

Как да „оцелееш“ като гост на друго семейство на Коледа

(How to survive being a guest at another family's Christmas)

Автор:

Джесика Робълс
- Преподавател по социална психология в Loughborough University

Декларация за оповестяване:

Джесика Робълс не работи, не консултира, не притежава акции

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



Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“

Четете на стр.2 >>



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



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 да „оцелееш“ като гост на друго семейство на Коледа

(How to survive being a guest at another family's Christmas)

<< Прод. от стр.1

Добре дошли в празниците, време за събиране на семействата. Вълнуващо е да посетите семейството на партньора си и да изживеете нови взаимоотношения и ритуали – това обаче също е потенциално унижително. Празниците са линия за извеждане на повърхността на връзки – понякога конфликти – както и начин на подчертаване на ексцентричността на личния живот на другите. Може да откриете достатъчно предизвикателства в собствените си семейства. Когато попаднем обаче в средата на семейството на някой друг, това е цял набор от нови предизвикателства.

Семействата могат да се разглеждат като микрокосмос на обществото и културата, със собствен ред на взаимодействие: колекция от определени поведения, ритуали и начини на действие в специфични ситуации. Различията могат да създадат предизвикателства, особено когато сте принудени да се

съберете заедно часове наред, да си говорите на греяно вино, да си подавате солта на масата за вечеря и да се ориентирате кой ще получи последното парче пай.

Като американец, който трябваше да се сблъска с нови коледни ритуали когато се преместих в Обединеното кралство, бях наистина, макар и не неприятно, дезориентиран.

Храната бе различна. Музиката беше друга. Бях особено объркан да гледам речта на монарха.

Но някои разлики могат да бъдат неудобни.

Когато влезете в нечий дом, в личните му персонални дългогодишни връзки, вие влизате в множество очаквания, които не е задължително да разбирате. И ще трябва да се справите с тях тогава и там.

Ето няколко съвета как да се ориентирате като гост на Коледа на някой друг.

Комуникация, не психология

Обичайно е да мислим за семействата

психологически.

Те имат уникално отношение към конфликтите, стилове на привързаност и политически убеждения. Но когато се срещнем един с друг в момента, лице в лице, не е задължително да знаем (нито да имаме време да разсъждаваме върху) истории на мисловни модели, емоционални тенденции или ценности.

В суматохата на социалното взаимодействие ние трябва да се борим с всичко, което ни се предоставя на място – без паузи, без превъртане назад, без консултация с AI-чатботове за прозрения. Психологическото разбиране, ако можете да го получите, може да бъде полезно като основна информация, но не е задължително да ви помогне да реагирате. Може дори да ви подведе, насърчавайки ви да мислите за хората въз основа на това, което предполагате за тях, вместо да приемате действията им сериозно.

Така че първият

съвет е да устоите на желанието да психологизирате или да приемете, че знаете какво мислят другите. Може дори да искате да приемете всички предупреждения от партньора си относно определени хора с особено мнение. Вместо това се съсредоточете върху това какво правят и какво казват хората, които срещате.



Take what your partner has said about the way their family communicates with a grain of salt and have fun you interact as what you experience yourself. Hospital.com/Chatterbox

Да се занимавате с най-малките членове на семейството (деца и домашни любимци)

Семействата могат да имат много различни норми за своите помлади членове и/или домашни любимци. Проблемът е, че нормите са точно това - правилата са нормални за хората, които се придържат към тях и стават част от семейна идентичност.

Прод. на стр.4 >>

Търсете новия календар за 2024 г.
в магазини Карлово!

Всички Милени и Др. Тони Милени поканват на всички свои клиенти и приятели: Весели Коледни и Новогодишни празници!

Весели Коледни и Честита Нова 2024 година!
Ivelina Miljevic
Mortgage Agent
Cell: 416-839-2073
ivmiljevic@royallepage.ca

Др. Снежана и всички ни поканват на всички свои клиенти и приятели: Весели Коледни и Новогодишни Празници!

600 Sherbourne St. Suite 611
admir@atmccovey.ca (416) 926-0005

Весели Коледни и Честита Нова Година!
Eva Adjanian
Tel: (905) 881-3349
1-800-764-4479
evad@royallepage.com

Весели Коледни и Честита Нова Година!
Bobbi Doneva
Tel: 905 849 4664
C: 647 999 2010

Весели Коледни и Честита Нова Година!
Zee Zdravko Dimov Dir: 416-569-5396
Sales Representative
info@royallepage.ca
OF: 416-391-3232

Весели празници!
Ванели Франко и Мария ВАЛЕНТИНА ВУДИКОВА
Cell: 514-983-9609 | vboudnikova@yahoo.ca



BOBBI DONEVA

Вашият тревел агент

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

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

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

TICO # 4631602

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

OUR VISION IS CLEAR
EXPECT ONLY THE BEST!

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@fierafafoods.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 да „оцелееш“ като гост на друго семейство на Коледа

(How to survive being a guest at another family's Christmas)

<< Прод. от стр.2

Вашето отхвърляне на определено поведение (респективно тяхното отхвърляне на вашето) може да се почувства като отхвърляне на човека и да предизвика отбрана. Помага да обясните определена съпротива, която не звучи като критика.

Например: „Обичам вашето куче, но костюмът ми е деликатен, така че, моля, не му позволявайте да скача върху мен.“
Можете също така да добавите малко самоироничност, която признава статута ви на аутсайдер: „Знам, че аз съм странният тук, но трябва да оставя моето момиченце да тича в кръг около коледната ви елха или няма как да седи послушно по време на вечерята.“

Гафове

Замръзването на място не е практично решение за случайно

изричане на нещо неудобно. Ако е по-сериозно – например ако попитате къде е чичо Мартин (който е починал миналата година) – най-доброто нещо, което може да направите, е просто да се извините и да оставите разговора да продължи. Като прекъсвате текущите коментари рискувате да влошите пропуската, като го превърнете в собствен разговор.

Нещо по-тривиално може да създаде подобен проблем, но вие също можете да си направите шега с него. Повечето хора са готови да се посмеят и да го забравят (но бъдете готови да ви дразнят по-късно затова, ако сте от едно от тези семейства).

Критики

Можете би някой продължава да критикува дребни неща около вас, като

дрехите ви или колко ядете. Може би задават донякъде разпитващи въпроси.

Освен ако не е намесен твърде много „ликьор“, хората рядко излизат и критикуват директно, на което е трудно да се противодейства (може би дори по-трудно сред хора, които са свикнали с лудориите на леля Марта). Но страхотното при взаимодействието е, че винаги имате друга възможност да промените посоката на разговор.

„Отклоняването“ е термин, когато отговаряте по начин, който се съобразява с току-що казаното (така че не изглежда, че пренебрегвате човека), но в същия завои инициира нова траектория. Например, ако дядото на партньора ви попита защо все още не сте спестили достатъчно, за да си купите къща,

можете да кажете нещо от рода на „все още се разхождаме, всъщност отидохме в Испания това лято и си прекарахме чудесно на морския бряг. Нека ви покажа няколко снимки“.

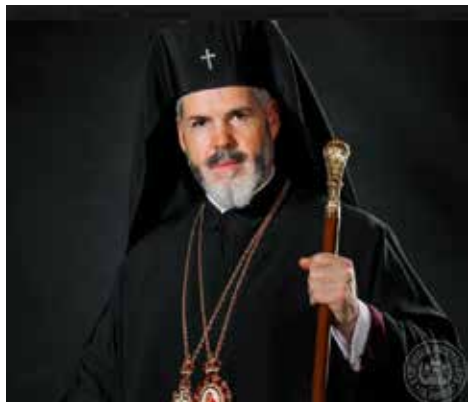
Понякога хората са трудни (независимо дали са членове на семейството на вашия партньор или вашето собствено), но за щастие вече написах цяла статия за справянето с тези конкретни случаи. Надяваме се, че всички тези съвети ще ви помогнат да направите празниците малко по-лесни.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/how-to-survive-being-a-guest-at-another-family-s-christmas-220099>

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Западноевропейска митрополия алармира за мнима кампания за набиране на средства за българския храм в Лондон



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg
Автор: a.karadakov

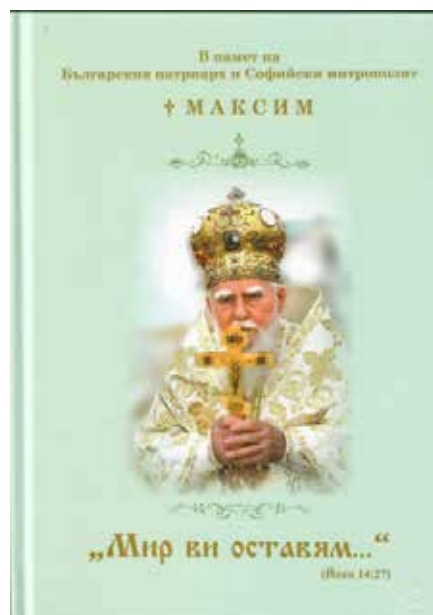
Поради постъпили към нас запитвания относно дарителската кампания на “Инициатива за построяване на Български Православен Храм в Лондон – **Bulgarian Charity Trust**” на г-н Емил Русанов от сайта Будилник, Ви информираме, че това е частна инициатива и няма нищо общо с кампанията на Българската православна църква за построяване на храм в Лондон. Средства от тази кампания не постъпват към нас и никога не са били предоставяни.

Към настоящия момент единствено кампанията, организирана от Българската православна църква с благословението

на Западно- и Средноевропейски митрополит Антоний, за реконструирането и изграждането на храм „Св. Йоан Рилски“ при Посолството на Република България в Лондон е автентична. Други кампании за построяване на църква в Лондон не се извършват с благословието на митрополит Антоний и не са част от каноничната Българска православна църква – Българска Патриаршия. Подчертаваме, че построяване на православен храм в Лондон и набирането на средства за това е единствено в компетенцията на Западно-и Средноевропейска митрополия на Българска православна църква - Българска патриаршия и следователно други дарителски кампании са единствено частни инициативи, за които не можем да гарантираме, че средствата ще бъдат оползотворени по предназначение. Молим българските християни в тези светли Рождественски дни да бъдат внимателни на кого даряват!”

От църковното настоятелство при БПЦО»Св. Йоан Рилски”, Лондон

Нова книга в памет на Патриарх Максим – „Мир ви оставям...“



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

С благословието на Негово Светейшество Българския патриарх и Софийски митрополит Неофит излезе от печат второто, допълнено издание със спомени за блаженопочиналия Български патриарх и Софийски митрополит Максим.

Книгата е озаглавена „**Мир ви оставям...**“ (Йоан 14:27) и се издава по повод десет години от кончината на покойния първойерарх на Българската православна църква (в периода 1971-2012 г.). Първото издание е от 2014 г. и е посветено на 100-годишнината от рождението на Патриарх Максим. Съставители на новата книга са Теодор Атанасов, Здравко Кънев и Нина Комарова,

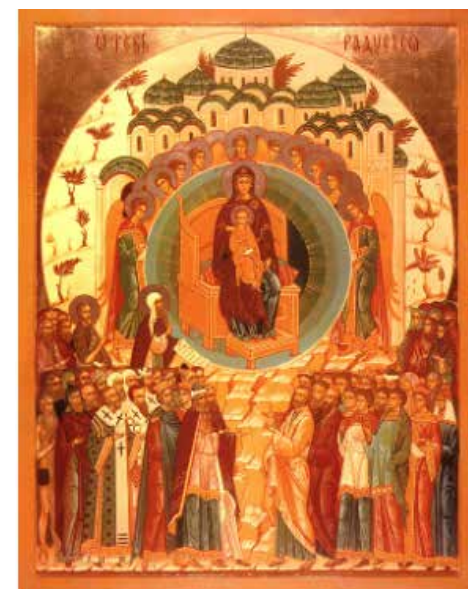
а редакцията и коректурата е на Венета Дякова. За дизайна и предпечатната подготовка на изданието се е погрижил Ангел Карадаков, а печатът е на „Симолини 94“. Книгата е с твърди корици, а на гърба са цитирани с оригинален почерк на Патриарх Максим думите на св. Максим Исповедник: „*Нито един подвижнически труд, който е лишен от любов, не е угоден Богу*“.

Цена: 25 лв.

Книгата можете да закупите от Домакина на Софийска света митрополия – г-н Кольо Лозанов.

За контакт: гр. София, ул. Калоян №7, ет. 1, стая 7, тел.: 02/987 74 89, 0879 259 293.

26 декември 2023 г.
- Събор на Пресвета Богородица



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

История на празника

Православната Църква, след тържеството в чест на великите свещени събития, случили се в деня на Христовото Рождество, на другия ден събира вярващите да възхвалят с хвалебни и благодарствени песни Божията майка като избран съсъд на Божия промисъл. “Дойдете - подканя ни Църквата тоя ден - да възпеем Спасителевата майка, която и след раждането пак се оказа Дева!” Това събрание на вярващите на другия ден след Рождество Христово за прославяне на св. Богородица, която родила Спасителя, е наречено “Събор на пресвета Богородица”. Същия ден се чествува паметта на св. праведни Йосиф, обручник на св. Дева, за живота на когото са запазени малко сведения, а също и паметта на св. цар Давид като славен родоначалник на

Иисуса Христа и на св. Яков брат Господен, пръв християнски епископ на град Йерусалим.

30 деца загинали на пътя, 1,136 ранени през 2023 г.



/Снимка: БНР/

През 2023 г. има повишен брой деца, които са пострадали и загинали при пътнотранспортни произшествия, спрямо 2022 г. Това съобщи пред журналисти Росен Рапчев, експерт в Държавна агенция “Безопасност на движението по пътищата” (ДАБДП).

“По статистика на МВР от началото на годината до края

на октомври по пътищата в страната са загинали **30** деца, а **1,136** са ранените. От тези 30 деца, **23** са загинали като пътници в автомобилите. За същия период на миналата година загиналите деца са с девет по-малко”, обясни експертът, цитиран от БТА. Експертът поясни, че най-честите случаи, при които загиват деца на пътя, са когато те са пътници в превозното средство.

“Отговорността на водача да ги обезопаси е изключително важна. Статистиката показва, че децата между **10 и 17** години са най-уязвимата група”, разясни той. Експертът припомни, че до навършване на 12 години или ръст до 150 сантиметра децата винаги трябва да се пътуват в автомобила с обезопасителни системи тип столче, а след това трябва да слагат обезопасителен

колан, както възрастните.

“Децата са най-уязвимата група участници в движението. Много е важно да се представи опитът на възрастните - родители и експерти, така че децата да разберат как да се предпазват сами от пътни инциденти. Също така децата са и коректив на родителите си, когато си позволяват да нарушат правилата”, отбеляза още Росен Рапчев.

Българин и 3-годишно дете загинаха в пожар в Германия



Четете на стр.7 >>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



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

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



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



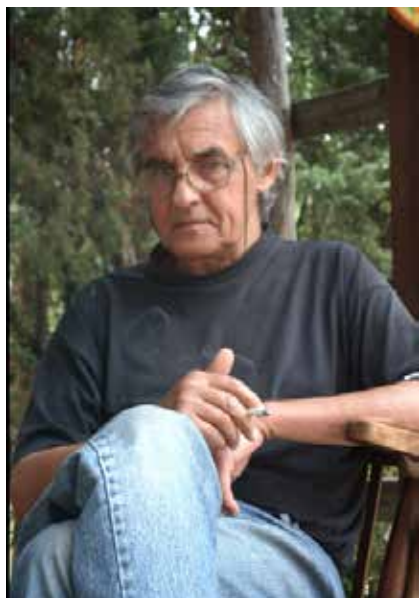
Luba Dinkova

<< Прод. от стр.6

Българин и 3-годишно дете от България са загинали, а други трима са в тежко състояние, в пожар, обхванал 3-етажна жилищна сграда в германския град Офенбах, съобщиха местните медии. Жертвите са от Кърджали, научи **24rodopi.com**.

Загиналите са част от 5-членно семейство, работещо в Германия. Всичи те – загиналият мъж, съпругата му, дъщерята, зетят и внукът, живеели в кооперацията. Огънят избухнал в жилищната сграда, в която живеели над 30 души, като в момента на пожара е имало петима души, събщи говорител на полицията. Пожарникарите са успели да предотвратят разпространението на пламъците към околните сгради. 3-годишното дете, което първоначално е било спасено от горящата сграда, е починало малко по-късно в клиника, съобщава osthessen-news.de. Причините за пожара все още не са ясни, текат разследвания. Полицията не събщи за умишлено действие или външно въздействие.

**„ПРЕД
ТИШИНАТА...“**



Автор: Кръстю
Ивайлов Пастухов

Кръстю Ивайлов Пастухов е роден на 23 май 1941 г. в София. Български журналист, писател и поет, внук на българския политик Кръстьо Пастухов. Работил е като редактор във в. „Столица“, в. „Демокрация“ и в. „Про и анти“. Издал е над 20 книги със

стихове, приказки и разкази. Автор е на сценарии за анимационни и научно-популярни филми, телевизионни поредици за деца. В периода от 2006 г. до 2011 г. е преподавател в Българското училище „Дора Габе“ във Варшава. Умира на 3 февруари 2017 г.

„СПРЯХ...“



Автор: Кръстю
Ивайлов Пастухов

„...Защото сега
гледаме
смътно като в
огледало...“
1 Кор. 13:12
Пред тишината
на Огледалото
смирих се.
Това,
което
там
го има,
тук
вече
не е истина.

Спрях
пред самотата
на хартиен лист
да му се поклоня
да го даря
със мед
от светлина
и
ласка
от
мастило

Четете на стр.8 >>

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com

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.

„И ЗА КОГО ДА ПИША...“

Автор: Кръстю Ивайлов Пастухов

И за кого да пиша,
мили Боже,
и
за кога?

Видях —
пръстта
разрохват
червеи.

Разкриха контрабанда на 33 питона във влак, пътуващ от България за Турция



Турски митничари са открили **33** питона във влак, който пътувал от България за Турция, събщи Нова телевизия. Операцията е извършена на граничния пункт “Капъкуле”.

Питоните са били скрити под леглото на пътник. Две от влечугите вече били мъртви при извършената физическа проверка. Всеки от питоните е бил поставен в мрежа и покрит с палто.



За незаконния трафик е задържан турски гражданин. Срещу

заподозрения е образувано досъдебно производство, а питоните са предадени на природозащитници. Мъжът, опитал се да вкара змиите в Турция е глобен с над 26,000 турски лири от дирекцията на клона на Одрин за опазване на природата и националните паркове.

През юни 2023 г., в камион, влязъл от България в Турция на пункт „Капъкуле“ са открити 32 малки питончета.



Щастлива Нова Година !!!

OAK PARK DELI
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.
(Oak Park/ Lumsden)

(416) 424-3354

TAKE OUT | DELIVERY | CATERING



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.

Catering Menu:

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

Dinner, Oak Park Veggie Pasta, Veggie lasagna, Shepherds Pie, Roast Lamb with lemon potatoes, Beef stew & mash potato, Pasticcio, 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

Модната марка Balenciaga няма да продава дрехи на Филип Киркоров заради подкрепата му за Путин



Филип Киркоров остана без лъскави дрехи на френската марка Balenciaga заради руската инвазия в Украйна. Руският певец бе поставена в черния списък на луксозната модна марка **Balenciaga** и няма право да носи техни дрехи, съобщи News Beezer. Забраната му да пазарува от френската марка излиза наяве от интервю с Киркоров, качено в YouTube.

„Всички знаят, че обичам модата. Dolce & Gabbana, Louis Vuitton, Balmain. Винаги ме очакват с отворени обятия. Аз съм от типа клиенти, които наистина се интересуват от това какво носи и как изглежда на сцената. Тази сутрин вече се преоблякох три пъти... По някое време стилистът ми се обади от бутика на Balenciaga в Монако:

„Вече не можем да продаваме неща на Филип Киркоров, защото той подкрепя

режима на президента Путин“, казва певецът. Киркоров реши да тества забраната. Той се опитал да си купи чанта на **Balenciaga** от бутика на марката в Дубай. Продавачката обаче му показала, че има забрана.

„Обадих се и на мой приятел в САЩ и го помолих да купи дрехи от мое име, но и той получи отказ“, добавя Киркоров.

Киркоров получил специално писмо от френската марка, в което се казва, че забраната му да купува от тях всъщност се дължи на подкрепата му за Путин. Певецът подчертава, че това решение не го притеснява. Има и други модни марки, желаещи да работят с него.

Въпреки това адвокатите му щели да подготвят дело срещу модната марка за клевета.

Бъдете разумни в начина, по който се справяте със стреса тази Коледа



Готови ли сте вече за Коледа? Ако

не, чувствате ли се стресирани от това ... или дори виновни, че не сте толкова развълнувани от настъпване на празниците колкото изглежда всички останали?

Е, не се притеснявайте. Не сте сами - с тези думи започва материал на Алиша Тагерт, MSW, LICSW, публикуван в The Messenger на 20 декември.

Две трети от американците казват, че се чувстват по-стресирани около празниците. Може да се случи по много причини. Финансовите притеснения могат да се почувстват непосилни, когато разходите, свързани с празниците, се увеличат. Самотата може да ви обгърне поради напомняне за изгубени близки или предишни връзки, които са завършили зле. И когато коледната елха, семействата и подаръците на всички останали изглеждат перфектни, може да откриете, че си мислите, че не може да се мерите с другите.

Реалността е, че много хора се страхуват от време на годината, което трябва да е щастливо и вълнуващо. За щастие е налично едно универсално

решение: да сте наясно с това което правите - и какво не правите - по време на празниците. Например, едно удивително проучване установява, че изпращането на коледни картички всяка година е свързано с по-ниски нива на депресия. Като травматичен терапевт, който също така създава програми за работници на първа линия за подпомагане на бежанци, напускащи военни зони, намирам за разумно, че умишленото поддържане на контакт с близки хора увеличава положителните хормони и създава усещане за общност. Това е така, защото според автора по въпросите на психичното здраве Изра Насър процесът на присъствие, цел и съзнателно действие „ви позволява да бъдете свързани със себе си, да разпознавате всички предупредителни знаци и да действате проактивно, за да останете здрави“.

И така, как можете да сте преднамерени за вашето щастие по време на празниците? Първо разберете какво ви прави щастливи - понякога простото също е най-добро. Изследователят в областта на неврологията в

<< *Прод. от стр.10*

Станфордския университет Андрю Хуберман счита, че излизането навън, особено в студени сутрини, може да подобри събуждането и да настрои добре вътрешния ви часовник за по-добър сън. Упражненията имат сходни физиологични и психологически ползи. Има много американски традиции, свързани с празниците, като гледане на великолепни снеговалежи - дори от вътрешността на вкъщи докато седите пред огъня с горещ шоколад в ръка.

Второ, не се натоварвайте с очакванията на другите. Ако сте интроверт, не е нужно да се чувствате принуден да ходите на всяко празнично парти или събиране. Ако сте екстраверт жадуващ да се измъкне от самотата, организирайте парти сами. И ако знаете, че едно семейно събиране е предназначено да предизвика негативни чувства и не може да се откажете, поддържайте добри граници и използвайте умения за справяне, за да управлявате събитието.

Трето - умишлено се подгответе за стресови ситуации. Финансовият стрес може да означава съставяне на бюджет за коледно пазаруване или пълно избягване на лудостта по пазаруването, като използвате своите артистични умения, за да създадете сами подаръци. Но очаквайте и друг вид напрежения – като тези на празнични партита, шофирането през празничен трафик или по заледени пътища и т.н. Това е мястото, където няколко

дълбоки вдишвания или дъвчене на дъвка без захар могат да ви помогнат да намалите стреса. Дълбоките вдишвания се използват както от оратори, така и от морски пехотинци, за да поддържат спокойствие и да увеличат производителността, а актът на дъвчене на дъвка подобрява фокуса, както и освобождава успокояващи химикали в тялото. Когато сте у дома или на работа, запалването на обикновена свещ или разходка на студа могат да направят

Честита Коледа и Щастлива Нова Година !!!

Over 25 years in business

Elite Bakery and Delicatessen



Specialized In:

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



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

<< **Прод. от стр.11**

чудеса.

Щастието, удовлетворението от живота и подобреното психично здраве не се случват случайно. Всеки терапевт, включително и аз, ще ви каже, че те изискват много работа във времето. И така, този коледен сезон практикувайте навичките, които ще ви направят щастливи днес и ще ви придвижат към една здравословна 2024 г.

Причината за смъртта на Матю Пери е остро въздействие на кетамин



Причината за смъртта на Матю Пери бе потвърдена, седмици след като актьорът неочаквано почина, пише TODAY.

Звездата от "Приятели" е починал от остри странични ефекти на кетамин, според Службата на съдебен лекар на окръг Лос Анджелис.

Причината за смъртта на 54-годишния Пери е описана като «остри ефекти от кетамин».

Не е ясно как и защо актьорът е взел кетамин.

„Факторите, допринасящи за смъртта на Матю Пери, включват удавяне, коронарна артериална болест и ефектите на бупренорфин (използван за лечение на разстройство, свързано с употребата на опиоиди). Смъртта е определена като злополука“, се казва в изявление на Службата за съдебна медицина на окръг Лос Анджелис.

Докладът от аутопсията, получен от NBC News, допълнително обяснява, че кетаминът вероятно е накарал Пери да изпадне в безсъзнание и да се удави, а съществуващото заболяване на коронарната артерия е изострило ефектите на кетамин върху сърцето му.

Какво е кетамин?

Кетаминът е „дисоциативен анестетик, който има някои халюциногенни ефекти“, според Агенцията за борба с наркотиците на САЩ. Той е одобрен от Американската администрация по храните и

лекарствата /DEA/ като инжекционен, краткодействащ анестетик за хора и животни.

Кетаминът може да се използва и като терапия за психични заболявания, като депресия и тревожност. Използва се и за развлечение „поради своята „дисоциативна“ природа, показваща прекъсване на връзката на ума и тялото“, според доклада от аутопсията.

Ефектите, които има върху човек, включват чувство на откъснатост от околната среда и всякаква болка. Може също така да създаде усещане за успокоение и неподвижност.

Как кетаминът може да доведе до смърт?

Когато човек предозира кетамин, той може да изпадне в безсъзнание и дишането му може да се забави до опасна степен, според DEA. Докладът от аутопсията обяснява, че „при високите нива на кетамин, открити в следсмъртните кръвни проби на Пери, основните летални ефекти биха били както от сърдечно-съдовата свръхстимулация, така и от респираторната депресия“.

„Лесно е да вземете твърде много кетамин, повече от очакваното“, каза старши медицински кореспондент на NBC News д-р Джон Торес на, 18 декември. „Ако го направите, ще имате учестен пулс, кръвното ви налягане ще се повиши, ще имате тази дисоциация от тялото си, която хората описват като неудобна.“

„Ако вземете твърде много можете да стигнете до точката, в която дишането ви е потиснато, сънливи сте и не можете да реагирате... и за съжаление, ако отидете под вода, може да не сте в състояние да изплувате», продължи той.

Въпреки това „рядко се умира от предозирание с кетамин“, добави той.

Какво представлява терапията с кетамин?

Терапията с кетамин е, когато лекарството се използва, обикновено чрез инфузия, инжекция или инхалация, за лечение на психични заболявания като депресия или тревожност, съобщи TODAY по-рано. Торес добави, че някои изследвания показват, че може да помага и

Прод. на стр.14 >>



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
 (647)329-3026



Sweet Gallery


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

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

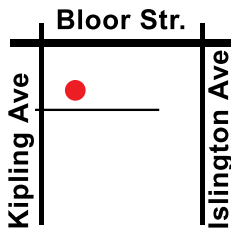
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.12

при посттравматично стресово разстройство и пристрастяване.

Пери бе написал в мемоарите си за използването на терапия с кетамин за помощ при психични заболявания. Последното му известно лечение преди смъртта му е било преди седмица и половина, според доклада от аутопсията.

Нарастващите изследвания показват, че кетаминът може да бъде мощен инструмент за лечение на депресия, която не се подобрява с други лекарства или терапия. Не е ясно как точно кетаминът може да подобри симптомите на депресия и тревожност, но вероятно действа чрез засилване на химикалите, които ви карат да се чувствате добре, подобно на традиционните антидепресанти, и подпомага формирането на нови пътища в мозъка за насърчаване на нови мисловни модели и поведения, каза по-рано за TODAY. Майк Доу, доктор-психотерапевт в клиниката за кетамин Field Trip в Лос Анджелис.

Как умря Матю Пери?

Причината за смъртта на Пери се дължи на „острите ефекти на кетамин“. Кетаминът е одобрен от като анестетик, но може да се използва и за развлечение и като терапия за депресия и тревожност. Според съдебния лекар удавянето и коронарната артериална болест също са допринесли за смъртта на Пери.

Ваканция на райски остров на Малдивите без комари и без химикали



Всеки, който някога е бил нападан от комари докато се опитва да се отпусне на живописна разходка или спокоен плаж, е наясно, че дори малък вредител може да окаже голямо влияние върху почивката, започва материал на CNN.

Но освен просто неудобство, комарите могат да представляват по-сериозен риск за здравето като носители на болести като малария, денге

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
- ⇒Trunks
- ⇒Automobiles
- ⇒Commercial Cargo

Services we Provide:

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

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

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

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



и зика. Soneva Fushi - курорт на частния остров Kunfunadhoo на Малдивите, е прекарал години в работа за изкореняването на тези вредители.

Най-ефективното решение, което са намерили, е довело до драстично намаляване на комарите и е съживило тропическите растения и животни на острова в процеса.

Soneva си партнира с базираната в Германия компания Biogents, която разработила

капани за комари, които разчитат на екологично чисти атрактанти.

„Търсихме начини за управление популациите на комарите без използването на химикали“, каза Арнфин Ойнес, директор на Soneva за социално и екологично съзнание.

Регионът отдавна се бори с проблема с комарите, който се влошава по време на сезона на мусоните - продължаващ от май

до ноември.

Няколко метода, които те опитаха, включително използването на различни капани и работа за премахване на местата за размножаване на комари, поставиха собствените си предизвикателства.

Друг подход за борба с летищите вредители включва използването на методи като „горещо замъгляване и издухване на мъгла“, според Ойнес, които

не са точно прецизни при насочването само към насекомите с инсектициди и могат да бъдат неприятни за гостите и домакините. Въпреки че се опитаха да използват тези техники дискретно, те неизбежно биха обезпокоили гостите, каза той.

Нещо повече, тези техники обикновено са полезни само за елиминиране на възрастни комари. И след известно време дори тези развиват резистентност, което

Прод. на стр.16 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

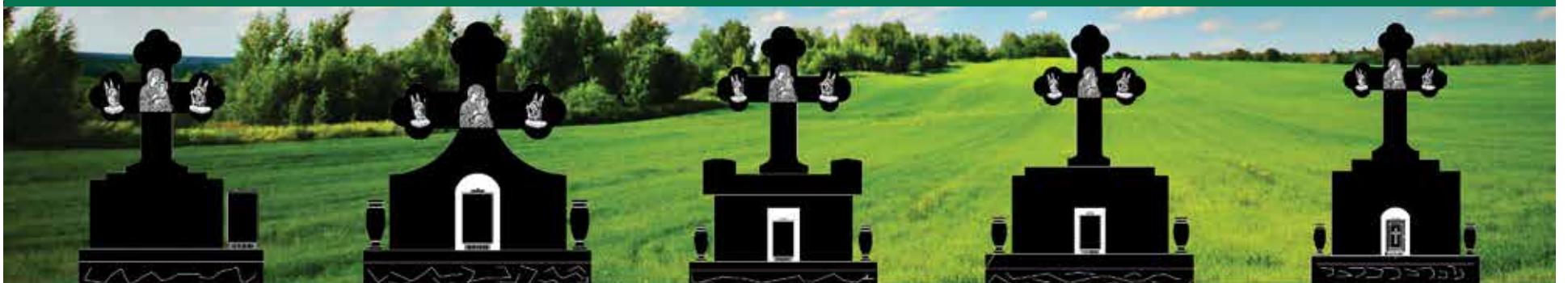


Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

King Square Shopping Centre

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

E-mail: mark@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!

caramel.coffeshop60@gmail.com, Тел: (647)646-5648, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе
и домашно приготвени сладкарски изделия.



Различни видове банички.
Банички с
4 вида кашкавал,
с телешко месо,
с печени чушки и крема
сирене и кашкавал,
с 4 вида кашкавал и праз.

**ПРИЕМАМЕ
ПОРЪЧКИ ЗА
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ
и СЛАДКИ**
за рождени дни, сватби и
други мероприятия. За бизнес
събирания и партита,
САНДВИЧИ С КАФЕ.



<< Прод. от стр.15

прави химикалите неефективни,
отбеляза Ойнс.



Това, което обаче не развива
съпротива, е изобилието от
други насекоми на остров
Kunfunadhoo. В резултат на
това имаше забележим спад
в популациите на пеперуди,
водни кончета, земни пчели и
бръмбари.

Soneva за първи път използва
системата **Biogents** през 2019 г.,
използвайки два различни вида
капани – общо повече от 500,
разположени около острова.
Първият тип, наречен BG-GAT,
е пасивен капан, предназначен
за тигрови комари, които вече са
ухапали някого и търсят място за
снасяне на яйца, според Ойнес.

Вторият тип - BG-Mosquitaire
CO2 - е предназначен да
привлича комари, търсеци кръв,
което прави чрез използване на
въглероден диоксид, създаден
чрез ферментация на мая и
захар, плюс млечна киселина,
която имитира човешката
кожа. „BG-Mosquitaire CO2 е
уникален и ефективен с това, че
симулира хора, като използва
CO2 и миризмата на пот“, каза
той. По същество устройствата
миришат и „дишат“ като хората,
примамвайки и задържайки
насекомите. През първите
няколко седмици капаните
хващали хиляди комари всеки
ден.
Освен използването на капаните,
курортът разполага с обучени

Прод. на стр.17 >>

<< Прод. от стр.16

служители по екология срещу комари.

Сега екипът на Soneva прави проверки на имота, за да идентифицира и намали неща като брезенти, паднали кокосови черупки и всичко друго, което може да задържи застояла вода, която е предпоставка за размножаването на буболечките.

Програмата за борба с вредителите е успешна, според Soneva.

Курортът каза, че е регистрирал драматичен спад в популацията на комарите на острова с над 98% през първата година.

Системата за капани на Biogents също се е доказала като много ефективна при продължителна

употреба, без опасения относно буболечките, развиващи резистентност към метода. И още добри новини: откакто химикалите бяха спрени, местните насекоми на Малдивите отново процъфтяват.

„Тези естествени опрашители вече са отново в изобилие, което означава, че има повече цветя, повече плодове и повече продукция“, казва Ойнес, добавяйки, че повече плодове и насекоми също означава, че „има и повече птици, които посещават бреговете на Kunfunadhoo и светулките отново се забелязват през нощта.

Soneva Fushi е основана от Сону и Ева Шивдасани през 1995 г. с пионерски ангажимент към

устойчивостта на околната среда. Визията на двойката ги прави сред първите, които въведоха инициативи като рециклиране, пестене на енергия и намаляване на отпадъците в региона. Днес Soneva Fushi е пример за устойчив лукс в света на гостоприемството при нулеви отпадъци и за иновативна програма за възстановяване на коралите сред своите екологични инициативи, в допълнение към вредния контрол на вредителите без химикали. Като работи с Biogents за използване на екологични методи за елиминиране на комари, Soneva се стреми да бъде първият курорт без комари на Малдивите. Но те не искат да бъдат единствените.

Курортната верига е подарила капани за комари на парламента в Мале, столицата на страната, и е обучила служители как да ги използват.

Освен това е внедрила системата Biogents в Soneva Jani, курортът на марката на остров Медхуфару в близкия атол Нуну, с подобни резултати. И те са инсталирали капани в новия курорт **Soneva Secret**, който трябва да отвори врати в началото на 2024 г., и са регистрирали нулево ниво на комари за няколко месеца.

„Това ни кара да се надяваме, че ще можем да отворим курорт без комари през новата година“, казва Ойнес. „Видяхме и други курорти да последват примера ни. Би било прекрасно, ако всички на Малдивите могат да направят същото.“

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. 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.

Мъжете по-рядко от жените изпитват чувство за вина



здраве.bg

Мъжката половина в значително по-малка степен е склонна да изпитва чувство за вина отколкото жените. Това показва допитване до представители на двата пола на възраст от 15 до 50 години. Въпросите в анкетата са засягали поведението им във всекидневни житейски ситуации, съобщава британският в. “Дейли мейл”.

Оказва се, че в по-голямата част от ситуацията, например това, че са забравили нечий рожден ден или се стига до изневяра, мъжете далеч по-рядко изпитват угризения на съвестта, не преживяват твърде много ситуацията, не са склонни към гняв или състрадание.

Испанските психолози, провели допитването, дават и вероятния отговор на въпроса защо неверните мъже нерядко отказват да признаят, че не са били прави, дори когато срещу тях има достатъчно доказателства: “Мъжът най-често

показва липса на чувствителност към чуждия проблем, дори ако самият той го е създал, докато жените обикновено реагират прекалено емоционално, като се поддават на чувството на гняв и дори агресия”.

Колко щастлив е човек



здраве.bg

Как да определим дали и колко сме щастливи?! Тео Двеверс и Нику Себа, станали известни по света с разшифроването на усмивката на Мона Лиза, откриха именно начин, по който може да се определи колко щастлив е човек.

Те създадоха специална система за разпознаване на лицата. Създаденият алгоритъм за анализиране чертите на лицето преработва видеозаписа в триизмерно изображение, което служи за определяне нивото на удовлетвореност.

Холандските изобретатели са тествали своята система сред повече от 300 жени от 8 европейски страни. Доброволките са консумирали 5



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

различни храни: ванилов сладолед, шоколад, солети, мляко и ябълки.

Резултатите показват, че на жените най-много се харесва сладоледът и шоколадът, а ябълките дори предизвикват “тъга” сред 28% от участничките, предава BBC.

Трябва ли да наказваме децата



здраве.bg

Други методи на възпитание може да имат по-добър резултат в дългосрочен аспект, твърдят от Центъра за деца в Ню Ингленд, САЩ. Най-добрият начин да намалите проявите на непослушание според специалистите е да поощрявате постоянно доброто поведение.

Наказанието във формата на неприятни последици може да прекрати непослушанието, но често има странични ефекти.

Дете, чието лошо държание е наказано, може да реагира емоционално, да отвърне с агресивно поведение или да избягва човека, който го е наказал. Вместо да наказвате лошото поведение, опитайте се да акцентирате върху добрите прояви на детето си. Кажете му, че оценявате това, което прави и постъпвайте по този начин постоянно. Същевременно не позволявайте лошото поведение на детето ви да способства то да избегне задълженията в къщи и извън дома или да се превърне в център на внимание.

Прод. на стр.20 >>



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



<< Прод. от стр.19

Ако искате любящо, изпълнено с уважение и самодисциплинирано дете, не бива да използвате наказание, казват от Асоциацията на американските психолози. При малките деца ще използвате отвличане на вниманието и поставяне на ограничения, за да се справите с проявите на лошо поведение. При по-големите ще поставите очаквания и ще обявите наградата или последствията.

“Наказанието предполага агресивно поведение от страна на родителя, а именно на такова поведение у децата се противопоставяме”, казват от Националната асоциация на социалните работници в САЩ. Наказанието ражда негодувание и често води до прояви на насилие и сериозни оскърбления. Въпросът не е дали да наказвате детето, а как го учите да върши правилните неща, да бъде добро човешко същество, което разбира своите нужди и нуждите на другите.

Социалните работници смятат, че да бъдеш добър родител означава да избираш не-насилствени, подходящи за възрастта средства за възпитание на детето и добавят, че родителите трябва да бъдат положителни образци за подражание и да показват на децата си негативните последствия от лошото им поведение, като използват поощрения за доброто им държание и установяват твърди и разумни граници за поведението им.

Думата “наказание” обикновено включва и причиняване на някакъв вид страдание, казват от Тексаския женски университет. Родителите често практикуват такова наказание като бият децата си.

Съответната полза и/или вреда от такова наказание е под въпрос и със сигурност включва фактори като индивидуалната семейна култура и средата, в която е семейството.

Трагичните случаи на извършено от деца насилие трябва да послужи като сигнал за отговорността ни като родители и членове на обществото.

Ще бъде по-добре като родители да използваме внимателно и по-малко насилствени методи при възпитанието на децата си, като така ще спомогнем за правилното им психическо и физическо развитие.

7 здравословни навика, за които никога не е късно



здраве.bg

Може би сте пропуснали при посещането на Новата година да си обещаете какво в себе си ще промените – поне така правят повечето хора. Хубавото е, че никога не е късно да сложите едно добро начало, а началото на годината е само един от добрите поводи да го направите.

По-долу ви предлагаме 7 възможности да добавите към живота си навизи, които ще ви помогнат да бъдете здрави всеки ден, без да е необходимо кой знае какво усилие. Разбира се, желанието да го направите е от

първа необходимост. Сигурно някои от тях ще се окажат добре познати, но пък някои може и да ви изненадат. Ако първите преобладават и вече са ваше всекидневие, още по-добре. Но може би има и още нещо, което да добавите по пътя към по-доброто си здраве.

1. Не пропускайте да вземате 8-те си часа сън

Множество изследвания показват, че сънят по-кратък от 8 часа се отразява негативно на способностите на човека да работи пълноценно и спокойно, а освен това скъсява живота, защото се отразява върху общото здравословно състояние. Недостатъчният и неспокоен сън влошава уменията на човек да внимава – дори една безсънна нощ е достатъчна да ви убеди, че това е така. Нищо не възстановява силите така както пълноценния сън. По-сериозни последици от постоянното недоспиване могат да са повишаване на кръвното налягане и риска от диабет.

2. Изпивайте 8-те си чаши дневно

Статистиката показва, че независимо колко често чуваме за

Прод. на стр.22 >>

Alliston Meat & Delicatessen

660 Bloor St, Mississauga, (905) 275-9331
Just West of Cawthra Rd.
www.allistonmeats.com





Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Пушени меса
- Печено месо
- Кашкавал, сирене
- Прясно месо
- Кебабчета

- Внос на продукти от Европа
- Баница и десерти
- Продукти с намалени цени
- Кейтъринг

































<< **Прод. от стр. 21**

важността на това да приемаме достатъчно течности – като оптимална доза 8 чаши вода на ден, малцина го правят.

Ползата от това да се пие достатъчно вода минава далеч над това, което повечето са чували.

Например знаете ли, че по този начин може и да се отслабва? Така е, защото водата подобрява обмяната на веществата в клетките и по този начин им помага да се освобождават от повече остатъчни материали след преобразуването на мазнините.

По същата причина намалява и опасността от камъни в бъбреците.

Водата ни дава възможност да бъдем и по-съсредоточени – особено след обяд.

Чувството за налегнала ни умора в следобедните часове в повечето случаи се дължи на дехидратиране. Затова - опитвайте се да приемате повече течности от сутринта.

Накрая – водата има и козметичен ефект, защото прави кожата да изглежда по-млада и изпъната.

3. Изяждайте си 5-те порции дневно

Да, става дума за плодове и зеленчуци и да – сигурно не чувате това за пръв път. Въпреки това статистиката показва същото, както и при водата – почти всички са чували какво трябва да се прави, но малцина го правят.

Ползите от това да се ядат плодове и зеленчуци са толкова много, че едва ли е тук мястото да се

изреждат всички, но ако трябва да споменем някои:

- Те заздравяват сърцето и така намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания.

- Помагат да не се покачва теглото, защото повечето съдържат малко калории в голям обем.

- Благодарение на антиоксидантния си ефект намаляват риска от някои видове рак.

Дори вече да сте достигнали своите 5 порции дневно, опитайте се да добавите още 1-2 – в случая принципът е “Колкото повече, толкова по-добре”.

4. Движете се

Тук никой не може да оспори важността на съвета. Всички специалисти са единодушни, че повече доказателства не са необходими – упражненията, разходките са сред здравословните навици, без които не бива да минава ничий ден. В САЩ например са изчислили, че ако повече хора придобият този навик, това би спестило 70 милиарда! от годишните такси за здравеопазване.

Днешните препоръки на специалистите са: поне 30 минути средно интензивно физическо натоварване дневно, 5 дни в седмицата. За средно натоварване се считат например карането на колело и плуването. Разходката също е успешен начин да накараме сърцето да работи по-ефективно, като изпомпва повече кръв към останалите органи. За максимален ефект се

препоръчва тез натоварвания да се съчетават с по-интензивни тренировки 2-3 пъти седмично и кратки (3-4 минутни) натоварвания всекидневно.

5. Преборете стреса

Не е тайна, че стресът ни заобикаля все повече във във всекидневието. Той влияе негативно и върху физиката и върху душевното състояние. Продължителният стрес значително понижава функцията на имунната система и с това спомага за появата на някои заболявания. Умението да го управлявате е сред най-важните за съвременния човек.

Напълно ясно е, че това не е “най-лесното нещо на света” и че никой не е свършен, т.е. колко са тези, които могат да свършат през деня всичко, което са запланували!? Но ако в стремежа си да свършите всички задачи, пожертвате времето например за точка 2, 3 и 4, ще постигнете обратния на желания ефект. Аналогията с лавината в този случай е подходяща – колкото по-малко от здравословните навици имате, толкова по-неработоспособни ще сте и така всеки ден ще е по-зле.

Не всичко полезно изисква толкова много време (което мислите, че нямате!). Може би е добре да откриете и ползата от контрастния душ и масажа.

6. Използвайте предпазните колани.

Е, това най-вероятно вече е изненадващо за мнозина.

Вярно е, че у нас все още няма никакви статистики за това важно или не за здравето е да сте винаги с колан в колата. Но пък в САЩ вече са изчислили, че ако 90% от хората ползват колани, това ще спаси живота на поне 5000 души, да не говорим за намаления брой травми. В крайна сметка – този навик не е толкова сложен и не изисква нищо особено.

7. Смейте се

Има стара поговорка, която гласи: “Живей добре, смей се повече, обичай повече”. За това, че “Любовта е всичко, от което се нуждаем”, разбира се, има и песни. Смехът... Всеки знае, че ако някой се смее, значи се чувства добре. Но това важи не само за духа, а и за тялото. Изследвания показват, че например хората, страдащи от сърдечни заболявания, се смеят с 40% по-малко от тези, които са напълно здрави.

Ако това не ви звучи достатъчно мотивиращо... смехът заздравява мускулите на торса и “гори” калории. Може и да не се равнява на половин час във фитнеса, но пък всяка калория е от значение.

И накрая - не се опитвайте да започнете всичко наведнъж – нека е постепенно, като не забравяте даде наградите за това, че 2-3 седмици вече сте добавили някой здравословен навик към всекидневието си.

ЧОВЕК, КОЙТО СЛУША РАДИО, ЛЕКЦИЯ И ДР. КОСМОВИДЕН ИЗРАСТЪК НА РАСТЕНИЕ	НЕПЪЛНА РИМА В СТИХ /ЛИТЕР./ РОМАН ОТ ТИМЪТИ ХАРИС	СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ СТОЯН ДРИНОВ РОМАН ОТ АНА КАРИМА	ПРЕПАРАТ ЗА ЛЪСКАВИНА, ПОЛИТУРА	ЧОВЕК, КОЙТО НЕ СТРАНИ ОТ НАРОДА /РАЗГ./	ДЪЛЖИНА НА НЕЩО В МЕТРИ	ИМЕ НА БУКВА "Р" В КИРИЛИЦАТА ЕКВАТОРИАЛНО СЪЗВЕЗДИЕ	СТАРТОТО ИМЕ НА ТАЙЛАНД /ДО 1949 ГОД./	РАЗКОЛНИК, СЕКТАНТ	ДЪРВЕСЕН КЛЕЙ	ПРОИЗВЕДЕНИЕ БЕЗ ПОДПИС И АВТОР
СЪСТОЯНИЕ НА СЛАБОСТ, ИЗТОЩЕНИЕ	РАЗПРОСТРАНЕНО ЖИТНО РАСТЕНИЕ	ОСНОВНОТО НАСЕЛЕНИЕ НА КАМБОДЖА	ДУШЕВНИ ВЪЛНЕНИЯ ИЛИ ЧУВСТВА (КНИЖ.)	ОТДЕЛЕНА ЧАСТ ОТ САМОЛЕТ	УРЕД ЗА СМЯТАНЕ НА ЧИСЛА	РАЗТВОРИТЕЛ НА СМОЛИ, ЛАКОВЕ И ДР.	ОСНОВНА КОНСТРУКЦИЯ НА АВТОМОБИЛ	ВИД ИЗКУСТВЕНИ ШАПЕЛНИ ВЛАКНА		
УНГАРСКИ ПИСАТЕЛ "ТОЛДИ"	ПОВЕСТ ОТ ТЕОДОР ФОНТАНЕ	ПОКРИВКА ЗА ЦЪРКОВНА МЕБЕЛ	ЛЕТВА НАД ПРОЗОРЕЦ ЗА ЗАВЕСИ	ЯМАЙСКА АТЛЕТКА ВЕТЕРАНКА /1960/	УРЕД ЗА ПРЕСЪВАНЕ НА НЕЩО	ЗАЛЯТО ОТ МОРЕ РЕЧНО УСТИЕ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "ALFA ROMEO"	УЧЕНИЕ ЗА МОРАЛА		
US ПЪНК РОК ГРУПА ОТ 1977 ГОД. И ДОСЕГА	ИГЛОЛИСТНО ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО	ЖЕНСКО БЕЛЪО ХОНОРУВАН ПРЕПОДАВАТЕЛ ВЪВ ВУЗ	ЧЕРНА МАСА, ОТЛАГАНА ПРИ ПУШЕНЕ	СТОЛИЦАТА НА ГАГАУЗИЯ, МОЛДОВА	УРЕД ЗА ПРЕСЪВАНЕ НА НЕЩО	ВЪТРЕШНАТА ЧАСТ НА ХЛЯБ, ПИТА И ПОД.	ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "HYUNDAI"	ВИД ГУШЕР, ДОМАШЕН ЛЮБИМЕЦ	
БИВШ БЕЛГИЙСКИ ПИЛОТ ОТ Ф1	ДОМАКИН В МОНАСТИР	ПЛАТЕН ВОЙНИК В ЧУЖДА ВОЙСКА	УСТРОЙСТВО ЗА ПОВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ	БЪРЗИ СПОРТНИ ПОДКИ С МОТОР	СКРИПЕЦ С ПРОСТО УСТРОЙСТВО	ДОКЛАД ПРЕД ПО-ВИСША ИНСТАНЦИЯ	ФИЗИЧЕСКА ИЛИ УМСТВЕНА ДЕЙНОСТ	ВИД ЛИКЬОР, ПРИГОТВЯН ОТ ПОРТОКАЛИ	ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР "МАНОН"	ВИД ШАБЛОН ЗА ЧЕРТАЕНЕ НА КРИВИ
БРОДЕРИЯ ВЪРХУ ИЗНИЩЕН ПЛАТ	НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ГРЪЦКИ ОСТРОВ	ИЗЛЮПЕНИТЕ ПТИЧЕТА ОТ ЕДНО МЪТЕНЕ	СИМВОЛ НА МОНАРХИЧЕСКА ВЛАСТ	ДРУГО ИМЕ НА ВОДНОТО КОНЧЕ	МАЛКА РЕКИЧКА, ВАДА /РАЗГОВОРНО/	ЛЯВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 КМ./	СКОРОНА ПРИМАМКА, ХИТРОСТ	СЪСТАВНА ЧАСТ НА ГРАФЕЛАТА "И" /ГРАМ./	СТРАНА НА МОНЕТА СЪС СТОЙНОСТТА И	ЕДИННА ЕВРОПЕЙСКА ВАЛУТА
ПОСТОЯНСТВО В ДЕЙСТВИЯ, НАСТОЙЧИВОСТ	ЖЕЛИРАНО КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО	МАЛКА ОБИКНОВЕНО ТЕСТЕНО СЛАДКИШИ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "KIA"	ПРАЗНЕСТВО ПРИ СКЛЮЧВАНЕ НА БРАК	ЗАЛЕДЕНА РОСА ПРЕЗ СТУДЕНИ НОЩИ	АНАТОМИЧЕН ОРГАН, ДАЛАК /РАЗГ./	ЛАДОВО НАКЛОНЕНИЕ В МУЗИКАТА	ПЕСЕН /2002/ НА ДУЕТ "АВЕНИУ"	КАРТИНА /1966/ ОТ АНА ПЕТРОВА	ЧОВЕК, КОЙТО ЯЗДИ НА КОН; ЕЗДАЧ
ПОПУЛЯРНА МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ	СЕКСУАЛНО ВЛЕЧЕНИЕ /МЕД./	АРОМАТ, УХАНИЕ	РЕКА В РЕПУБЛИКА БЕЛАРУС	ОСНОВНО ХРАНЕНЕ ПО СРЕДАТА НА ДЕНЯ	МАЛКИ, ОБИКНОВЕНО ТЕСТЕНО СЛАДКИШИ	МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ "KIA"	ПРАЗНЕСТВО ПРИ СКЛЮЧВАНЕ НА БРАК	ЗАЛЕДЕНА РОСА ПРЕЗ СТУДЕНИ НОЩИ	АНАТОМИЧЕН ОРГАН, ДАЛАК /РАЗГ./	ЛАДОВО НАКЛОНЕНИЕ В МУЗИКАТА
ПИСТА В ИТАЛИЯ ОТ ФОРМУЛА 1	КУХО ПРОДЪЛГОВАТО ТЯЛО	АНТОМИЧЕН ОРГАН, ДАЛАК /РАЗГ./	ШУМ, ОЛЕЛИЯ, ВРЯВА /РАЗГ./	АФРИКАНСКО ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ	ОПЕРЕТА /1955/ ОТ ПАРАШКЕВ ХАДЖИЕВ	ИСПАНСКИ НАРОДЕН ТАНЦ	ЖЕНА НА БРАТА НА БАЩАТА /НАР./	КИЧУР ПОВИТА КОСА	РАЗТВОР ЗА ИЗБЕЛВАНЕ НА ТЪКАНИ	ПОЕМА /1814/ ОТ ДЖОРДЖ БАЙРОН
ИМЕ НА БУКВА "И" В КИРИЛИЦАТА	РОМАН ОТ ДЖОН ГОЛСУЪРТИ	ОПЕРЕТА /1955/ ОТ ПАРАШКЕВ ХАДЖИЕВ	ИСПАНСКИ НАРОДЕН ТАНЦ	НАШ РАПЪР "СТИГА, СТИГА"	МОКРОТА	ПЕСЕН НА ДУЕТ "АВЕНИУ"	НАШ РАПЪР "СТИГА, СТИГА"	МОКРОТА	РАЗТВОР ЗА ИЗБЕЛВАНЕ НА ТЪКАНИ	ПОЕМА /1814/ ОТ ДЖОРДЖ БАЙРОН
СЪСТОЯНИЕ НА НРАВСТВЕН УПАДЪК	ПЕСЕН НА ДУЕТ "АВЕНИУ"	НАШ РАПЪР "СТИГА, СТИГА"	МОКРОТА	НАШ РАПЪР "СТИГА, СТИГА"	МОКРОТА	ПЕСЕН НА ДУЕТ "АВЕНИУ"	НАШ РАПЪР "СТИГА, СТИГА"	МОКРОТА	РАЗТВОР ЗА ИЗБЕЛВАНЕ НА ТЪКАНИ	ПОЕМА /1814/ ОТ ДЖОРДЖ БАЙРОН
ГЕРОТ ОТ ИНДУСКИЯ НАРОДЕН ЕПОС	КОСМОДРУМ В КИТАЙ	ВИД МЕТАЛНА СВЪРЗКА	СТИХ ОТ ЕМАНИУЛ ПОПДИМИТРОВ	УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	ПРЕДПАЗВАЩ ОТ ДЪЖД НАВЕС НАД БАЛКОНИ	СЪСТЕЗАНИЕ МЕЖДУ НЯКОЛКО ПРОТИВНИКА	КРАСОТА В ОФОРМЛЕНИЕТО НА НЕЩО /КНИЖ./			

Съдия разглежда дело за развод. Той пита жената:

- Защо искате развод?

- Защото мъжът ми ме нарича котенце - отговаря жената.

- А какво лошо има в това? - пита съдията.

- Нищо, но той ме хвърли от втория етаж, за да види дали ще си падна на краката - отговаря жената.



Диалог между мъже:

- Скарахме се с жена ми и после тя ми призна, че съм прав. Какво да правя? Никога не съм попадал в такава ситуация.

- Извини ѝ се. Кажи, че не си искал да бъдеш прав.



Лекарят към пациента:

- Ако не пиете, ще си удължите живота.

- Абсолютно вярно, докторе. Вече една седмица как не пия, а ми се струва, че е минала цяла година...



Питат Радио Ереван:

- Коя е най-

интелигентната нация на света?

А радиото отговаря:

- Благодарим за комплимента!



- Знаете ли защо разводите са скъпи?

- Защото си струват!



- Ти защо стана хирург?

- За патолог съм твърде весел, а за гинеколог-

твърде влюбчив!



Концерт за пиано и цигулка. В публиката мъж заговаря жената до него:

- Аз лично предпочитам цигулката пред пианото.

- О, вие музикант ли сте?

- Ми, не... Хамалин.



Полицейска школа за повишаване на квалификацията.

Инструкторът дава задача:

- В язовир плува лодка с шест човека на борда. Обръща се и всички се издавят. Колко човека са загинали?

- Шест! - обажда се един новобранец.

- Неправилно, Петров!

Дванадесет са загинали - шест при инцидента и шест при следствия експеримент.



Комар-веган изпи доматения сок на нищо неподозиращ рибар.



Жабата видяла шарана да се припича на слънце в една плитчина и го попитала:

- Какво правиш тук?

- Чакам да дойде някой рибар.

- Защо, да не ти е омръзнал животът?

- Не, комбина сме с крокодила, аз съм примамка.



Евреин умира и роднините отварят завещанието му.

Вътре пише:

“На дъщеря си Сара оставям 10,000,000 шекела и къщата. На внучката си Ребека – двадесет милиона шекела и вилата на Червено море. А на зет си Виктор, който искаше да го спомена в завещанието - здрасти, Вики!”



С комшията от горния етаж не се разбираме. Ядосва се, когато пуша на терасата. Обадил се в полицията и казал, че пуша трева. Момчетата дойдоха и попитаха дали е вярно. Казах - вярно е, но свърши. Питаха откъде съм я взела. Отговорих: от комшията от горния етаж. От часове ровят в апартамента му.



Отива чукча на екскурзия в Африка. След като се завърнал в Чукотка, цялото село се събрали около него и започнали да го разпитват:

- Я кажи сега какво видя на тази екскурзия?

- Ами жираф. - отговорил Чукча.

Другите, смаяни попитали:

- Кво е тва, бе?

- Вие виждали ли сте лос?

- Е, виждали сме!

- Същото, обаче е по-високо.

- Друго кво видя?

- Ами, зебра.

- К'во е това? - попитали всички смаяни.

- Тъж... виждали ли сте лос?

- Да!

- Е то е същото, само че е с различни шарки.

- Е, добре де, кажи нещо по-интересно дето си видял! - провикнал се един чукча.

- Видях и крокодил.

- И как изглежда крокодила? - вкупом попитало племето.

- Е, виждали ли сте лос?

- Да бе!

- Еми.... няма нищо общо...



Село... Нощ... Младеж и девойка седят на пейка и гледат небето... Той я пита:

- Виждаш ли тази звезда горе?

Тя:

- Виждам я...

Той:

- Това си ти... А онази виждаш ли я?

Тя:

- Виждам я...

Той:

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

Тя, усещайки вече накъде вървят нещата,

се сгущва в него и отговаря:

- Да, виждам ги, виждам ги...

Той замечтано въздъхва:

- Е те това съм аз на мотора...



Женска логика: “исках да обуя високи токчета, но ме мързеше да си мия косата, затова отидох на работа с маратонки”.

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

Честита Коледа!

Скъпи читатели,
бих искала да споделя
със вас любимото ми
Коледно стихотворение
на английски. Надявам
се и вас да вдъхнови!

Santa's Secret Wish by Betty Werth

On Christmas Eve, a
young boy with light in
his eyes
Looked deep into
Santa's, to Santa's
surprise.

And said as he nestled
on Santa's broad knee,
"I want your secret.
Please tell it to me."

He leaned up and
whispered in Santa's
good ear.
"How do you do it, year
after year?
I want to know how, as
you travel about,
Giving gifts here and
there, you never run out.

How is it, Dear Santa,
that in your pack of toys
You have plenty for all
of the world's girls and
boys?
Stays so full, never
empties, as you make
your way

From rooftop to rooftop,
to homes large and
small,
From nation to nation,
reaching them all?"
And Santa smiled kindly
and said to the boy,
"Don't ask me hard
questions. Don't you
want a toy?"

But the child shook his
head, and Santa could
see
That he needed the

answer. "Now listen to
me,"
He told the small boy
with the light in his eyes,
"My secret will make
you both sadder and
wise.

The truth is that my sack
is magic. Inside
It holds millions of toys
for my Christmas Eve
ride.
But although I do visit
each girl and each boy
I don't always leave
them a gaily wrapped
toy.

Some homes are too
hungry, some homes are
too sad,
Some homes are
desperate, some homes
are bad.
Some homes are broken,
and children there
grieve.

Those homes I do visit,
but what should I leave?

My sleigh is filled with
the happiest stuff,
But for homes where
despair lives, toys aren't
enough.
So I tiptoe in, kissing
each girl and each boy,
And I pray with them
that they'll be given the
joy

Of the spirit of
Christmas, the spirit that
lives
In the heart of the dear
child who gets not, but
gives.
If only God hears me
and answers my prayer,
When I visit them next
year, what I will find
there

Are homes filled with
peace, and with giving,
and love



And boys and girls
gifted with light from
above.
It's a very hard task, my
smart little brother,
To give toys to some,
and to give prayers to
others.

But the prayers are the
best gifts, the best gifts
indeed,
For God has a way of
meeting each need.
That's part of the
answer. The rest, my
dear youth,
Is that my sack is magic.
And that is the truth.

In my sack I carry on
Christmas Eve day
More love than a Santa
could e'er give away.
The sack never empties
of love, or of joys
'Cause inside it are
prayers, faith and hope.
Not just toys.

The more that I give, the
fuller it seems,
Because giving is my
way of fulfilling dreams.
And do you know
something? You've got a
sack, too.
It's as magic as mine,

and it's inside of you.

It never gets empty, it's
full from the start.
It's the center of lights,
and of love. It's your
heart.

And if on this Christmas
you want to help me,
Don't be so concerned
with the gifts 'neath
your tree.

Open that sack called
your heart, and then
share
Your joy and your
friendship, your wealth
and your care."

The light in the small
boy's eyes was glowing.
"Thanks for the secret.
I've got to be going."
"Wait, little boy," said
Saint Nick, "Please
don't go.
Will you share? Will you
help? Will you use what
you know?"

And just for a moment
the small boy stood still,
Touched his heart with
his hand and whispered,

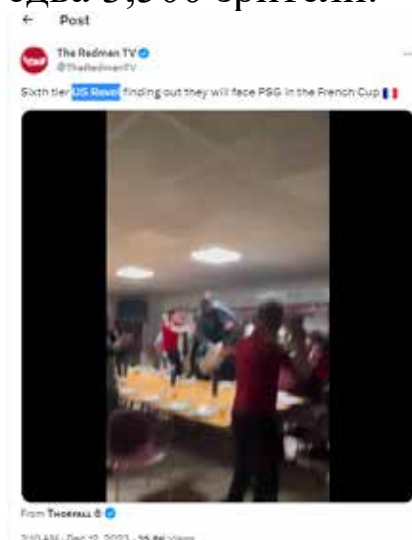
"I will."

Аматорски тим от 6-та дивизия се изправя срещу Пари Сен Жермен в мач за в Купата на Франция



Еуфоричните празненства избухнаха за футболният клуб US Revel, след като стана ясно, че аматорският клуб от 6-та дивизия във Франция ще се изправи срещу мощния Пари Сен Жермен в мач за Купата на Франция, показвайки, че е възможно аматори футболисти да са на същия терен с таланти от световна класа като Килиан Мбапе, предава ESPN

Все пак има една уловка. Малкият клуб от Югозападна Франция ще трябва да потърси по-голям стадион, за да бъде домакин на срещата, тъй като домашният им *Stade Municipal de Revel* може да побере едва 3,500 зрители.



Кадри на играчите и персонала, които подскачат наоколо и викат от радост, се разпространиха в медиите след като жребият на осминафиналите противопостави френските шампиони с отбора от област, по-известна с ръгбито отколкото с футбола.

„Невероятно е, това е нещо което просто не може да си представите! Тези футболисти играят на Световни първенства, вкарват на Световни първенства, те са на върха за Златната топка, това е ПСЖ“, каза нападателят Максим Захил, който е играл срещу Мбапе когато е бил съвсем млад, предаде Reuters.

„Няма да променяме навиците си, не можем да станем играчи от Лига 1 след три седмици, така че няма смисъл и да се опитваме да променяме каквото и да било, ще запазим този си начин на мислене.“

„Ние сме група приятели, плакахме снощи, никога не сме се прегръщали и целували толкова много. Ще дадем всичко което имаме заедно.“

Спортният директор

на US Revel Седрик Гарсия също предпочете да остане рационален преди сблъсъка, насрочен за 7 януари 2024 г. и каза, че отборът ще продължи подготовката си както обикновено.

Битката за титлата в тежка категория на Фюри срещу Усик ще е на 17 февруари в Саудитска Арабия



Тайсън Фюри и Олександър Усик ще се бият за безспорната световна титла в тежка категория в Рияд, Саудитска Арабия на 17 февруари, съобщиха организаторите, предаде Al Jazeera.

35-годишният Фюри – британски гражданин от ирландско циганско потекло – е световен шампион на Световния боксов съвет (WBC), докато украинецът Усик, на 36 години, притежава Световната боксова асоциация (WBA), Световната боксова организация (WBO), Международната боксова федерация (IBF) и колани на Международната боксова организация (IBO). И двамата

боксьори имат ненадминати боксови рекорди.

Договорите бяха подписани през септември за предложена дата 23 декември, въпреки че това никога не беше потвърдено и се промени след почти загубата на Фюри от бившия шампион на Ultimate Fighting Championship (UFC) Франсис Нгану в двубой без титла в Саудитска Арабия на 28 октомври. Тогава Фюри остана с подутото око и порязване на челото след победата с разделно съдийско решение над Нгану.

Британецът Ленъкс Луис бе последният безспорен шампион в тежка категория през 1999 г., когато победи Ивендър Холифийлд, за да спечели титлите на WBA, WBC и IBF.

Фюри ще се стреми да добави към рекорда си от 34 победи и едно равенство откакто стана професионалист през 2008 г., докато Усик е спечелил всичките си 21 професионални битки.

Саудитска Арабия организира няколко водещи боксови събития през последните години, включително победата на Усик над Антъни Джошуа през 2022 г. **Прод. на стр.27>>**

Макс Верстапен спечели бонус от \$25 милиона след фантастичен сезон 2023 г



Разгледайте статистиката на Формула 1 за тази година и ще забележите, че Макс Верстапен оглавява почти всеки списък и чупи стари рекорди. Сезонът приключи преди няколко седмици и пилотът на Ред Бул оглави още един списък - този за най-добре платените пилоти за 2023 г., предаде F1 Briefings.

Холандецът постигна само за един сезон това, което често отнема на пилотите няколко сезона във Формула 1 за да достигнат. Верстапен си осигури впечатляващите 19 победи в Гран при от 22 възможни през сезон 2023 г., натрупвайки 575 точки и печелейки шампионската титла. Да не забравяме и няколкото рекорда, които счупи този сезон.

В резултат на това той получи не само значителна заплата, но и щедър бонус за приноса си. Когато се комбинира основната заплата с бонуса, годишните приходи на Верстапен надминават тези на седемкратния световен шампион Люис Хамилтън - често признат за един от най-добре платените пилоти във Формула 1. Според оценките на Forbes общите приходи на пилота на Ред Бул за годината възлизат на приблизително \$70 милиона. Тази цифра включва бонуси за победи в Гран при, включително бонус за шампионската титла от \$25 милиона. Останалите \$45 милиона представляват основната му заплата.

Номер 2 в списъка на Forbes е Хамилтън, който не спечели бонус този сезон, може би защото не можа да си осигури победа. Въпреки липсата на победа, той ще вземе основна заплата от \$55 милиона, която е по-висока от основната заплата на Верстапен, но по-ниска от общите му приходи.

Forbes' List Of Top Ten Highest Paid Formula 1 Drivers

Driver	Salary (2023 US)	Bonus (US)	Total Earnings (US)
1. Max Verstappen	40 million	25 million	65 million
2. Lewis Hamilton	35 million	0	35 million
3. Fernando Alonso	24 million	0	24 million
4. Sergio Perez	22 million	0	22 million
5. Charles Leclerc	14 million	0	14 million
6. Lando Norris	8 million	0	8 million
7. Carlos Sainz	8 million	0	8 million
8. George Russell	8 million	0	8 million
9. Pierre Gasly	8 million	0	8 million
10. Oscar Piastri	8 million	0	8 million

Други пилоти, които съставляват списъка с десетте най-добре платени пилоти във F1 според Forbes за сезон 2023, включват Фернандо Алонсо, Серхио Перес, Чарлз Локлер, Ландо Норис, Карлос Сайнц, Джордж Ръсел, Пиер Гасли и Оскар Пиастри, в същия ред.

Рекордната серия на Стив Къри от 258 поредни мача с отбелязана тройка завърши



За първи път от повече от 5 години звездата на Голдън Стейт Уорриърс Стивън Къри не успя да вкара тройка в мач, предава Bleacher Report.

Къри имаше недобра вечер след като завърши мача е едва 7 точки при стрелба 2 от 12, докато Уорриърс

победиха Портланд Трейл Блейзърс като гост със 118-114. Къри вкара **0-от-8** от диапазона за три точки, слагайки край на поредицата си от 268 последователни игри с тройка и отбелязвайки първия път, когато не реализира отвъд дъгата от ноември 2018 г.



За късмет на Уорриърс, Стив Къри имаше подкрепата на своите съотборници. Клей Томпсън поведе отбора с 28 точки, а Андрю Уигинс добави 25 точки. Все пак Къри намери други начини да допринесе, като се изравни с Крис Пол за отборно ниво с 8 асистенции.

Къри поемаше значителен офанзивен товар за Голдън Стейт, така че трябва да е окуражаващо, че отборът все още може да печели, дори когато той се представя по-слабо.





VIENNA
FINE FOODS

Warden Ave.
Birchmount
Eglinton Ave.

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



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, M2K 1A6

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

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

рецепта за Панирано пиле



Необходими продукти:

800 г бяло пилешко месо
3-4 скилидки чесън
3-4 яйца
5-6 с.л. галета
3-4 с.л. брашно
олио
черен пипер
сол

Начин на приготвяне:

Сварете и обезкостете месото, след което оформете парчета от него.

Посолете ги и ги натрийте с чесъна и черния пипер.

Потопяйте всяко парче в брашно, след което в разбитите яйца, в галетата и пак в яйцата.

Изпържете месото в сторещената мазнина.

След като извадите парчетата ги подредете в чиния и ги поднесете със задушени зеленчуци по желание.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** пилешко месо
- **Начин на приготвяне:** варена, пържена
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути