отбор - Симеон Симеонов и Калоян

Минков.

Павел Калев, който е студент от първи курс в Медицински университет Плевен, се нуждае от интервенционална кардиологична процедура, която не се покрива от Здравната каса - поставяне на стент на низходяща гръдна аорта по повод дисекация. Животоспасяващата интервенция ще се извърши по спешност в частна болница и сумата е на стойност 5,000 лева. След това му предстои операция на бедрена

кост.

Има поставени дарителски кутии за събиране на средства за Павел Калев в магазин «Зора» - Панорама мол, Медицински Университет Плевен, СУ «Иван Вазов», ДКЦ «Авис Медика» ООД - регистратура.

Дарителската сметка е на името на майката на пострадалия - Бистра Петкова Калева: BG37 CECB 9790 1036 9818 00.

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

- Дизайн по поръчка
- Всякакви форми на паметници и всякакви букви
- Final date cemetery second engraving
- Гранит маркер и Бронзов плакет
- Офорт и Статуя
- Урни
- Огромен избор на изложени в двора на фабриката за лесно разглеждане
- Инсталация във всички гробища на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

King Square Shopping Centre

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

E-mail: mark@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!**Tel: 647-646-5648**

Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!caramel.coffeshop60@gmail.com, Тел: **(647)646-5648**, ВаняПредлагаме различни видове ароматно кафе
и домашно приготвени сладкарски изделия.Различни видове банички.
Банички с
4 вида кашкавал,
с телешко месо,
с печени чушки и крема
сирене и кашкавал,
с 4 вида кашкавал и праз.**ПРИЕМАМЕ
ПОРЪЧКИ ЗА
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ
и СЛАДКИ**
за рождени дни, сватби и
други мероприятия. За бизнес
събирания и партита,
САНДВИЧИ С КАФЕ.**61-годишна българка бе
открита във водите на
река Тибър, самоубила се
вероятно поради депресия**

/Снимка: Comune di Todi /

Тялото на 61-годишна българка
бе открито във водите на река
Тибър в италианския регион
Умбрия, в района на Пиан ди
Ботине, съобщават италианските
медии.Полицаи с кучета и две гумени
лодки часове наред издирваха
изчезналата жена. Българката
бе обявена за изчезнала на 11
ноември, а тялото ѝ бе открито
ден по-късно.Преди да изчезне, жената
изпратила съобщение до бившия
си работодател, което гласяло:
„Ще се хвърля в Тибър“.Българката работела като
болногледачка и отдавна живеела
в регион Умбрия, столицата на
който е град Перуджиа.
Веднага започнало издирването
на българката, чието тяло е
открито в реката на около 200
метра от вещите и.
Според разследващите,
изслушали показанията на
приятели на българката,
причината за самоубийството
е дълбока депресия. Според
италианските медии
61-годишната жена е вдовица
и има две дъщери, които
живеят във Великобритания и в
България. **Прод. на стр.17 >>**

<< *Прод. от стр.16*

Жената е била в България неотдавна.

„За щастието“



/Снимка: bTV/

Автор: Валери Петров

Валери Петров (истинското му име е Валери Нисим Меворах, а Петров е фамилното име на майка му) е роден в София на 22 април 1920 г. Баща му е професор по право с интереси към изкуството, майка му – учителка. Завършил е италианското училище, т.н. Италиански лицей в София (1939) и медицина в Софийския университет (1944). Проф. Нисим Меворах, бащата на Валери Петров, и майка му Мария Петрова приемат протестантството в Евангелската църква на столичната „Солунска“, и решават името на Валери Нисим Меворах да стане Валери Нисимов Петров. Не е практикувал като лекар, а се отдава на литературата. Участва в последната фаза на Втората световна война като военен писател (1945). Един от основателите на в. „Стършел“ – редактор, заместник главен редактор и член на редакционната колегия. Бил е редактор в Студия за игрални филми „Бояна“, редактор на издателство „Български писател“. Валери Петров е изключително продуктивен поет, драматург и преводач, автор на лирична и сатирична поезия, книги за деца. Умира в София на 27 август 2014 г.

„И както тече си на човека живота
между три неприятности и два анекдота,
изведнъж като някаква тържествуваща нота,
като гръм от небето,
като експлозив,
от който светът
става свеж и красив -
Щастие! Щастие!

И нов, непознат,
сякаш целият град
в това чудо невиджано взима участие,
и си казваш: – До днес
как живял си ти без
щастие, щастие!

Но както със щастие е изпълнен човека,
той привиква със него, тъй че лека-полека
това, новото, също става стара пътека
и само нарядко
за секунда едва
поразява те споменът:
– Какво беше това
“Щастие! Щастие!”?

Като нов, непознат,
сякаш целият град
в това чудо невиджано взел бе участие
и, ах, как от днес
ще живееш ти без
щастие, щастие?“

„Сбогуване с морето“



Автор: Валери Петров

„Сбогом, мое море, сбогом, мое море!
Още топло е, още е лято,
но от час там над нас се върти, без да спре,
вече първото щърково ято.
То се сбира, разрежда се, дълго се вий
на различни въздушни етажи.

Сбогом мое море! Дойде време и ний
да събираме вече багажи.
А пък колко обичам те: нейде встрани,
не летовищно - диво и степно,
мое синьо море от детинските дни
до задъхване великолепно:
със чаршафа опънат, с дома от камъш,
със заритите в пясъка котви,
със варела ръждясал, със младия мъж,
който риба на спиртника готви,
и с момичето русо, което лежи
или иде във весела блуза
и вода във кесийка от найлон държи
като жива, прозрачна медуза.

Сбогом, мое море! Не е весел тоз час.
Добре просто ми иде да плача.
Този мъж не съм аз, този мъж не съм аз -
аз съм само зад тях минувача!
Боже мой, боже мой! Сбогом, мое море!

Прод. на стр.18 >>

VIN
GARAGE



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



28 Millwick Drive, Toronto, Ontario M9L 1Y3 T 416.740.4411

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

WWW.VINDEGARAGE.COM

100% guaranteed. In business since 1997.

<< Прод. от стр.17

Дни, години - какво ни
остава?
Както твоята пяна във
шената мре
чезнат зависти,
страсти и слава.
И защо са ни те? Своя
земен живот
ний тъй бързо хабим в
суетене.
Дъх на сол, водорасли,
черупки и йод,
влей от своето
спокойствие в мене!
Стига този ламтеж!
Не съм вече момче
и в часовника вечен на
Хронос
твоя пясък, море, все
по-бързо тече
от добрия във лошия
конус.

А пред тебе какво е
животът ни? Миг.
Тъкмо почнал, и ей го,
изтече.

И не сбогом е туй, а
панически вик
и какво, че познат е
той вече,
че безброй преди мен в
своя път един ден
са изплаквали винаги
тая
своя жажда и скръб
през простора зелен,
виолетов и син до
безкрая!

Ти, което си люлка на
всеки живот,
на сновенето наше
нестройно,
дай ми- вечно
подвижно- нелюшкащ
се под,
върху който да стъпя
спокойно!
Отучи ме от
нервност! Стори ме
ти цял!
Дай ми мъдрост и
трезвост, и верност!
Стига въвн съм

блестял, стига вътре
звънтял
като хвърлен на плажа
ти термос!
Укрепи ме, море,
укроти ме, море,
над пространство и
време разлято!
На въздушни етажи
кръжи, без да спре,
вече първото щърково
ято
и в мъглата- уу- уу!
като горестен зов
се дочува на кораби
воя...

Сбогом, мое море!
Сбогом, моя любов!
Сбогом, вечност,
жадувана моя!“

„За изчезването“



Автор: Валери Петров
„Когато вече старостта
ни е,
уви, безспорна, щем, не
щем,
привличат нашето
внимание
ту тоз, ту онзи нов
проблем.
Тъй, сякаш пред писмо
загадъчно,
не мога днес да разчета
това, че толкоз

Прод. на стр.19 >>



www.Balkan.Center

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

Join Us!

Promote your event
or business
today!

Visit the website www.Balkan.Center

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

Register your business or event

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



Contact us at center@balkan.center

Follow us on

Great advertisement opportunities at competitive prices

Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



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

<< Прод. от стр.18

безостатъчно,
 човек изчезва от света.
 Учудени, недоумяваме:
 тук бе и в миг се изпари!
 ...А как в света се появяваме,
 не се запитваме дори –
 естествено е дребосъчето
 да претендира за живот,
 и разума ни не измъчва то
 с въпроси от абстрактен род.
 И ето, туй противоречие,
 ми трови старческия ден,
 и затова си мисля: не че е
 проблемът свързан лично с мен,
 но длъжни сме да процедираме
 със малко логика поне –
 какво е туй: едно разбираме,
 а пък обратното му – не!“

**Пребиха бизнесмен от Разлог
 посред бял ден пред жена му**

Бизнесмен от Разлог бе пребит
 пред съпругата му. Георги П. е бил
 нападнат от благоевградчанин,
 който го повалил пред дома му
 посред бял ден, съобщава struma.
 com.

След побоя битият припаднал
 и си глътнал езика, започнал да
 се задушавя, загубил съзнание.
 Случилото се уплашило побойника
 и той се спуснал да му помага,
 извадил езика му и го върнал в
 съзнание. Спасил живота му до
 пристигане на спешните екипи.

Георги П. е бил транспортиран в
 болница, където е установено, че
 има хематом на главата и комоцио.
 Оставен е под наблюдение, а Нойко
 Ч. е задържан за изясняване на
 мотивите за побоя.

Това не е първият случай, в който
 мъжът от Блъгоевград пребива
 някого. Познат е в ънграунд
 средите, защото преди години
 е пребил полицейски син в
 Благоевград.



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
 Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

- Внос на европейски продукти, консерви, сирена, кашкавали, салами, пушено месо, колбаси, брашно, захар, кафе, боб, подправки, сокове, вода, айрян и др.
- Домашно приготвени баница, кебабчета, кюфтета.
- Всякакви видове десерти, пасти, торти за рождени дни и др. тържества.



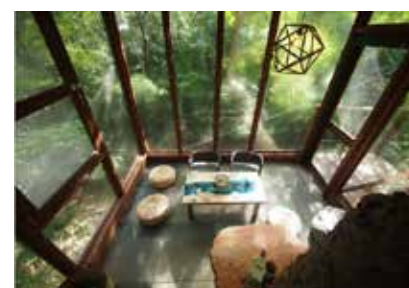
Един от най-елегантните хотели в Япония е къща на дърво



Много малки деца мечтаят да построят къщичка на дърво. Японец обаче превърна детската си мечта в реалност за възрастни, пише в свои материал CNN.

Израсналият в Токио, Сатору Кикугава често посещавал семейната лятна къща в провинцията, където се научил да цени природата. Японска детска книжка, наречена „Искам голямо дърво“, разпалила мечтата му някой ден да има къща на дърво, но трябвало да преминат десетилетия докато семейно пътуване до Борнео донесло тласък тази мечта да стане реалност.

Както обяснява Кикугава, той летял над острова, когато видял голяма гора, изсечена и превърната в палмова плантация.



„От икономическа гледна точка разбирам, че продажбата на дървен материал носи стабилен доход, но това оказва влияние върху въглеродните нива и разнообразието в дивата природа. Затова си помислих как можем да спасим околната среда, която все пак да може да осигури доходи за местните жители“, казва Кикугава.

Така било поставено началото на онова което сега е **Treeful** - луксозен курорт в префектура Окинава. Има обаче един проблем – Кикугава нямал абсолютно никаква представа как да построи къща на дърво. През деня той работил като председател на Gala Inc, компания, която създава видео игри, наред с други проекти.

Затова се обърнал към YouTube и започнал да гледа видеоклипове с инструкции.



...о опити и грешки.
...как да работи
...ти дърводелски

„Първоначално не получих голяма

Прод. на стр.21 >>

<< Прод. от стр. 21

работи с камбоджанското правителство по проект за изграждане на къщички на дървета в националния парк Пном Кулен близо до Сием Реап.

Това е една от няколкото инициативи, насочени към борба с незаконната сеч. От 2016 г. до 2021 г. Камбоджа е загубила повече от 38 000 хектара гора – близо 9%, принуждавайки USAID да прекрати своята програма за опазване на горите след над 100 милиона долара инвестиции.

„Искам да развия този бизнес и да го направя международен“, казва Кикугава.

Посещението на Treeful изисква предварително планиране. Намира се на 90 минути с кола от летище Наха в Окинава (ОКА) или на три часа с автобус (с едно прекачване) от град Генкава Иригучи.



Персоналът на Treeful

съветва да стигнете там преди залез слънце, тъй като те не използват изкуствени светлини и гората може да стане доста тъмна.

„Халюцинирам“ е дума на годината за 2023 г.



Cambridge Dictionary разкри, че думата на годината за 2023 г. е „халюциниран“ /'hallucinate'/, тъй като терминът е получил нова допълнителна дефиниция, свързана с изкуствения интелект (AI), произвеждащ невярна информация, предава The Independent.

AI-халюцинациите, известни също като „конфабулации“, понякога изглеждат безсмислени, но могат да изглеждат и напълно правдоподобни, дори когато са фактически неточни или в крайна сметка нелогични.

Традиционното определение за „халюциниране“ е че виждате, чувате, усещате

или миришете нещо, което не съществува, обикновено поради здравословно състояние или защото сте взели наркотик. Новото допълнително определение в Cambridge Dictionary е: „Когато изкуствен интелект (= компютърна система, която има някои от качествата, които притежава човешкият мозък, като например способността да произвежда език по начин, който изглежда човешки) халюцинира, той произвежда невярна информация.“

Това следва 1-годишно нарастване на интереса към инструменти за генеративен изкуствен интелект (AI) подобно на ChatGPT,

като общественото внимание се измества към ограниченията на AI и дали те могат да бъдат преодоляни. „Но колкото по-оригинални поискате от тях да бъдат, толкова по-вероятно е да се заблуждавате.

„В най-добрия случай големите езикови модели могат да бъдат толкова надеждни, колкото и техните данни за обучение. „Човешкият опит е несъмнено по-важен – и

търсен – от всякога, за създаване на авторитетна и актуална информация, на която могат да се обучават големите езикови модели.“ AI-халюцинациите вече са имали въздействие в реалния свят.

Адвокатска кантора в САЩ използва ChatGPT за правно проучване, което доведе до цитиране на фиктивни случаи в съда. И в собственото промоционално видео на Google за неговия чатбот Bard, инструментът за изкуствен интелект направи фактическа грешка относно космическия телескоп James Webb.

Новата дефиниция илюстрира нарастваща тенденция за антропоморфизиране на AI-технологията, използвайки човешки метафори, докато говорим, пишем и мислим за машини.

Д-р Хенри Шевлин, специалист по етика на изкуствения интелект в университета в Кеймбридж, каза: „Широко разпространеното използване на термина „халюцинирам“ за обозначаване на грешки от системи като ChatGPT предоставя завладяваща

Прод. на стр.23 >>

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

**Medical Insurance for Visitors to Canada,
Parent Super Visa and Canadian Travellers**

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSInsurance.ca

www.TRAVELLERSInsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

<< Прод. от стр.22

моментна снимка на това как мислим и антропоморфизираме изкуствения интелект. „Неточната или подвеждаща информация отдавна е с нас, разбира се, независимо дали под формата на слухове, пропаганда или „фалшиви новини“.

„Докато те обикновено се смятат за човешки продукти, „халюцинирам“ е емоционален глагол, който означава откъсване от реалността.

„Този езиков избор отразява фина, но дълбока промяна във възприятието: AI, а не потребителят, е този, който „халюцинира“.

**Защо да прием вода с лимон?
Интересни факти, които
може би не знаете**



Ако се интересувате от здраве и фитнес, сигурно сте попадали на статии за ползите от пиенето на вода с лимон. Идеята придоби популярност, тъй като е прост и лесен начин да сте здрави и да се борите с инфекциите, пише Medium.

Какво е вода с лимон?

Това е лимонов сок,

смесен с вода. Можете да увеличите дела на лимона, за да регулирате пикантността. Освен това добавете чаена лъжичка мед към него, за да стане сладък и по-питателен. Други неща като мента могат да увеличат нейната свежест и да я направят още по-здравословна за вас.

Защо да прием вода с лимон?

Средно човешкото тяло е 50-65% вода. Водата е от съществено значение за правилната работа на нашите органи и за да водим здравословен живот. Добавянето на лимон към чаша вода повишава нейната хранителна стойност.

Лимоните са богат източник на калций, калий, витамин С и пектинови фибри.

Има отлични антиоксидантни свойства, които предотвратяват увреждането на клетките и се борят със заболявания като сърдечно-съдови заболявания, диабет, затлъстяване и рак.

Лимонът е цитрусов плод и богат източник на флавоноиди, които укрепват здравето и се борят с болестите.

Флавоноидите намаляват възпалението и помагат за регулиране на функциите на тялото.

Как да прием вода с лимон?

Изстискайте сока от половин лимон в чаша хладка вода и го изпийте на празен стомах първото нещо сутрин. Можете да добавите чаена лъжичка мед и малко мента за подобър вкус и подобряване на хранителните му ползи. Хладката вода с лимон подпомага храносмилането и помага за по-лесното елиминиране на отпадъците от тялото. Предотвратява запек, като осигурява гладки функции на червата. Ползи от пиенето на вода с лимон:

1. Защитава вашата имунна система

Лимонът е богат на калий и витамин С, които могат да помогнат за подобряване на имунитета ви и да ви предпазят от разболяване.

2. Подпомага храносмилането

Водата с лимон подобрява движението на червата и предотвратява запек, киселини и подуване на корема. Когато се консумира с топла вода, тя изхвърля токсините и поддържа храносмилателния тракт здрав.

3. Предотвратява сутрешния дъх

Предотвратява лошия дъх и поддържа устата ви свежа. Водата с лимон има антибактериални свойства, които намаляват бактериите в устата ви. Тя е кисела и почиства вътрешността на устата, освежавайки дъха

ви. Освен това помага за поддържането на здрави венци, като намалява проблемите с венците.

4. Намалява болката и възпалението

Изследванията показват, че лимоновата вода облекчава или намалява пикочната киселина в ставите и намалява възпалението при хора, страдащи от артрит и подагра.

5. Подобрява качеството на кожата

Лимонът има витамин С и множество антиоксиданти, които изглаждат неравномерния тен на кожата и освобождават кожата от петна и дефекти. Витамин С и антиоксидантите подобряват еластичността на кожата, правят я стегната и я поддържат хидратирана.

6. Поддържа здраво дебело черво

Изследванията показват, че лимонената киселина в лимоновия сок може да увеличи цитрата в урината и да намали риска от камъни в бъбреците. Промива бъбреците и ги поддържа здрави.

7. Хидратира тялото

Тъй като тялото ви се състои предимно от вода, добавянето на чаша вода с лимон към сутрешните ви ритуали ви позволява да получите добре хидратирано тяло.

Прод. на стр.24 >>

BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

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

TICO # 4631602

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

<< **Прод. от стр. 23**

Водата помага за изхвърлянето на токсините и по-доброто функциониране на тялото ви.

Митове за водата с лимон: Въпреки че е отличен за цялостното ви здраве и ви помага да останете хидратирани, има някои погрешни предположения за него.

1. Няма да помогне при загуба на тегло

Лимонът има пектинови фибри, които могат да контролират апетита ви и да ви накарат да се чувствате сити и засищачи за дълго време. Но такива малки количества вероятно няма да направят голяма разлика в теглото ви.

2. Няма да детоксикира тялото ви

Водата с лимон помага да увеличите приема на вода, да хидратирате тялото си и да помогнете за изхвърлянето на повече токсини. Но водата с лимон няма да детоксикира и да прочисти тялото ви в по-голяма степен. Преминаването към детоксикация с вода с лимон може да ви умори от глад и да ви лиши от основни хранителни вещества.

3. Балансира нивата на рН на тялото

Въпреки че е кисел, лимонът освобождава алкални метаболити, които могат да балансират нивата на рН в тялото ни. Но ефектът от чаша вода с лимон би бил твърде незначителен, за да направи разлика като цяло.

Може ли водата с лимон да бъде вредна?

Водата с лимон е кисела и може да омекоти емайла на зъбите ви, причинявайки ерозия на зъбния емайл в дългосрочен план. Направете разрежена версия и избягвайте да миете зъбите си поне половин час след като сте я изпили.

Последни мисли:

В крайна сметка лимоновата вода е просто плодов сок във вода и не е валиден заместител на лекарства при лечение на болести. Но тя ще ви помогне да хидратирате тялото си, да повишите имунитета, да предотвратите инфекции и ще ви помогне да поддържате добро здраве.

Ако искате да имате здравословен начин на живот, включете чаша топла вода с лимон в сутрешните си ритуали, за да имате страхотен старт на деня.



Американската асоциация на психолозите наскоро публикува проучване, което разкрива интригуващ аспект на човешкото поведение. Според учените пазенето на тайни за добрите новини може действително да повиши чувството на енергия и жизненост. Това откритие оспорва традиционния възглед за потайността като вредна за нашето благополучие, предава Earth.

Доктор Майкъл Слепиан, който е водещ автор на изследването от Columbia University, поставя под въпрос общото разбиране около потайността.

„Десетилетия изследвания върху потайността предполагат, че тя е лоша за нашето благополучие, но те са изследвали само пазенето на тайни, които имат отрицателни последици за живота ни. Тайната по своята същност е вредна за нашето благополучие, **но** отрицателните ефекти на тайната обикновено

произтичат от пазенето на негативни тайни?“ — пита Слепян.

Той посочва, че докато негативните тайни са по-разпространени, много радостни житейски събития като тайни предложения за брак и бременности започват като тайни.

Как е проведено проучването за секретност

Предварително проучване, включващо 500 души, показва, че 76% веднага биха споделили добри новини. И все пак хората често избират да запазят в тайна положителни събития като предложения за брак или луксозни покупки.

В поредица от пет експеримента с над 2,500 участници, изследователите се стремят да разберат мотивите зад пазенето на положителни тайни и техните ефекти.

Участниците бяха запитани за различни видове добри новини, които са пазили в тайна, и техните чувства на енергия, свързани с тези тайни.

Средно хората са имали 14 до 15 добри новини, като пет до шест са били пазени в тайна. Тези, които разсъждават върху положителни тайни, се чувстват по-енергични в сравнение с онези, които мислят за новините, които не са тайни.

Коя е причината зад повишаването на енергията?

Слепиан обяснява:

„Положителните тайни, които хората избират да пазят, трябва да ги накарат да се чувстват добре, а положителната емоция е известен предсказател за това да се чувствате енергични.“ Допълнителни експерименти подкрепиха това, показвайки, че очакването за споделяне на новината по-късно също допринася за усещането за

енергия.

Проучването подчертава голяма разлика между причините за пазене на положителни и отрицателни тайни. Положителните тайни често се пазят по лични причини и удоволствие, а не поради външен натиск.

„Хората често пазят положителни тайни за собствено удоволствие или за да направят изненадата по-възбуждаваща. Вместо да се базират на външен натиск, положителните тайни по-често се избират поради лични желания и вътрешни мотиви“, отбелязва Слепиан.

Изследователският екип заключи, че запазването на добрите новини в тайна може да накара хората да се чувстват по-енергични и жизнени, независимо от плановете им да споделят новината по-късно.

Слепиан отбелязва:

„Хората понякога полагат големи усилия, за да организират разкриването на положителна тайна, за да я направят още по-възбуждаваща. Този вид изненада може да бъде изключително приятна, но изненадата е най-мимолетната от нашите емоции. Наличието на допълнително време – дни, седмици или дори повече – за да си представим радостната изненада върху лицето на друг човек ни дава повече време за този възбуждаващ момент, дори и само в собствените ни умове.“

Изследването е публикувано в Journal of Personality and Social Psychology.

София е просто едно голямо задръстване, около което са построили блокове, където хората да спят.



Майката препитва Иванчо по литература:
- Иванчо, какво е трагедия?
- Днешното ми контролно по математика.



Художници седят на брега на морето и рисуват пейзажа. Минава японско семейство туристи. Бащата казва поучително:
- Деца, виждате ли как се мъчат хората, като си нямат фотоапарат?



Ало! Обаждаме се от зоопарка. Тъща ви падна при крокодилите.
- Чии са крокодилите?
- Наши са.
- Вие си ги спасявайте тогава!



Съдията:
- Тишина! За последен път повтарям: който каже “Долу съдията!” ще напусне съдебната зала!
- Долу съдията!
- Обвиняемият, за вас не се отнася.



Грузинец гледа силно

окосмения си син и вика на жена си:
- Ти роди ли го, ма...
Или го оплете?



Нашенец при зъболекаря:
- Докторе, колко струва вадене на зъб?
- 100 лв.!
- Много, бе! По-евтино не може ли?
- Може, без упойка - 50 лв.
- Пак е скъпо, докторе.
- Ако искаш за 20 може, но без упойка и ще го вади стажантът.

- Това е друга работа, за толкова става! Запиши тъщата за сряда!



Седи заекът на пънче и пише. Минава покрай него лисицата.
- Какво пишеш, зайо? - Дисертация.
- За какво?
- За това, как зайците ядат лисици.

- Че къде си виждал такава нещо?
- Ела с мен и ще ти покажа.
След известно време заекът пак седи и пише нещо. Минава вълкът.
- Какво пишеш, дългоухи?

- Дисертация за това, как зайците изяждат вълците.

- Ти да не си откачил?
- Ела с мен и ще ти покажа.

Следваща картина: заекът пише, идва мечката.

- Какво пишеш?
- Дисертация за това, как зайците изяждат

мечките.
- Къде си видял такава нещо?
- Ела с мен и ще ти покажа.
Последна картина: пещера, планина от лисичи, вълчи, мечи кости. В средата, огризвайки кокалче, лежи огромен лъв.
ПОУКА: Важна е не темата на дисертацията, а кой е твоят научен ръководител!



Пиян мъж се прибира къщи в три и половина през нощта. Жена му започва да крещи:
- Как смееш да се прибираш толкова късно, бе?! Три и половина през нощта! Мъжът спокойно отговаря:
- Не викай, ма! Кой ти е казал, че се прибирам?!
Минавам само да си взема китарата...



Стар коцкар отишъл на лекар. Лекарката била млада и хубава. Но тъй като била настинала и едвам говорела, му казала шепнейки:
- Влезте, затворете вратата и полегнете на кушетката.

Огледал се той и също шепнешком попитал:
- Да заключи ли наистина?



В претъпкания автобус:
- Госпожо, хванете се за дръжката, че ще

паднете...
- Ама аз съм се хванала.
- Е да, ама аз ще слизам...



Система за овладяване на гнева:
1. Поемете дълбоко въздух
2. Затворете едното си око.
3. Издишайте.
4. Стреляйте!



Разговор между колеги:
- Ще можеш ли да работиш, ако си изпил един литър водка?
- Да!
- А два?
- Да!
- А три?
- Какво се заяждаш?!
Нали виждаш, че си работя!



Кучетата: Господи, как се радвам, че цял ден си с мен, обичам да съм с теб и обичам да ходя след теб. Ти си най-великият на тоя свят и е прекрасно да бъда с теб тук!
Котките: Нали ме нахрани. Какво, по дяволите, правиш още тук?!



Две приятелки:
- След като напуснах моя бивш, сега всеки ден ми звъни целия в сълзи!
- Аха, прошка иска, гадината?!
- Не, благодари.

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



**ПРЕДЛАГА РАБОТА НА
AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS**

AZ DRIVERS

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

OWNER OPARATORS

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

CAD/USA BONDED

PIP AND FAST APROVED

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



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобили в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

867 Kipling Ave. Toronto, ON, M8Z-5H1

SALES:

416-823-2403, 416-821-1221 (Angelo, Peter)

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



Еритрея се оттегли от квалификациите за Световното първенство през 2026 г. „поради опасения, че играчите ще избягат“



© Times at the Cerefa Cup in Uganda. Seven players were missing after helping Eritrea reach the final and remain in hiding. Photograph: Darren McKeown/Getty Images

Футболната федерация на Еритрея изтегли своя мъжки отбор от квалификациите за Световното първенство през 2026 г. поради опасения, че играчите ще се опитат да поискат политическо убежище по време на пътуванията в чужбина, според източници, близки до отбора, съобщава The Guardian.

В съвместно изявление на ФИФА и Африканската футболна конфедерация (CAF) се казва, че **„всички мачове на Еритрея са отменени“**, няколко дни преди отборът да пътува, за да се изправя срещу Мароко в първия си мач.

Националната футболна федерация на Еритрея (ENFF) все още не е коментирала, но се разбира, че местните играчи са се подготвяли за първите два мача от своята квалификационна кампания в продължение на 3 месеца, преди да бъдат информирани в края

на октомври, че няма да вземат участие. Смята се, че някои членове на ENFF са се опитали да убедят министерството на спорта и културата да даде зелена светлина на отбора да играе, но това е било отказано от Земеде Текле, комисарят по спорта и културата, който ръководи федерацията.

Според няколко източника, близки до отбора, основната причина е да се попречи на играчите да се възползват от мачовете на националния отбор в чужбина, за да избягат и поискат политическо убежище от потисническия режим на еритрейския президент Исаяс Аверки, който налага доживотна военна служба на много.

„Това е сърцераздирателно“, каза един източник. „Те убиват еритрейския футбол. Не е лесно за играчите да поискат обяснение. Може да ги пратят в затвора ако протестират.“

The Guardian се свърза с президента на ENFF Паулос Велдехайманот, но той не отговори на молба за коментар.

От 2009 г. се твърди, че повече от 60 играчи са потърсили убежище, като последният

случай включва пет състезателки, които са избягали часове преди мача срещу домакините Уганда в Съвета за източноафрикански футболни асоциации (Cesafa) в Шампионата за жени до 20 години през ноември 2021 г.

Седем футболиста изчезнаха в Уганда, след като помогнаха на Еритрея да достигне до финала за Купата на Cesafa за първи път през декември 2019 г. и продължават да се укриват. Четирима национали до 20 години избягаха след победата на Еритрея с 5-0 срещу Занзибар в четвъртфиналите на Купата на Cesafa за младежи до 20 години в Уганда през октомври 2019 г.

Еритрея – която трябваше да се изправи срещу Мароко, Замбия, Конго, Танзания и Нигер в квалификациите за Световното първенство – не е играла от приятелския мач срещу Судан през януари 2020 г., а последният им състезателен мач беше квалификация за Световната купа 2022 през септември 2019 г. Те вече нямат класация на ФИФА, тъй като не са играли мач през последните 48 месеца, като всички срещи трябва да се играят извън дома поради липсата на стадион в Еритрея,

който да отговаря на изискванията за домакинство на международни мачове.

„Проблемът за еритрейските правителствени служители е, че трябва да изиграят 10 мача в чужбина“, каза Даниел Соломон, основател на уебсайта Eritrean Football, който планира пътуването си до Мароко. „Това не е двупосочен мач като в предварителните кръгове. Резервирах билет за нищо. Еритрейските фенове трябва отново да чакат още няколко години за състезателен футбол благодарение на лошото управление на режима на Еритрея.“

Соломон казва, че Еритрея има някои талантиливи играчи, като Али Сулиман Салих и Робел Теклемайкъл Бахта, които играят в първа дивизия на Етиопия. Необичайно е да се видят еритрейски футболисти да играят в чужбина, макар и в съседна Етиопия, тъй като режимът не дава лесно възможността да напуснат страната.

„Ако Еритрея играеше в квалификациите за Световното първенство през 2030 г., тези играчи щяха да са на 27. Те губят златните си години, възможността

<< Прод. от стр. 28

да бъдат видени на международната сцена и да бъдат закупени от други клубове. Нашите съседи Йемен и Сомалия, които преживяват конфликти в страните си, успяха да имат отбори и да играят. Защо и ние не можем да направим същото?“, казва Соломон.

Бивш шампион на WBA в тежка категория „не чувства краката си“ след брутален нокаут



Бившият носител на титлата на WBA в тежка категория Тревър Брайн остава в болницата след тежък нокаут от Касиус Чейни, съобщава World Boxing News.

Брайн бе изнесен на носилка миналата събота вечер, след като получи отвратителен ъперкът в 7-ия рунд. Лекарите се опитаха да помогнат на неподвижния Брайн, преди да го отведат в болницата. Според изданието, Брайн не е имал усещане в краката си, откакто инцидентът се е случил в шоуто по случай 92-ия рожден ден на Дон Кинг.

Кристи Спинкс коментира случилото се: „Приятелите на бокса изричат специална молитва за Тревър Брайн. Той все още е в болницата. При падането си обърна прешлените. Тревър не усеща краката си. „Лекарите правят още тестове, за да видят какви други щети е претърпял Тревър от битката срещу Касиус Чейни.“



Други, които също познават Брайн, оттогава потвърдиха тежкото му положение. Съдейки по това как се строполи от удара, бъдещето му на боксовия ринг остава несигурно.

Загубата от Чейни бе втора поредна за Брайн, след като загуби титлата си на WBA от Даниел Дюбоа чрез прекъсване в четвъртия рунд през юни 2022 г.

След тригодишна пауза от ринга през 2018 г., Брайн е добавил 30 паунда към тялото си, нито един от които изглежда не е превърнат в мускули.

Спечелвайки титла на WBA в тежка категория през 2021 г., Брайн я защити веднъж, преди Дюбоа

да я грабне. Феновете и медиите стискат палци Брайн да се възстанови напълно от контузиите си, които потенциално биха сложили край на кариерата му. World Boxing News се свързва с екипа на Дон Кинг за допълнителна информация за Брайн.

Арестуваха състезател



Полицията в Англия арестува мъж по подозрение за непредумишлено убийство при смъртта на американския хокеист на лед Адам Джонсън, чийто врат бе прерязан от кънката по време на игра, съобщава Associated Press.

29-годишният Джонсън играеше за Нотингам Пантърс срещу Шефилд Стийлърс на 28 октомври, когато бе ударен от острието на противников скейт в мача на Елитната лига по хокей на лед в град Шефилд.

Полицията на Южен Йоркшир не назова името на заподозрения, нито посочи възрастта му. Мат Петгрейв, 31, който играе за Шефилд, обаче бе другият играч, замесен в зловещия инцидент, който отекна в

хокейната общност и доведе до моменти на мълчание в NHL.

Видео от инцидента показва как Джонсън се пързала с шайбата към мрежата на Стийлърс. Петгрейв се пързала към Джонсън и се сблъсква с друг играч на Нотингам Пантърс. Лявата кънка на Петгрейв се издига, когато той започва да пада и острието удря Джонсън във врата. И двамата играчи се приземяват на леда. Петгрейв веднага се изправи на крака.

Джонсън се надигна по-бавно и докато му помагаша да слезе от леда, фланелката му бе цялата в кръв. По-късно той почина в местна болница.

„Нашето разследване започна веднага след тази трагедия и оттогава провеждаме обширни разследвания, за да съберем заедно обстоятелствата, довели до загубата на Адам при тези безпрецедентни обстоятелства“, каза главният комисар Бекс Хорсфол.

Ако се стигне до обвинение, би било рядко, но не и безпрецедентно хокеист да бъде обвинен.

Джачинто „Джим“ Бони беше обвинен в Италия в умишлено убийство, след като нарязва Миран Шрот

<< Прод. от стр.29

в гърдите по време на игра на 14 януари 1992 г. и Шрот почина, а Бони се призна за виновен в непредумишлено убийство.

Двама играчи от NHL в новата история бяха обвинени в престъпление в Канада за действията им на леда: Марти Максорли и Тод Бертучи.

През 2000 г. Максорли бе признат за виновен в нападение със „смъртоносно оръжие“ за удар с две ръце по главата на Доналд Брашир с хокейния стик. Осъден бе на 18 месеца условно. През 2004 г. Бертучи се призна за виновен за нападение, защото сграбчи Стив Мур отзад и го удари с юмрук. Бертучи се съгласи на споразумение и бе осъден на 1 година условно и 80 часа общественополезен труд.

Отборът на Пантерите каза в X, известен преди като Twitter, че Джонсън е загинал трагично след „страшен инцидент“.

Съотборникът му от Нотингам Уестин Мишо, който публикува почит към Джонсън, също така защити Петгрейв за това, което каза, че е „непреднамерено“ действие с другия

играч.

„Омразата, която Мат получава, е ужасна и напълно ненужна“, публикува Мишо. „Ясно ми е, че действията му са неумишлени и всеки, който предполага обратното, греша. Нека се обединим и не разпространяваме неоправдана омраза към някой, който се нуждае от нашата подкрепа.

В домакинския мач на Стийлърс след смъртта на Джонсън, бе проведена минута мълчание за него. Петгрейв не участва в мача, но феновете го аплодираха, когато снимката на отбора му се появи на табло.

Джонсън е роден в Минесота и се появи в общо 13 мача от NHL с Питсбърг Пингуинс през сезоните 2018-19 и 2019-20.

Английската асоциация по хокей на лед, която управлява спорта под Елитната лига, реагира на смъртта на Джонсън, като изисква всички играчи в Англия да носят предпазители за врата от началото на 2024 г.

ESPN Bet - ребрандираното приложение за спортен хазарт от Penn Entertainment - вече е готово



ESPN Bet, ребрандирано приложение за спортни хазартни игри, собственост на Penn Entertainment, вече е готово, съобщава Associated Press.

Penn подписаха сделка за \$1.5 милиарда с ESPN за права върху името на спортния медиен гигант през август. Съгласно споразумението **Penn** ще управлява **ESPN Bet**, докато **ESPN** популяризира **приложението в своите онлайн и платформи за излъчване.**

ESPN Bet трябва да бъде пуснат на живо в 17 щата - Аризона, Колорадо, Илинойс, Индиана, Айова, Канзас, Кентъки, Луизиана, Мериленд, Масачузетс, Мичиган, Ню Джърси, Охайо, Пенсилвания, Тенеси, Вирджиния и Западна Вирджиния.

Съгласно споразумението от август, правата на **Penn** върху марката ESPN първоначално ще бъдат валидни за десетилетие с опция за удължаване с още 10 години. В допълнение към лицензионната сделка за \$1.5 милиарда долара,

Penn също така каза, че ще предостави на ESPN права на стойност около \$500 милиона за закупуване на акции в Penn.

ESPN Bet е ребрандиране на съществуващото приложение за спортни залагания онлайн с името **Barstool Sportsbook**. Също през август от Penn казаха, че са продали Barstool Sports обратно на своя основател Дейв Портной.

ESPN Bet може да отведе притежавания от Walt Disney Co. ESPN в неизследвани води. **Disney яростно защитава своя имидж**, подходящ за семейството, който обикновено не се свързва със света на спортния хазарт.

По време на споразумението през август ESPN заяви, че ще използва своите платформи, „за да обучава спортните фенове на отговорно залагане“ – например като продължи да отразява индустрията на спортните залагания с „журналистическа почтеност“, създавайки комитет за „отговорно залагане“ в рамките на компанията и разработване на маркетингови насоки, които „предпазват“ феновете.



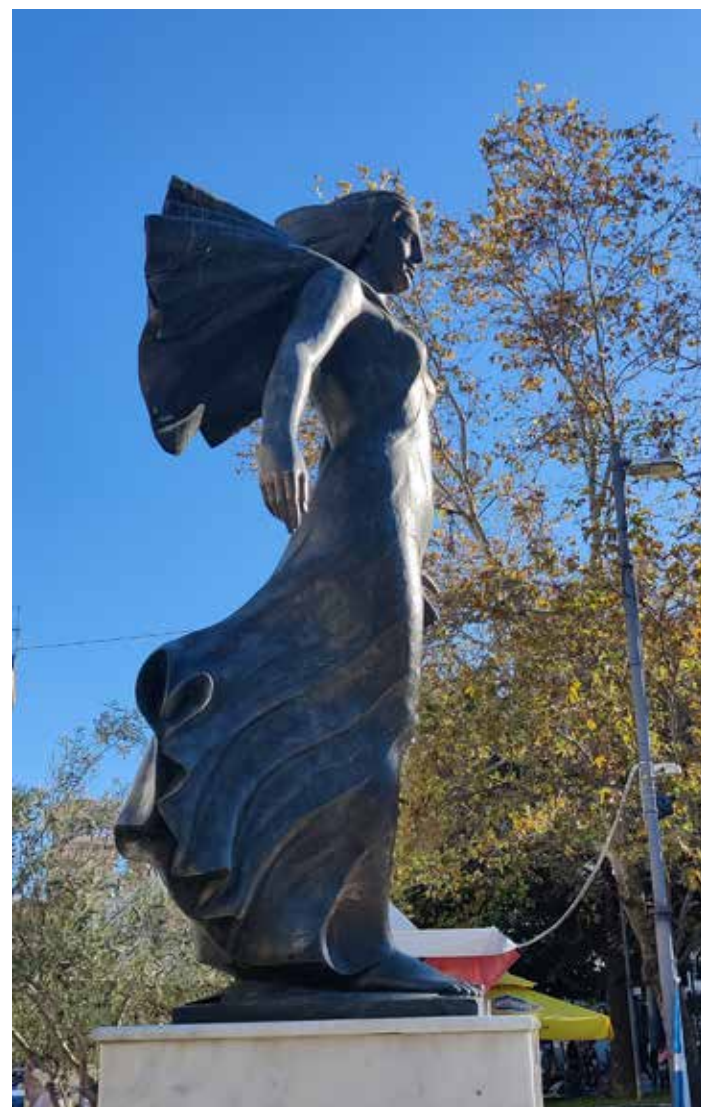
Спортна рубрика:
Павел Станимиров

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

Красота на формите - близо до метростанция Мария Луиза в гр. София



Красота на формите - Паралия Катерини (двете снимки от ляво) ; в центъра на Катерини, Гърция





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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

Четете
в Пламяк

онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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

Tech tools worth the spend for small businesses

(NC) In an era of constant technological advancement, it can be hard to stay on top of things. Here are some tech tools you may have overlooked that can help you grow and be successful in your business.

Password managers

Pretty much everything we do online requires a password. And it can be tempting to reuse them across different platforms or keep them written down on a note in your desk drawer. But those behaviours put you at risk of being hacked. You can also waste a lot of time resetting forgotten ones. A password manager will securely remember all your passwords so that you don't have to.

Customer relationship management

Without your customers, you wouldn't have a business. So, it's essential that you retain existing clients while you continue to add new ones. A customer relationship management tool, or CRM, keeps all your contacts' information organized and easily searchable. Other features can include managing and tracking all your customer interactions and monitoring who is

opening and reading your emails.

Website monitoring
 Your website is probably one of your most important marketing tools. But do you really know who's using it and how? The only way to really understand your user's experience is to use a monitoring program. These will tell you where your visitors are coming from, how many pages they visit, how much time they spend on each page and more.

Cloud-based accounting software

Two key advantages to using cloud-based systems are that all your files are automatically backed up and remotely accessible for your team. A cloud-based accounting platform, such as FreshBooks, simplifies invoicing, expense tracking, time management and reporting. Small business owners can also apply for a Canada Digital Adoption Program grant from the federal government to help pay for a subscription.

Find more information about cloud-based accounting software for your small business at freshbooks.com.