

*Здрава и благословена 2024 година!*



Ivan and Radisav Bogdanović

*Greetings from the Family Bogdanović*

*We start a new year full of anticipation and optimism for a good life ahead.*

Започваме новата година пълна с очакване и оптимизъм за прекрасен живот напред.

*We wish you all the best of Good Health and much Prosperity in the New Year!*

С най-хубави пожелания за добро здраве и благоденствие през Новата Година.

Наздраве!



THE WORLD'S BEST-TASTING SLIVOVITZ  
RAKIJA ODSLIVE



# BARANS

TURKISH CUISINE & BBQ

2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
416-750-4545

LIVE MUSIC   [www.barans.ca](http://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](http://www.FirstAutoGroup.ca)

100% SOLD 20г. ОПИТ 1% КОМ.



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

**BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**  
2023 - 2024



Print & Online: [www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

**ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ**




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

Tel: + 1 (416) 315-1440  
Tel: + (359) 87 863 9757

[luba@dinkovaimmigration.com](mailto:luba@dinkovaimmigration.com)  
[www.dinkovaimmigration.com](http://www.dinkovaimmigration.com)

# Какво е устойчивост?

## Психолог обяснява основните съставки, които помагат на хората да управляват стреса

( *What is resilience? A psychologist explains the main ingredients that help people manage stress* )

### Автор:

Рейчъл Голдсмит Туроу  
- асистент по наука и  
политика за здравето  
на населението, Seattle  
University

### Декларация за оповестяване:

Рейчъл Голдсмит  
Туроу не работи,  
не 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 разкрила



**What is resilience? A psychologist explains the main ingredients that help people manage stress**

Published: January 5, 2024 8:46am EST Updated: January 5, 2024 12:22pm EST

никакви съответни  
връзки извън тяхното  
академично назначение.

Статията е  
публикувана в *The  
Conversation*.

Преводът е на  
„Пламяк“

Думата устойчивост може да бъде объркваща. Означава ли тя да запазим спокойствие, когато сме изправени пред стрес? Да се възстановим бързо? Да израснем от негодите си? Устойчивостта е отношение, черта на характера или набор от умения ли е? И могат ли погрешните схващания за устойчивостта да наранят на хората, вместо да им помогнат?

За да го обобщим в едно изречение: устойчивостта е способността да се управлява стреса по ефективни начини.

Това не е статично качество или атрибут, с който сте родени, или избор на поведение. Вместо това, то е набор от умения, които могат да се развият чрез повтаряне на специфични поведения. Като клиничен психолог, изследовател и преподавател, специализиран в обучението на хората да се справят по-ефективно със стреса, знам, че устойчивостта може да бъде развита.

Но както при физическата форма, не можете да получите по-силни коремни мускули, като просто ги желаете. Вместо

това трябва да повтаряте специфични упражнения, които правят корема ви по-силен; самото намерение просто няма да го направи.

Култивирането на устойчивост е почти същото. Подобно на физическата годност, устойчивостта не е едно качество, а много съставки, които допринасят по различен начин за редица силни страни и ситуации. Например, човек може да се справя доста добре с проблеми във връзката си, но да не може да се справи със стреса от задръстване по пътищата.

Някои градивни елементи на устойчивостта са фактори, които до голяма степен са извън контрола на човек, като по-висок доход и образование и наличието на подкрепяща среда. Някои от тях са неща, които можете да правите в ежедневието си, като упражнения, хобита и дейности, както и пълноценния сън. Развитието на други аспекти може да отнеме повече време, като например поддържане на подкрепящи взаимоотношения,

*Прод. на стр.4 >>*



LCBO #: 0272674



**КХАН КРУМ**  
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!

## Счетоводни и Данъчни Услуги

### Accounting & Tax Services

#### Частни лица:

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

#### Корпорации:

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

**Иван Тодоров, CPA, CGA**

itodor03@gmail.com

**(416) 414-3631**

# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



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

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

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



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

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ [jobs@fierafoods.com](mailto: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.

# Какво е устойчивост?

## Психолог обяснява основните съставки, които помагат на хората да управляват стреса

*( What is resilience? A psychologist explains  
the main ingredients that help people manage stress )*

<< Прод. от стр.2

изграждане на умения за понасяне на дистрес и регулиране на емоциите, медитация, включването на духовност или религия и практикуване на по-малко самокритика и повече самосъчувствие.



### Устойчивостта може да се култивира

Объркващи конотации за устойчивостта проникват не само в научната литература и подходите за психично здраве, но и в популярната култура. Идеята, че трудните преживявания правят някого издръжлив, е неправилна или поне непълна.

През първата година от пандемията от COVID-19 чух хора да твърдят, че „децата са издръжливи“. Въпреки това, едно от най-големите изследователски проучвания за трудни преживявания в детството - проучването Adverse Childhood Experiences

- проведено през 1990 г. в Kaiser Permanente с над 17,000 възрастни, установи, че кумулативните ситуации на стрес, преживени в детството, увреждат както психическото, така и физическото здраве. Проучването също така установи, че повече стрес предсказва по-лоши резултати.

Какво всъщност помогна на хората да бъдат по-устойчиви по време на пандемията от COVID-19?

Проучванията показват, че същите градивни елементи, споменати по-горе, са помогнали на хората да се справят с пандемията по-добре. Много от същите тези елементи също така подобряват резултатите на хората след други стресови преживявания, като безработица, рак, развод и излагане на насилие.

Всичко това подсказва, че устойчивостта може да процъфтява чрез включване на специфично поведение и създаване на

здравословна среда. Хората често приемат, че е оптимално да останат относително незасегнати от стреса – тоест да го „преодоляват“ бързо. В много случаи това може да е така. Ако забравите важна среща, например, отговорът на ситуацията с „О, не! Трябва да се извиня веднага и да пренасроча“ вероятно е по-здравословен от това да удряте по стената или да заключите, че сте ужасен човек.

Но какво ще стане, ако една връзка приключи? Винаги ли е най-добре да го преодолеете бързо или по-продължителният размисъл и процес на изцеление биха могли да доведат до по-задълбочено обучение и растеж? Това, което изглежда като устойчивост вместо това може да бъде потискане, вцепенение или скриване на чувства. Тези тенденции са свързани с по-лошо психично здраве.



### Устойчивостта не винаги е отговорът

Устойчивостта е по-сложна от това да бъдеш психически издръжлив или да не позволяваш на нещата да те докоснат. Да се преправяте, за да изглеждате добре, когато не сте – известно още като емоционално съвършенство – може да влоши нещата и да ви попречи да потърсите подкрепа. Понякога по-здравословен избор е промяната на стресова среда, като работа или живот, вместо просто адаптиране към тях.

Ето защо устойчивостта може да бъде сложен термин. Въпреки че справянето с предизвикателствата има своето място, за преживелите травми, хора, които са преживели например расизъм или хомофобия, или онези, които живеят в региони,



<< Прод. от стр.3

особено засегнати от изменението на климата, и много други, устойчивостта намалява. Често срещано е мълчаливото приемане на статуквото, вместо да се изисква отчетност от тези, които са причинили вреда или работят за намаляване на източниците на стрес.

Прекаленото подчертаване на устойчивостта може да засили расовата несправедливост, като предполага, че хората, които са подложени на нея, са достатъчно устойчиви, за да се справят с нея. Носенето на маска на издръжливост или усмивка може да увеличи тежестта на расизма, правейки издръжливостта изтощителна. Необходимостта от непрекъснато адаптиране към микроагресии и други форми на расизъм изисква умствени и физически жертви, така че устойчивостта има цена.

Ето защо концепцията за устойчивост е донякъде нюансирана; някои хора, които изглеждат издръжливи, просто се прикриват или се справят по нездравословен начин – като например с помощта на употребата на алкохол, за да се справят с трудните

чувства.

Понякога болезнените чувства или преживявания допринасят за личностното развитие. Посттравматичният растеж се отнася до положителните промени, които някои хора съобщават след травма, особено когато включват някои от „градивните елементи“ на устойчивостта, изброени по-горе. Това включва по-добри взаимоотношения, по-голяма оценка на живота и подобро духовно или философско разбиране. Вместо да очаквате винаги да се чувствате добре или да се възстановявате бързо, в някои ситуации може да е разумно да си позволите да изпитате дълбоко предизвикателни

чувства и личното израстване, което може да последва.

Един универсален подход към устойчивостта не работи за всеки човек и проблем. Но повечето от нас могат да се възползват от подхранването на някои от градивните елементи на устойчивостта, като култивиране на подкрепящи взаимоотношения, физически упражнения и състрадание към себе си.

Превръщането в по-устойчив човек е процес. Може да се възползваме от работата върху градивните елементи на нашата собствена индивидуална устойчивост и

от инициативи в училищата, на работните места и други среди, които насърчават устойчивостта в по-широк план.

Броят на факторите, влияещи върху устойчивостта, може да изглежда плашещ. Предимството е, че може да избирате от много ефективни начини за изграждане на устойчивост, за да определите най-подходящия подход за вас.

-----  
- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/what-is-resilience-a-psychologist-explains-the-main-ingredients-that-help-people-manage-stress-218323>

**100%**

**SOLD**

**20г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



**Тодор Тодоров**  
Broker

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

**ОБЯВА за НАЦИОНАЛЕН  
КОНКУРС  
„ПЕТДЕСЕТНИЦА –  
съшествието на Светия  
Животворящ Дух” – 2024**



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)  
Автор: *Културно-просветен отдел*

По решение на Св. Синод на БПЦ-БП синодалният Културно-просветен отдел обявява: **НАЦИОНАЛЕН КОНКУРС „ПЕТДЕСЕТНИЦА – съшествието на Светия Животворящ Дух” - 2024** в следните категории:

- **ИЗОБРАЗИТЕЛНО ИЗКУСТВО**
- **ЛИТЕРАТУРА (ПОЕЗИЯ И ПРОЗА)**
- **ФОТОГРАФИЯ И ИНФОРМАЦИОННИ ТЕХНОЛОГИИ**

В Конкурса могат да се включат деца от 3-та и 4-та група на детските градини и ученици от 1-ви до 12-ти клас. Творбите трябва да са посветени на православния християнски празник – Петдесетница и свързания с него празник Св. Дух.  
**КРАЕН СРОК ЗА ИЗПРАЩАНЕ НА КОНКУРСНИТЕ ТВОРБИ: 15. 04. 2024 г. – ВАЖИ ДАТАТА НА ПОЩЕНСКОТО КЛЕЙМО / КУРИЕРСКАТА**

**ПОРЪЧКА.**

Адрес и получател за изпращане на конкурсните творби:

Д-р Пенка Христова  
КУЛТУРНО-ПРОСВЕТЕН ОТДЕЛ  
СВ. СИНОД на БПЦ-БП  
За Националния конкурс „ПЕТДЕСЕТНИЦА – съшествието на Светия Животворящ Дух” – 2024  
Ул. „Оборище” № 4  
Гр. София 1000  
България  
Email: [skpotdel@bg-patriarshia.bg](mailto:skpotdel@bg-patriarshia.bg)

Всяка творба задължително трябва да съдържа следната информация: в десния ъгъл на гърба на творбата да бъде написано четливо:

- Раздел / подраздел / жанр
- Заглавие на творбата;
- Трите имена на автора;
- Възраст, група / клас;
- Град / село, област, училище / ДГ / ЦПЛР / ученически клуб / енорийско училище / друга институция с учебно звено;
- Адрес и телефон за връзка с участника или неговия родител;
- Името на преподавателя / ръководителя и негов телефон за връзка.

В конкурсния СТАТУТ се съдържат всички условия и насоки, които са задължителни за участниците и които ще подпомогнат тяхната подготовка в избраните от тях категории. Статута можете да видите в: <https://bg-patriarshia.bg/news/s-t-a-t-u-t-na-natsionalen-konkurs-petdesetnitsa-sashestviet>

Имената на НАГРАДЕНИТЕ УЧАСТНИЦИ С ПРОТОКОЛА НА ЖУРИТО ОТ СЪОТВЕТНИЯ РАЗДЕЛ ще бъдат публикувани на 01. 05. 2024 г. (Велика Сряда) в Официалния сайт на Св. Синод на БПЦ-БП, Раздел НОВИНИ: <http://bg-patriarshia.bg/news>  
**НАГРАЖДАВАНЕТО** на участниците в Националния конкурс „ПЕТДЕСЕТНИЦА – съшествието на Светия Животворящ Дух” – 2024 ще бъде на 19. 05. 2024 г. (3 Неделя след Пасха – на св. Мироносици) след приключването на св. Литургия в столичния храм „Св. св. Кирил и Методий“ (гр. София, ул. „Георг Вашингтон“ № 47, до Женския пазар и Лъвов мост). След награждаването се предвижда РЕЦИТАЛ и ОТКРИВАНЕ НА ИЗЛОЖБА с наградените творби в Енорийския център при храм „Св. св. Кирил и Методий“.

Статутът на конкурса предвижда, след изтичане на конкурсната изложба, творби от раздели „Изобразително изкуство“ и „Фотография и Информационни технологии“ да участват в благотворителна разпродажба със социално-милосърдна насоченост към деца в нужда. Вдъхновение и благословен от Бога успех на всички малки и големи участници в конкурса на светата ни Църква, посветен на Св. Дух!

*Четете на стр.8 >>*

<< Прод. от стр.6

# 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:

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



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.



## Празник на Кръста в столичния плувен басейн „Спартак“



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)  
Автор: Софийска света митрополия

На 6 януари, Кръщение Господне – Богоявление, в столичния плувен басейн „Спартак“ бе отслужен Богоявленския велик водосвет.

Празничното чинопоследование, предстоявано от Негово Преосвещенство Белоградчишкия епископ Поликарп, викарий на Софийския митрополит бе

извършено за най-малките членове на Православната ни църква, които влязоха в закрития, топъл басейн във водна надпревара.

Празникът се организира за пета поредна година в Софийска епархия, като домакин за втора поредна година е столичния плувен басейн „Спартак“, ръководен от Петър Стойчев (шампион по плуване в ледени води на дълга дистанция) и със съдействието на Велина Андонова, сътрудник при столичния храм „Рождество Христово“ в кв. „Младост“. Деца, разделени на четири възрастови групи, активно участваха, като се включиха в традиционния ритуал за ваденето на кръста. Особено радостно

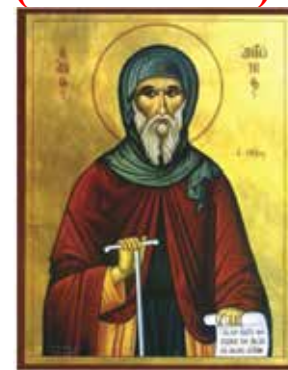
приеха водното предизвикателство децата със специални социални потребности, които също имаха възможност да участват в „спасяването“ на Кръста.

Епископ Поликарп благодари на всички деца, взели участие, като им пожела здраве, мъдрост и да бъдат радост и утеха за своите родители. Викарият заедно с архимандрит Евтимий, протодякон Иван Петков, йеродякон Вартоломей и йеродякон Поликарп подариха от името на Софийска света митрополия подаръци на децата – лакомства и по едно кръстче, предоставено от църковен магазин „Православен свят“.

Владиката благодари

на ръководството на басейн „Спартак“, изказа специална благодарност на ръководството на ВМА за медицинското обезпечаване на събитието, както и на родителите, учителите и приятелите, подкрепили инициативата. Текст и снимки: Весела Игнатова

**17 януари  
2024 г. - Преп.  
Антоний Велики  
(Антоновден). Преп.  
Ахил Изповедник  
(Тип. с. 184)**



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)

## ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



DINKOVA IMMIGRATION ADVISORY

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

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



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



[www.dinkovaimmigration.com](http://www.dinkovaimmigration.com)



+1 416-315-1440



Luba Dinkova



Св. Антоний Велики се родил около 251 година в египетско село близо до Йераклеопол, **Среден Египет**. Неговите родители били богати християни. Получил добро образование, а възпитанието, което придобил от своите родители повлияло дълбоко за сформиранието на неговите християнски убеждения и светоглед. Когато бил на 18 години, неговите родители починали. Антоний раздал своето имущество и се заселил недалеч от града, където живеел монашески под наставленията и ръководството на по-опитен от него монах. Според житиеписеца му, св. Атанасий Велики, светецът прекарал в пълно усамотение повече от 20 години в Египетската пустиня.

Славата му растяла и дори император Константин го почел с писмо. Отшелниците също се събирали при своя духовен баща и слушали неговите мъдри беседи. През 306 г. св. Антоний започнал да събира съподвижници, желаещи да се посветят на монашеството.

Живеел в Писпир, на 30 км от р. Нил и често навещавал учениците си в манастира, който сам основал. Преподобни Антоний Велики преживял до 105-годишна възраст, като запазил телесното си здраве и сила. Година преди смъртта си взел участие в борбата на Църквата против арианската ерес, като излязъл в Александрия в открит диспут с еретиците и ги победил. Успехът му е наречен «тържество на християнството».

Св. Антоний починал на 17 януари 356 година. По-късно мощите му били открити и тържествено пренесени във Виена.

**Лек автомобил влетя в закусвалня край училище във Враца...**



..., съобщава NOVA.

Инцидентът се е случил около четири без десет след полунощ на 11 януари и няма пострадали хора.

Колата е съборила бордюра, прекършил е декоративните растения, отнесъл тентата и след като съборил тухлената стена, спрял точно пред бара на заведението.



Пробите за алкохол и наркотици на шофьора са отрицателни. Наемателят на закусвалнята заяви, че всичко в заведението е разрушено. Съсед коментира, че камерите му са заснели как автомобилът се движи с много висока скорост преди инцидента и не е забелязал спирачен път на кадрите.

**Полицай с положителен тест за наркотици обърна патрулна кола в Нова Загора**



Полицай, дал положителен тест за наркотици, обърна патрулна кола в Нова Загора. Инцидентът се е

случил на 6 януари когато екипът е пътувал по сигнал за пътно произшествие, предаде bTV. След като обърнал служебният автомобил, полицаият е дал положителна проба за наркотици.

От полицията в Сливен потвърди инцидента.. От полицията уточниха, че служителят е бил е сам в колата. Полицаият временно е временно отстранен от работа, очакват се резултатите от кръвната проба, съобщи говорителят на областната полиция в Сливен Първолета Мандинска пред БТА.

По информация на bTV същият служител е уволнен от МВР преди месеци, след внезапна проверка, при която е показал положителен тест за наркотици. По-късно съдът го възстановява на работа.

## „Какво възпяват птиците“



Автор: Асен Босев

Асен Босев е роден на 22 ноември 1913 г. в село Руска Бела, Врачанско. Учи гимназия във Враца и в педагогическо училище в Берковица. През 1932 – 36 г. е учител в родния си край. Тогава печата и първите си стихотворения. През 1937 г. се премества в София, където завършва дипломация в Свободния университет (сега УНСС) и право в Софийския университет (1942). Работи като журналист във в. „Заря“, сътрудничи на сп. „Росица“ и в. „Детски глас“. Публикува в сп. „Светулка“, „Детска радост“ и др. През 1942 – 44 г. е затварян в концентрационния лагер „Кръсто поле“ (Еникьой), Ксантийско, по-късно е интерниран в лагера „Св. Врач“ край град Свети Врач (Сандански). Умира на 24 април 1997 г. в София. Баща е на белетриста Росен Босев и на художника

Красимир Босев. Дядо е на журналиста Росен Босев и брат на Крум Босев (1920 – 2011) – журналист и дипломат, първия българин, стъпил на Северния полюс на 25 ноември 1958 г.

„Песни пеят птиците, птиците певиците. Сред зелената дъбрава песни пеят и възпяват синевата в небесата, пъстротата на полята, бликналите извори и росата призори.

И възпяват птиците златото в пшениците и труда на хората — бодри и в умората.

И възпяват птиците гроздето в лозниците и плода в градините, розите, гиргините.

И възпяват още те тишината в нощите и звездите, зейнали семената грейнали...

Да живеят птиците, птиците певиците!“

## „Каквото заповядам аз“



Автор: Асен Босев  
„Не знам дали усещате, че пламвам от желание да ми слугуват вещите с готовност и старание. Сами да правят незабавно каквото заповядам аз. Така ще си живея славно! Щом сутрин наредя, завчас сами чорапите — и двата — ще се нахлузят на краката.

Сега обувките! Щом чуят, сами за миг ще ме обуят.

Не съм готов съвсем, защото не е пристигнало палтото. Но щом като застава прав, ще подаде и то ръкав. А кажа ли: — Филия хляб! — и тя в устата право — лап! А щом извикам: — Сутляш! — самичък ще довтаса: — Яж!

— Да дойдат пържени кюфтета, една пържола, два котлета, зелени краставици, лук — и всичко е пред мене тук!

Добре дошли. Сега ще ям.

Ще свърша яденето сам. Но труд понеже съм си дал — да кацне сам на мен медал! А, да, а, да — да дойде чашата с вода!

Вода ли? То не е живот! Да дойде канчето с компот. Водата за това нали е — сама ръцете ми да мие.

Сега една кола сама да ме закара от дома къде... в училище? Добре. Където кажа — там ще спре. Защо да се не спрем поне в сладкарницата-кафене? Щом кимна само там с глава, и ето ми тава с халва! Без много-много да се моля, ще слуша всичко мойта воля.

Летят ракети до Луната. Защо ми трябва да летя? Не може ли Луната, братя, да слезе тук самата тя? Ще дойде — заповед



<< Прод. от стр.10

ще дам!

Но тя не ще — стои си там!

Послушайте — ще ви подшушна:

и тя излезе

непослушна,

тъй както другите

неща,

които казват все: —

Не ща!

Не става тъй, нали се сещате —

без труд да ми

слугуват вещите!...“

„Зевзек“



Автор: Асен Босев

„Манчо-анчо е зевзек, събеседник бързорек.

Все измислици

разправя,

със закачките се

справя.

Питат го: — Отгде

така

с изподраскани

крака?

— Горе в облаците

бях.

— Чак при облаците?

Ах!

А какво си правил там?

— Заек улових голям.

— Где е заекът сега?

— Той с коса коси

снега.

— А сеното му къде

е?

— На земята се белее.

— Манчо-анчо, я

кажи

без измама и лъжи,

ходил ли си на

театър?

— Ходих там и гледах

вятър.

— Виждал ли си

океана?

— Виждал съм го цял

в буркана!

— Имаш ли си

калимаявка?

— С попска шапка

ходи чавка.

— Чавката какво яде?

— Кой каквото й

даде:

печена вода със сос,

пържен камък с

магданоз.

— Ами ти какво

ядеш?

— Сладолед, ама

горещ!

Манчо-анчо,

мили братко,

хайде нека ти е

сладко!“

**Красавица от Русе  
стана жертва на  
порнографска атака в  
социалните мрежи**



Популярна красавица от Руси стана жертва на злонамерена атака в социалните мрежи, съобщи Нова телевизия в предаването „Здравей България“. 27-годишната Камелия Ангелова, която е Мис “Топ лице на Русе” за 2021, била шокирана, разбирайки, че нейни голи снимки се разпространяват в затворена група на **Telegram**.



“На 8 януари непознато лице се свърза с мен в социалните мрежи и ми каза, че има мои голи снимки, които се разпространяват в интернет. Отрекох това да съм аз. Видях групата - там има порнографски материали. Подозирам, че е използван изкуствен

интелект. Подадох сигнал в полицията. Оттам казаха, че следят сериозно подобни случаи. Пуснах жалба и в Русенската районна прокуратура”, разказа потърпевщата в ефира на “Здравей, България”. И посъветва младите момичета да не приемат всякакви покани за приятелство в социалните мрежи, да внимават какво качват и профилът им да не е публичен.



Според експерта по киберсигурност Спас Иванов трудно ще се стигне до човека, който е пуснал снимките в интернет.

“Прокуратурата трябва да установи дали снимковият материал е истински, или фалшифициран. Това е един дълъг процес. Подобни случаи ще зачестяват. Има и фалшиви порнографски клипове”, уточни той.

**Експертите по психология споделят 7 начина, по които изключително успешните лъжци ви карат да им повярвате**



Като психолози и професори по психология винаги сме се интересуваха как лъжците подвеждат другите. Докато правехме проучвания за книгата ни *“Big Liars: What Psychological Science Tells Us About Lying and How You Can Avoid Being Duped,”*, ние дадохме на повече от 200 участници, които се идентифицираха като лъжци, следната покана: „Когато хората лъжат, те често използват стратегии, за да прикрият измамата си и да изглеждат честни пред другите. Опишете стратегиите, които използвате, когато лъжете другите,” - така започва материал на преподавателя по психология Крисчън Харт и психологът Дрю Къртис, публикуван от CNBC.

Ето най-честите начини, по които големите лъжци казват, че успяват да излъжат:

### 1. Те правят зрителен

**контакт**  
Групата каза, че се опитват да запазят или увеличат зрителния контакт, който правят с човека когото лъжат. Според един от тях, техниката е: „Гледам ги мъртво в очите.“ Други описват подобни тактики за поддържане на зрителен контакт или казват, че избягват да гледат настрани когато лъжат.

### 2. Те контролират изражението на лицето си

Участниците съобщиха, че са се опитали да манипулират изражението на лицето си, за да представят правдоподобна физиономия. Те пишат, че се опитват да не оставят изражението на страх или изненада да се появи на лицето им. „Просто се опитах да запазя чисто лице“, казва друг „голям лъжец“.

### 3. Държат се спокойно и уверено

Големите лъжци се опитват да запазят нормално поведение. Един от участниците в проучването заяви, че „се държи така, сякаш нищо не е наред или е различно“.

### 4. Те не се увъртат

Лъжците твърдят, че умишлено контролират

или намаляват нервното движение с ръцете или краката си и по друг начин се опитват да поддържат нормални движения на тялото, като кръстосват ръце, за да сведат до минимум желанието за нервно движение.

### 5. Те действат емоционално

Когато някои хора лъжат, те се опитваха да изглеждат по-емоционални, отколкото всъщност се чувстваха, като например като се преструваха на разстроени или плачещи. Изглежда смятаха, че емоционалността ще убеди другите в тяхната истинност.

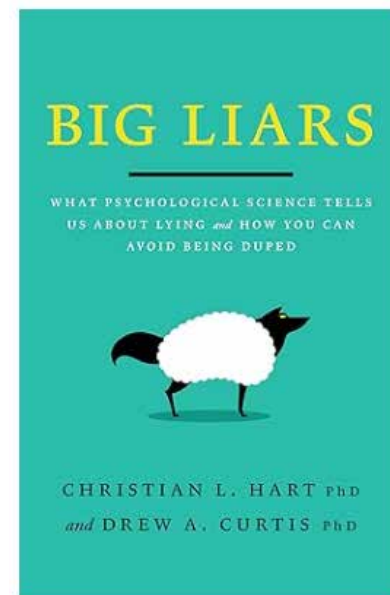
### 6. Управяват тона и височината на гласа си

Лъжците съобщават, че полагат усилия да променят и управляват тона на гласа си или височината на гласа си, например като се опитват да имат уверен тон на гласа, използвайки сериозен тон и опитвайки се да не позволяват височината на гласа им да се повишава.

### 7. Те контролират детайлите

Големите лъжци изглеждат работят, за да управляват

количеството или естеството на подробностите и доказателствата, които споделят, като премълчават ключова информация или понякога добавят подробности в опит да звучат убедително.



Лесни начини да разпознаете лъжец:

Ние сме хора, а не ходещи полиграфски машини. Но можем да използваме техники, за да идентифицираме по-лесно кога хората са нечестни с нас. Една от стратегиите е да накарате потенциалния лъжец да говори. Колкото повече човек говори, толкова повече информация предоставят. Всяка част от информацията, която предоставя е нещо, което потенциално може да бъде проверено. Друг начин е да ги накарате да се повтарят.

**Прод. на стр.14 >>**





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

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON  
**647-748-9229**



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS





## Sweet Gallery

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

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

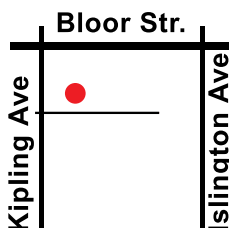
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.12

Ако човек на работа твърди, че е допринесъл за голям проект, например, изчакайте една седмица и го накарайте да преразкаже своята версия на събитията. Лъжците често променят подробностите между два разказа. Ако забележите несъответствията, можете да разкриете нечестността.

Крисчън Л. Харт, д-р, е професор по психология в Тексаския женски университет. Има магистърска и докторска степен по експериментална психология и е професор от близо 20 години. Той е съавтор на „Big Liars: What Psychological Science Tells Us About Lying and How You Can Avoid Being Duped“ Следвайте го в Twitter @chrishartpsych.

Дрю А. Къртис, доктор по философия, е лицензиран психолог, директор на психологическите програми за консултиране на PsyD и MS в държавния университет Анджело и съавтор на “Big Liars.” Той също служи като изпълнителен

директор на Югозападната психологическа асоциация и президент на Психологическата асоциация на Голям Западен Тексас

В стремежа си да намери вдъхновение, Джейсън Момоа е непрекъснато на път за новите си документални филми «On the Roam.»



Домашният адрес на Джейсън Момоа е там където го отведе пътят. Това е живот в движение, започва материал на ЕТ.

Звездата от „Аквамен“ разкри докато говори с Кевин Фрейзър от ЕТ, че в момента няма дом. И изглежда, че така го предпочита, особено в наши дни, когато има толкова много неща, които му се случват в професионален план. Най-новият му проект - On the Roam - е с премиера на 18 януари по Мах, а документалните сериали го проследяват да пътува из страната, докато посещава занаятчий, които

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





<< *Прод. от стр.14*

правят изкуство със стари велосипеди, мотоциклети, инструменти и много други.

След това тези колекционерски предмети се продават на търг, което е добре за Момоа, който в момента няма къде да ги съхранява.

„Брато, в момента дори нямам дом“, признава 44-годишният Джейсън. „Живея на път. И така, отивам в Нова Зеландия, за да стартирам Minecraft. Надявам се, че всички ще го харесват.“

Но преди да се заеме с този дългоочакван проект, екшън звездата споделя какъв е бил животът на пътя за него и хората са шокирани да го видят да изскача от задната седалка на кола, когато посещава града за новите си документални филми.

„Винаги съм на тези странни места“, казва той. „Ще ме намерите на пътя. Това се случва през цялото време. Те са като „Какво, по дяволите, правиш в родния ни град?“

Той продължава: „Харесва ми идеята просто да бъда с

обикновени хора и да върша занаята си, който е да снимам и след това да им показвам. И така, мисля, че докато правя това толкова дълго, трябва да съм любопитен за това.“



Любопитството му го кара да доведе екип от оператори в търсене на вдъхновение от хората, които създават изкуство с ръцете си.

„Това са нещата, които наистина искам да правя и се надявам да създам нещо и да го предам за благотворителност“, казва той. „Аз си казвам „Уау, това ме кара да се чувствам добре.“ Правя това, което искам.“

По време на поредицата Момоа ще се срещне с един от най-добрите си творчески вдъхновители, известният фотограф Тод Хидо, ще запознае зрителите с майсторите, които създават детайлите зад героите, които играе, ще се впусне в приключението да реконструира Rolls-Royce Phantom от 20-те години на миналия

век и много други.

„Това е голяма моя страст към произведенията, ръчно изработени от занаятчийци“, казва той. „Нещата, които наистина обичам, искам да почета хората, които ме вдъхновяват, и след това искам да правя неща, които са наистина готини за благотворителност, така че да могат, нали знаете, да привлекат цялото това внимание към тези занаятчийци. Когато хората видят шоуто, ще скоча в Instagram и ще се опитам да продължа, за

да можем да продадем на търг много от тези готини неща и да разпространим малко любов.“

**Грижа за очите и кожата през зимата**



Вятърът, студът и топлината влияят на здравето и умножават усещането за сухота и сърбеж.

През летните месеци непрекъснато ни обясняват как трябва

**VIN  
IN THE GARAGE**



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

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

**Tel: 416.740.4411**

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

**www.vindegargarage.com**

*100% guaranteed. In business since 1997*

&lt;&lt; Прод. от стр.15

да пазим кожата си и дори очите си, за да избегнем не само страшното слънчево изгаряне, но и появата на петна, алергични реакции, ухапвания и дискомфорт от солена морска вода или хлор в басейна. С падането на температурите обаче забравяме кожата си. „Хората спират да търсят съвети“, казва дерматологът Ана Молина, която подчертава важността на дерматологичните и офталмологичните грижи и през зимата, предава SUR in English.

„Студът, вятърът, дъждът, топлината и постоянните промени в температурите влияят както на кожата, така и на очите, които са склонни да реагират на цялата тази външна агресия с усещане за сухота, опъване, парене или сърбеж“, единодушни са специалистите. Ето няколко препоръки за грижата за тези два важни органа през студените месеци.

### Слънчеви очила и овлажнители

Що се отнася до здравето на очите, **„студеното време има пряко въздействие върху очите.**

Всъщност зимата е най-лошият сезон за хората със сухи очи. Ниските температури

и по-ниската влажност увеличават изпарението на слъзния филм, който покрива и защитава окото, което е от съществено значение за поддържане на повърхността му мека и без раздразнения. Тази сухота може да бъде особено неудобна на места с централно отопление, тъй като горещият и сух въздух в сградите може да причини допълнителен дискомфорт“, обяснява Елена Барберан, ръководител на услугите за очни заболявания в Генерал Оптика.

Вятърът също не помага много.

„Действа върху очите подобно на студа, тъй като също така ускорява изпаряването на слъзите, което често причинява дразнене и зачервяване. Ако отгоре на това се носят частици прах или алергени, чувството за дискомфорт се влошава“, допълва оптикът-оптометрист. От своя страна хората, които живеят на места, където редовно вали сняг, и любителите на зимните спортове трябва да предпазват очите си от ултравиолетовите лъчи с подходящи слънчеви очила. Експертите съветват използването на «поляризирани лещи с пълна UVA и UVB защита».

За да се грижим за здравето на очите си, също така е добра идея да пиете вода, дори ако не сте жадни (помага за поддържане на производството на слъзи) и да използвате овлажнители за борба със сухотата в околната среда. Ако нямате такъв, добра алтернатива е поставянето на керамичен съд с вода върху радиаторите, както и използването на изкуствени слъзи, които да подпомогнат хидратирането на роговицата. Друг съвет от специалист: мигайте често и се придържайте към диета, богата на витамини (А, С и Е) и антиоксиданти. „С адекватна защита и малка промяна в навиците можем да предотвратим типичния за зимата дискомфорт в очите“, казва Елена Барберан.

### Овлажнявайте

Що се отнася до кожата, д-р Молина ни напомня, че „овлажняването е за зимата, каквото е слънцезащитният крем за лятото, така че ключът е да овлажнявате, овлажнявате и овлажнявате“. Първото нещо, което забелязваме когато е студено е много сухота - особено на ръцете и

краката. Всички сезони влияят на кожата по един или друг начин, но зимата е един от най-суровите. Както при очите, студът, вятърът, топлината... правят кожата суха.

„И така, какво правим? Чешем се. И ако се чешем, сърби повече, защото при търкане се освобождава хистамин, което е вещество, което увеличава сърбежа, и влизаме в порочен кръг. Номерът е да се възползваме от „грешка“ на кожата в наша полза, за да я подмавим. За нея е трудно да предаде две различни усещания едновременно, като например сърбеж и студ. Така, ако прилагаме студ, когато сърби, сърбежът ще спре. И ако студът, който прилагаме, е плътен, хладен овлажняващ крем, ще направим истинска магия“, обяснява д-р Молина.

В допълнение към сухотата и стягането, с понижаването на температурата «има и вазоконстриктивен ефект (крвоносните съдове стават потесни), който възпрепятства притока на кръв и микроциркулацията – които са отговорни за доставянето на кръв, кислород и

*Прод. на стр.17 >>*



<< **Прод. от стр.16**

хранителни вещества на целия ни организъм, включително кожата. Поради тази причина по-често епидермисът изглежда по-матов през зимата, отколкото през пролетта или лятото“, обясняват специалистите от отдела за красота и уелнес на Pedro Jaén Group. Всички тези ефекти се умножават, ако духа вятър.

Последен съвет от специалистите: «Внимавайте ако седите близо до радиатори, тъй като това насърчава развитието на разширени вени.“

**10 от най-интересните факта за зимата**



Планетата е под

мразовитата хватка на зимата, която управлява като трансформираща вълшебница в света на сезоните. Има осезаемо усещане за очакване, тъй като дните стават по-къси и въздухът по-чист. Зимата ни кани да наблюдаваме деликатния танц на прехода на природата с целунати от мраз гледки и ефирна тишина, пише в материал на Discover Walks.

Светът се превръща в платно, нарисувано с мир и страхопочитание, когато е покрито със свежо одеяло от блестящ сняг. Красивите снежинки деликатно правят пируети, докато искрящи ледени висулки висят от дърветата като полилеи на природата.

Всяка снежинка

е уникално произведение на изкуството. От тръпката от спускането с шейни по заснежените хълмове до уютния комфорт на пукащите камини и горещите чаши какао, зимата предлага разнообразие от изкушения в обсега си. Добре дошли във времето от годината, когато вълшебството се чува в ветреца и природата си почива.

1. Зимата до голяма степен е причинена от наклона на оста на Земята по отношение на нейната орбитална равнина



Различните географски ширини се изправят директно срещу

Слънцето докато Земята пътува през своята орбита, защото Земята се накланя към равнината на своята орбита, която е 23.44°. Сезоните са резултат от тази променливост. Южното полукълбо получава по-високи температури през зимата, отколкото Северното полукълбо, защото е обрънато към Слънцето по-директно.

От друга страна, зимата настъпва в южното полукълбо, когато северното полукълбо е наклонено по-близо до Слънцето. Най-голямата надморска височина на зимното слънце е по-ниска от максималната надморска височина на лятното слънце, гледано от Земята.

Поради по-ниската надморска височина на Слънцето през зимата и в двете полукълба,

**Прод. на стр.18 >>**

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](http://www.ExtendedHealthCanada.ca)

[www.VISITORSinsurance.ca](http://www.VISITORSinsurance.ca)

[www.TRAVELLERSinsurance.ca](http://www.TRAVELLERSinsurance.ca)

*Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.*



# 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.



слънчевата светлина пада върху Земята под кос ъгъл. В резултат на това по-малко слънчева радиация на квадратен метър от земната повърхност.

Освен това атмосферата може да разсее повече топлина, тъй като светлината трябва да измине по-голямо разстояние през нея. Колебанията в разстоянието на Земята от Слънцето (причинени от елиптичната му орбита) имат малко въздействие в сравнение с тези въздействия.

**2. Процесът на измерване на зимния сезон се нарича метеорологично отчитане**

Началото на метеорологичната зима варира в зависимост от географската ширина, тъй като метеоролозите използват този подход за измерване на зимния сезон въз основа на „чувствителни метеорологични модели“ за целите на воденето на записи. Трите месеца в годината с най-ниски средни температури метеоролозите често наричат зима.

В Северното полукълбо това съответства на декември, януари и февруари; в южното полукълбо това са месеците юни, юли и август.

Месеците януари или февруари в Северното полукълбо и юни, юли или август в Южното полукълбо често имат най-ниските средни сезонни температури. Зимата е най-вече нощен сезон и в някои райони, или поради устойчива снежна покривка, високи нива на валежи или ниски температури, които предотвратяват изпарението, зимата има най-висок процент на валежи, както и постоянна влажност.

**3. Денят на Свети Мартин е първият календарен ден на зимата**

*Прод. на стр.19 >>*





Windbuchen.com.jpg Richardfabi. Public domain, via Wikimedia Commons.

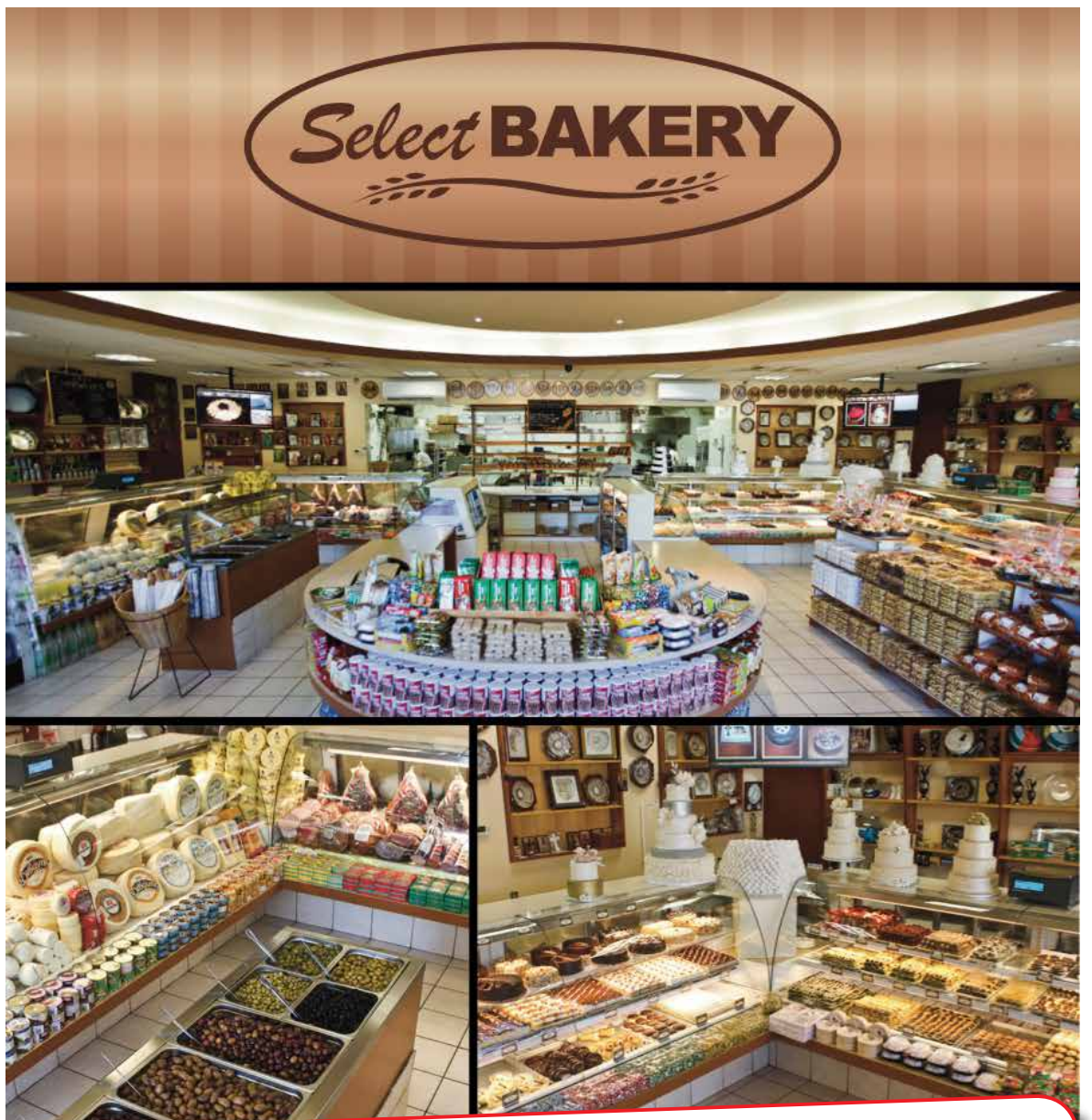
Празникът на Свети Мартин от Тур се отбелязва на 11 ноември всяка година от литургичния календар като Денят на Свети Мартин или Мартинмас, понякога наричан исторически като Стария Хелюин. Това е значимо събитие в много части на Европа през Средновековието и Ранната модерна епоха, особено в германоговорящите области.

Той сигнализира за приключването на сезона на прибиране на реколтата, началото на зимата и „сезона на зимните празненства“ в тези райони. Празненствата включват пиене на първото вино за годината, майчинство и ядене на „Мартинска гъска“ или „Мартинско говеждо“.

#### 4. Екологичното изчисляване на зимата се различава от календарното изчисление

Като се избягва използването на определени дати, екологичното изчисляване на зимата се различава от изчислението, базирано на календара. Ние възприемаме по-гъвкава и чувствителна концепция за зимата, като възприемаме екологично отчитане. То ни кани да взаимодействаме с дребните вариации и нюанси на естествения свят, насърчавайки по-доброто разбиране за това как екосистемите и сезоните са

*Прод. на стр.20 >>*



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere  
in Canada & US  
Check out  
[www.selectbakery.ca](http://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



<< *Прод. от стр.19*

преплетени.

Тази стратегия служи като напомняне, че времето за пристигането на зимата не е определено, а по-скоро сложен танц, хореографиран от природата. Екологичното отчитане се привежда в съответствие с естествените ритми и екологичните показатели на околната среда, вместо да се разчита на фиксирани дати за определяне на началото и края на зимата.

Терминът „зимен сън“ обикновено се използва от еколозите за обозначаване на това време на годината. *Prevernal, vernal, estival, serotinal u autumnal* - са останалите пет биологични сезона.

В умерените зони на Земята зимният сън винаги съответства на първичния период на биологична латентност, чиито дати се променят в зависимост от местните и регионалните температури.

В умерени условия появата на цъфтящи растения като минзухара може да сигнализира за прехода от екологична зима към предлетния сезон

още в края на януари.

### 5. Някои едногодишни растения никога не оцеляват през зимата



Едногодишно растение е това, което преминава през целия си жизнен цикъл, от покълването до производството на семена, в един вегетационен период, преди да умре. Географските различия могат да повлияят на продължителността и времето на вегетационния сезон, което може да не съвпада с четирите конвенционални сезонни деления на годината.

Слънчогледи, невен, цинии, петунии, босилек и други едногодишни растения са известни примери, които не могат да оцелеят през зимата. През по-топлите месеци тези колоритни цветя и билки придават аромат и красота на градините, но не могат да издържат на студ или минусови температури.

Тъй като целият им жизнен цикъл протича в рамките на една

година, те са уязвими от суровото зимно време, което ще ги накара да загинат, докато не бъдат трансплантирани или защитени през предстоящия вегетационен период.

### 6. Хората са чувствителни към зимния студ

Зимните студове засягат хората повече от другите животни, което затруднява тялото да задържи както вътрешната, така и повърхностната топлина. Нараняванията през зимата често са причинени от подхлъзване върху заледени повърхности. Хипотермия, измръзване, изморено стъпало и втрисане са сред други наранявания, свързани със студ.

### 7. Януари и февруари са най-студените месеци от зимния сезон



Месеците януари или февруари в Северното полукуълбо и юни, юли или август в Южното полукуълбо често имат

най-ниските средни сезонни температури. Това е така, защото в северните географски ширини, предразположени към сняг, проявлението на метеорологичната зима (температури на замръзване) варира значително в зависимост от надморската височина, позицията спрямо морските ветрове и количеството на валежите. Това причинява постоянна снежна покривка и обилни валежи, които възпрепятстват изпарението. Нощта със сигурност ще бъде доминираща и през зимата.

### 8. През зимата често се образуват виелици

Виелицата е силна снежна буря, която продължава дълго време — обикновено най-малко три или четири часа — и се характеризира със силни продължителни ветрове и ниска видимост. Когато не вали истински, а по-скоро рохкав сняг, върху земята се повдига и развява от силни ветрове, времето се нарича „земна виелица“. Виелиците могат да бъдат доста големи и често покриват стотици или хиляди километри.



<< **Прод. от стр.20**

Най-смъртоносният снеговалеж в историята, виелицата в Иран от 1972 г. е отнела 4,000 живота според историческите анали. Той покрил 200 общини в своите 26 фута (7.9 метра) или повече снеговалеж.

Регион с размерите на щата Уисконсин бил изцяло покрит със сняг по време на период на снеговалеж, който продължил повече от седмица.

**9.** Голямата виелица от 1888 г. е най-тежката виелица в американската история



Една от най-лошите виелици, регистрирани някога в американската история, Голямата виелица от 1888 г.

се случила между **11 и 14 март 1888 г.** Бурята направила атлантически провинции в Канада и източното крайбрежие на Съединените щати неподвижни от залива Чесапийк до Мейн.

Части от Ню Джърси, Ню Йорк, Масачузетс, Роуд Айленд и Кънектикът претърпяли снеговалеж от **25 до 147 см**, докато постоянните ветрове със скорост над **72 км/ч** причинили снежни преспи над 15 м.

Хората били принудени да останат в домовете си до една седмица, докато железопътните линии били затворени. Невъзможността за използване на железопътни и телеграфни линии доведе до

преместването на тази инфраструктура под земята. По време на тази виелица службите за спешна помощ също бяха компрометирани.

**10.** Зимата на 1880-1881 г. се смята за най-тежката зима в САЩ



В много региони на Съединените щати зимата на 1880-1881 г. се смята за най-лошата досега. По време на първата снежна буря през октомври 1880 г. валял толкова много сняг, че двуетажните жилища получиха натрупване до прозорците на втория етаж.

За дълбокия сняг толкова рано през сезона никой не бил подготвен. С неожънати ниви, несъбрано зърно и запаси от дърва за зимата, събрани едва наполовина, фермерите от Северна Дакота до Вирджиния били поставени в безизходица.

Зимата продължава да бъде символ на упоритостта на природата. Нека красотата на зимата ни напомня да бъдем предпазливи, да осъзнаем уязвимостта на нашите екосистеми и да работим за запазване на съкровищата, които този сезон може да предложи.

**BOBBI DONEVA**

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

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



TICO # 4631602



## Защо грипът е по-опасен именно през зимата



здраве.bg

Вирусите на птичия грип са еднакво жизнени през всеки годишен сезон и не в тях трябва да се търси обяснението защо хората боледуват от грип най-вече през студените зимни месеци.

Любопитен експеримент, извършен от група учени от медицинския колеж “Маунт Сайнай” (Mount Sinai) в Ню Йорк доказва, че по-ниските съпротивителни сили на организмите, а не промени в жизнеността на грипния вирус са причина за повишената заболяемост през зимния сезон.

Специалистите са изследвали стотици морски свинчета заразени с вируса на грипа, като всяко едно от животните е било поставено в отделна клетка, за да се избегне прекия контакт. Вирусът се е предавал само по въздуха, като температурата и

влажността му са били променяни от учените в широки диапазони.

Оказва се, че при стайна температура максимална ефективност на предаване на вируса се наблюдава при относителна влажност на въздуха 20-35% както и при 65%.

При 50% влажност на въздуха предаването на вируса е съществено по-ниско, а при влажност над 80% то се прекратява напълно, показват данните.

Това явление учените обясняват с факта, че капките с вируса при такава влажност във въздуха не се задържат и остават по повърхността. Но при намаляване на температурата до 5 градуса по Целзий животните започват да се разболяват при такива показатели на влажност, които в условията на стайна температура не биха дали възможност за разпространяването на вируса.

Изследователите обясняват този ефект с намаляването на лепливостта на слузта в носа и по цялата респираторна система, вследствие на което организъмът не може да се пребори в вирусите и да ги унищожава още в носоглътката,

съобщава BBC.

## Стресът увеличава трайно холестерола



здраве.bg

Между нивата на стреса и холестерола има пряка връзка. Това доказва изследване на английски учени, според чиито резултати при някои хора стресът причинява бързо повишаване на нивото на холестерол и то се запазва толкова за години напред.

Продължилото 3 години проучване е показало ясна тенденция, че в резултат от всекидневен или чест стрес хора в зряла възраст може да поддържат постоянно високо равнище на холестерол. Дори след отчитане на други фактори като тютюнопушене, възраст и тегло, групата на изследвани, водещи живот, съпроводен от стрес, е показала 13 пъти по-често завишаване на общия и 4 пъти по-често – на лошия

(LDL) холестерол.

Проучването не успява да открие причината защо само при някои хора, подложени на чест стрес, се стига до тези резултати, но смята, че едно от възможните обяснения е свойството на холестерола да не се изчиства достатъчно от кръвта в резултат на непрекъснатото напрежение.

Според английските изследователи положението може доста да се подобри, ако пациентите променят рязко начина си на живот или се научат да управляват стреса, което би довело до спадане в нивата на т.нар. стрес хормони – кортизол и епинефрин.

## Имунитетът: наред ли е всичко?



здраве.bg

Едва ли е нужно да бъдат привеждани аргументи за това от какво значение за здравето е имунната ни система. Ако отговорите на следващите няколко въпроса, може би ще



научите повече за себе си. При негативен резултат, е добре да се обърнете за консултация към своя лекар.

**1. Усещате върху себе си всички промени във времето, често се прозявате през деня и мечтаете по-бързо да се доберете до леглото.**

Да, често – 9

Понякога – 6

Рядко или никога - 0

**2. Трудно изслушвате продължителен разказ или следите хода на дискусия.**

Да – 10

Понякога – 5

Много рядко - 0

**3. Страдате ли от алергия.**

Да – 8

По-рано да – 2

Не - 0

**4. Сутрин се събуждате в разбито състояние, въпреки че сте си легнали навреме и сте спали достатъчно.**

Рядко – 2

Често – 5

Почти винаги - 9

**5. Вие сте лесно възбудими и избухливи.**

Да – 8

Понякога – 4

Рядко, почти никога - 0

**6. Не обичате да излизате от дома си, отказвате покани, вечер сте в затормозено**

**състояние.**

Често – 10

Понякога – 5

Почти никога - 0

**7. Имате суха, лющеща се кожа.**

Да – 10

От време на време – 5

Не - 0

**8. Лесно се разболявате.**

Да – 10

Различно – 5

Не - 0

**9. Ако имате кашлица, тя продължава дълго време.**

Да – 7

Различно – 5

Не - 0

**10. Вие се занимавате със спорт.**

Редовно – 0

От време на време – 3

Не – 10

След като пресметнете общия сбор точки, можете да проверите резултатите от теста:

Резултати:

**2-31 точки** - можете да сте доволни. Вашата имунна система е в норма и е достатъчно стабилна.

**32-61 точки** - бъдете внимателни, вашата имунна система е в опасност, въпреки че тя функционира все още добре.

Не забравяйте за здравословния начин на живот, употребявайте повече витамини.

**62-90 точки** - трябва да помогнете на имунната си система. Увеличете продължителността на съня си, променете режима на хранене и се откажете от алкохола и цигарите. Отделете повече време за спорт и разходка.

**Как да пазим сърцето си**



здраве.bg

Сърдечно-съдовите заболявания са водеща причина за смъртта и инвалидността на най-много мъже и жени. На мерките, които намаляват риска от тях, се обръща все повече внимание. Много научни изследвания показват реалната полза от здравословното хранене и контрола на рисковите фактори. Резултатите от ново изследване, проведено от Каролинския институт в Стокхолм, доказват, че ако бъдат спазвани следните препоръки, отнасящи се до диетата и начина на живот, вероятността от инфаркт може да бъде намалена с до 92%. На практика това са само пет съвсем несложни и безспорно полезни за сърцето навици:

1. Употребявайте пресни зеленчуци, плодове и риба, а също така продукти, които са подложени на минимална термична обработка.

2. Употребявайте алкохол в умерени количества, като избягвате концентратите.

3. Наблюдавайте своята талия – нейният обем не трябва да надвишава обема на бедрата.

4. Всеки ден ходете пеша или карайте колело в продължение на поне 40 минути, а 1 час седмично отделяйте за гимнастика.

5. Не пушете.

В хода на изследването са анализирани навиците, свързани с начина на живот и храненето на 24 500 души.

“Резултатите ни показват, че тези, които спазват препоръките, могат да намалят вероятността от инфаркт с до 92%, но за съжаление само 5% от анкетираните правят това”, заявява ръководителят на изследването Анета Акесон за ВВС. Всеки един от тези навици поотделно също намалява опасността от сърдечно-съдови заболявания. Например при хората, които употребяват здравословна храна и алкохол в умерени количества, рискът да получат инфаркт е с 57% по-малък.

**Пиле по градинарски**

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 пиле  
2 глави лук  
1 глава целина  
2 домата  
200 г грах  
200 г гъби  
3-4 картофа  
5-6 скилидки чесън  
1 ч.ч. вино  
4-5 с.л. олио  
червен пипер  
дафинов лист  
магданоз

Начин на приготвяне:

Запържете нарязаното на парчета пиле в мазнината, докато се зачерви.  
Добавете едната глава лук, нарязана на ситно, скилидките чесън и гъбите, нарязани на ивици.  
Оставете ги да се задушат, след което залейте с гореща вода и с виното.  
Добавете граха, нарязаните на кубчета картофи и подправките.  
Накрая прибавете настърганите или нарязани на ситно домати и доварете ястието на умерен огън.  
Поднесете го поръсено с накълцан магданоз.

Кухня: българска

Основни продукти: пилешко месо, зеленчуци, гъби

Начин на приготвяне: варена, пържена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

**Пиле с картофи и царевича**

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 пиле  
5-6 картофа  
1 глава лук  
250 г консервирана царевича  
1 кубче пилешки бульон  
4 с. л. олио  
1 ч. л. сол  
1/2 ч. л. сух чесън  
1/2 ч. л. Риган  
1/2 ч. л. лют червен пипер  
1/2 ч. л. бял пипер

Начин на приготвяне:

Нарежете пилето на порции и го поръсете със сол, риган, чесън, бял пипер и лют червен пипер. Запържете парчетата до златисто в олио. Прибавете ситно нарязания лук.  
Обелете картофите и ги нарежете на колелца, след което ги наредете на дъното на дълбока тава. Върху тях сложете запърженото пиле.  
Задушете царевичата в останалата от пилето мазнина. Добавете към нея бульона и 250 мл гореща вода.  
Изсипете всичко в тавата и печете ястието в средна фурна (на ок. 200 градуса) за 40-45 минути.

Кухня: българска

Основни продукти: картофи, пилешко месо

Начин на приготвяне: пържена, печена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути



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

Картички- подарък за всеки повод,  
оригинален арт. Можете да си ги сложите  
и в рамки, стават добре и за картини на  
стената. \$20 едната,  
416-821-9915, Вяра





При психиатъра:

- Добър ден! Кажете, от какво се оплаквате?

- Докторе, имам чувството, че говоря, а никой не чува какво казвам!

- Казах добър ден!! Кажете, от какво се оплаквате?!



Ало! Обаждаме се от зоопарка. Тъща ви падна при крокодилите.

- Чии са крокодилите?

- Наши са.

- Вие си ги спасявайте тогава!



Ресторант в Перник:

- Как ще платите? В карта или брой?

- В бой!

- Здравсти, Мими. Как си?

- Не знам, днес нямам интернет.



Разговор между колеги:

- Ще можеш ли да работиш, ако си изпил половин литър водка?

- Да!

- А един?

- Да!

- А два?

- Какво се заяждаш?!

Нали виждаш, че си работя!

Пиян мъж се прибира вкъщи 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...



Тя:

- Сърцето на жената трябва да трепери от любов, краката от секс, а ръцете - от подаръци...

Той:

- Хм... Ти ш'са сцениш от резонанса, ма!



Млада двойка седи в киното на последния ред.

- Скъпа, вече цял час седим тук, а ти още не си ме целунала нито веднъж!

- Как, нали преди малко ти направих френска любов!

- На мен ли?



Клиентка в магазин за мебели:

- Извинете, този шкаф дали ще мога да го вкарам в колата си?

Продавач:

- А, каква ви е колата?

Клиентката:

- Еми-и-и, зелена.

Продавач:

- Хммм, може и да не се хване...



Две приятелки:

- След като напуснах моя бивш, сега всеки ден ми звъни целия в сълзи!

- Аха, прошка иска, гадината?!

- Не, благодари.



Метъли бият пънкар.

Бият и питат:

- Ще си пуснеш ли дълга коса?!

- Не! - извиква пънкара.

Още бой... бият, спират и питат:

- Ще си пуснеш ли дълга коса?

- Да!

- До къде?

- До тавана!



Стои си един рибар пие ракия и лови риба, ама не кълве. По едно време хванал едно малко рибе, но докато махал куката го изгървал в чашката с ракия. Извадил рибката и я хвърлил в езерото и след малко като почнало да му кълве, за 10 минути напълнил кофата.

Вътре в кофата две риби

си говорят:

- Ей, туй, малкото, как ни излъга! Хващал бил само за малко... черпел с ракия и пускал...



В претъпканият автобус:

- Госпожо, хванете се за дръжката, че ще паднете...

- Ама аз съм се хванала.

- Е да, ама аз ще слизам...



Мъж седи и пише в Google:

“Как да разбера дали жена ми е вещица?”

И чува глас от кухнята:

- Не можеш ли просто да ме попиташ, скъпи?



Един човек се прибирал у дома и заварил жена си на калъп с любовник.

Възмутено попитал, по-скоро изкрещял:

- Абе, какво правите вие тука, бе?

А жена му се притиснала още повече към любовника:

- Казах ли ти, че е доста тъп?



Той и тя. Тя:

- Аз дойдох при теб от приказките.

- Какви приказки?

- От добрите приказки...

-Изгониха те, а?

# Четете вестник Пламяк онлайн:

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)



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

## Franchise Canada Show Toronto Winter 2024, January 13-14 в Metro Convention Center

Franchise Canada Show Toronto, даде възможност за участие на едни от най-успешните франчайзи в Канада, много от които увеличават присъствието си в Торонто и предлагат добри условия за бизнес. Това бе най-голямото събитие

от този вид, място за среща с търсещи възможности за откриването на независим бизнес с реномирана национална марка в Канада! Удоволствие бе да се срещнат лице в лице и стиснат ръка лично със собствениците на доказали се и установени

франчайзи и да получат информация, която ги интересува как да стартират подобен бизнес, какъв е потенциала, рисковете, конкуренцията и още други въпроси важни за да намерят бизнеса, подходящ за тях. Имаше и безплатни семинари,

като темите включваха: Правни съвети, как да изберете бизнеса за вас, възможности за финансиране, програми за държавна помощ и много други.  
<https://cfa.ca/franchisecanada/franchise-canada-show-toronto-winter-2024/>





## Франсис Нгану „е решен да продължи да се състезава в ММА“



Изпълнителният директор на PFL Питър Мъри очаква бившата UFC звезда Франсис Нгану да се завърне в ММА през 2024 г., съобщава MMA Junkie.

Нгану (0-1) се изправя срещу двукратния световен шампион по бокс в тежка категория Антъни Джошуа (27-3) в 10-рундов двубой на 8 март в Рияд, Саудитска Арабия. Бившият шампион на UFC в тежка категория ще се опита да повтори успеха, който имаше, когато почти успя да се справи с шампиона на WBC Тайсън Фюри. Независимо от изхода в боя срещу Джошуа, Мъри казва, че ММА ще бъде следващият терен за Нгану.

„Да, сега му предстои голяма битка с Ей Джей, за да шокира света така че ние сме наистина горди и щастливи за Франсис, но той ще се върне в клетката по-късно тази година след битката с Джошуа“, каза Мъри в интервю за Джон Морган. „Франсис ще поеме и по двата спорта и бе просто невероятно да наблюдавам

пътуването му и още много неща, които предстоят. Освен това Франсис не само ще се завърне на сцената на PFL в нашата дивизия за супер битки, но ще направим съобщения през март за PFL Africa с Франсис начело като наш председател.

„Тази лига, която ще бъде нашата трета официална PFL международна регионална лига /PFL Africa/ ще стартира през 2025 г. със състезание и спортисти от различни страни от целия континент, които се състезават да станат шампион на PFL Африка. Франсис е много развълнуван от това и поради всички несгоди, които трябваше да преодолее като професионален спортист, да напусне континента, за да стане професионален боец и шампион, сега Франсис и PFL ще подкрепят спортисти на континента. Няма да им се налага да напускат континента, за да се състезават като професионалисти, и ще имат път да станат шампиони, така че ние сме много развълнувани от стартирането на тази лига.“



Въпреки че Нгану не се е ангажирал с ММА през 2024 г., Мъри е

убеден, че нито едно предложение няма да го измъкне от клетката тази година.

„Не, Франсис е отдаден на PFL“, каза Мъри. „Той се е ангажирал да продължи да се състезава в ММА.“

## Михаел Шумахер „седи на масата за вечеря“ 10 години след инцидент на ски



Легендата на Формула 1 Михаел Шумахер „седи на масата за вечеря“ според неговия приятел Джони Хърбърт. Бившият съотборник на Шумахер разкри голямата новина в скорошно интервю, но обясни, че не може да е сигурен, че това е истина, тъй като я е чул „втора ръка“, пише News Com.

Падането на 29 декември 2013 г. остави седемкратния световен шампион във Формула 1 с черепно-мозъчна травма и оттогава той не е бил виждан публично. Здравословното състояние на Шумахер е до голяма степен неизвестно с малко актуализации през годините след инцидента му, тъй като семейството му се стреми да запази поверителността му.

Бившият пилот на F1 не е бил виждан от последователите на F1 от падането си. Само хора, много близки до Шумахер, имат право да го посещават и наистина знаят как се справя той, пише GP Vlog.

„Чувам откъси само от втора ръка. Чувам от онези във F1, че той наистина седи на масата за вечеря, но не знам дали е вярно. Мога да чета само между редовете. Не сме чули много от семейство и е разбираемо. Това винаги е било голяма част от начина на Майкъл и семейството да пазят всичко много лично, много потайно“, каза Хърбърт пред Bettingsites.co.uk.

Херберт бе съотборник на Михаел Шумахер в отбора на Benetton във Формула 1 през 1994 и 1995 г., но като бивш съотборник на Шумахер той не е един от хората, на които все още е разрешено да го посещават. **Хърбърт чувства, че нещата не вървят така, както мнозина са се надявали.** Според британеца, феновете на Шумахер биха искали да чуят повече, но без информация остават да предполагат, че нещата все още не са по-добри.

**Прод. на стр.27>>**



„По мое мнение и трябва да подчертая това, тъй като не сме чули нищо от семейството, това показва, че за съжаление той вероятно е в подобна ситуация, в която бе непосредствено след инцидента. Предполагам, че семейството чака науката да излезе с нещо, което надяваме се ще върне Майкъл когото всички познавахме и за хората, които са го виждали само чрез телевизионните снимки, когато е бил динамичен на състезателна писта,“, добави трикратният победител в състезанието. Броят на онези, на които е разрешено да посещават звездата през годините, е бил строго ограничен. Хърбърт смята, че това включва семейството и **„много малко доверени лица“**.



Той добави: „Чух, че Рос Браун е отишъл да го види, Жан Год Герхард Бергер. Това са всички, доколкото вярвам.“

Хърбърт също сподели някои от своите „прекрасни спомени“ от времето,

прекарано с Шумахер – включително привързаността му към „партията“.

Той каза: „Всички знаем, че имаше изключително сериозна страна в него, изцяло водена от това да извлече най-доброто от себе си.

„Но имаше онзи престой в края на сезона, спокойният момент, който винаги имахме след Аделаида.

„Майкъл се наслаждаваше на алкохолните лакомства, които бяха налични, и всички ние го правехме. Можехме да го правим само веднъж годишно. Той добави: „Той обикаляше стаята и партито му бе да разкъса ризите на всички. Панталоните също. Но това бяха предимно закопчани ризи, които той би искал да разкъса.

„Такава бе забавната му страна. Това са спомените, които повечето хора не са виждали, но това са прекрасните спомени, които имам за него. „Той имаше страхотно чувство за хумор и се надявам нещо, което ще видим отново.“

**ФИФА забрани трансфери на клубове от първо ниво в Африка, Саудитска Арабия, Аржентина**



(FILE) World football governing body FIFA. Photo: AFP

ФИФА публикува нова база данни с клубове, на които е наложена забрана за регистриране на нови играчи, която включва някои топ африкански отбори, шест в Саудитска Арабия и пет в топ лигата на Аржентина, предава Associated Press.

Санкционирани клубове включват Сан Лоренцо от Аржентина, Уидад от Мароко и ТП Мазембе от Конго, които от 2010 г. насам спечелиха континентални първенства и след това играха на Световното клубно първенство на ФИФА.

ФИФА може да наложи забрани обикновено за два или три прозореца за трансфери на играчи, след като клубовете нарушат трансферните разпоредби или имат неплатени трансферни дългове към други клубове. В някои

случаи забраните могат да бъдат отменени чрез уреждане на дълга, както направи миналата година саудитският клуб на Кристиано Роналдо Ал Насър в случай с английския Лестър.

Клубовете, на които е забранено да регистрират играчи – в случаите, често наричани „забрани за трансфери“ – могат да подпишат нови играчи, но са възпрепятствани да ги пуснат в мачове, тъй като не могат да ги регистрират в националната федерация.

Барселона, Реал Мадрид и Атлетико Мадрид бяха от отборите, получили забрани за регистрация от ФИФА през последното десетилетие в случаи, включващи подписване на юноши в международни сделки. Забраните обикновено се замразяват до приключване на обжалванията.

В подобни случаи през 2019 г. Челси получи забрана в един трансферен прозорец, преди да спечели делото си при обжалване, а Манчестър Сити избегна забрана, като плати на ФИФА глоба от 370,000 швейцарски франка през 2019 г.

**Прод. на стр.28>>**

<< **Прод. от стр. 27**

Настоящият списък включва три от осемте клуба, които играха в първата Африканска футболна лига през този сезон — Уидад от Мароко, Есперанс от Тунис и ТП Мазембе от Конго. Друга африканска сила - Замалек от Египет, е включен, въпреки че подробности за техните случаи не са публикувани.

„Основната цел на този нов инструмент е да предостави на заинтересованите страни, включително играчи и клубове, както и на широката общественост, преглед на всички клубове, на които в момента е възпрепятствано да регистрират нови играчи“, се казва в изявление на ФИФА.

На клубовете от саудитската професионална лига Ал Раед и Ал Уехда наскоро бяха наложени забрани за регистрация за три прозореца за търговия, а четири клуба от второ ниво също са в списъка на ФИФА: Ал Файзали, Ал Каизумах, Джеда и Оход.

Клубовете в Аржентина, които в момента не могат да регистрират нови

играчи са Банфийлд, Централ Кордоба, Индепендиенте, Сан Лоренцо и Унион.

Базата данни на ФИФА включва **78, включващи китайски клубове и множество случаи в Украйна**, където клубовете са загубили приходи от продажба на билети, излъчване и спонсорски сделки по време на руската военна инвазия, добавя Aram Online.

**Олимпийски фехтовачи, избягали от Русия заради войната с Украйна, искат американско гражданство**



The Paris Olympics 2024 logo is seen on one of the Paris Olympics 2024 official t-shirts on display in a shop in Paris. Charles de Gaulle Airport in Roissy-en-France, France. (AFP/Williams via Getty Images)

Група олимпийци, които избягаха от Русия след нахлуването в Украйна, се надяват да се състезават от името на САЩ в предстоящите игри, предаде Фох.

Три руски фехтовачи - Константин Лоханов, Сергей Бида и Виолета Бида - са подкрепени

в кандидатурата си за американско гражданство от Олимпийския комитет на САЩ и националната асоциация по фехтовка.

„И тримата са направили жертви с голяма лична цена и са изложили живота си на риск, за да могат да представляват нашата нация“, каза главният изпълнителен директор на U.S. Fencing Фил Андрюс до Конгреса в писмо от 5 януари.

„Молим ви да положите всички усилия, за да ги подкрепите в извънредните обстоятелства“, добави той.

Гражданството е основното препятствие пред което са изправени фехтовачите с приближаването на Олимпийските игри в Париж през 2024 г. Игрите трябва да започнат на 24 юли.

„Олимпийската селекция е силно оспорвана и, разбира се, просто придобиването на гражданство е спешно да бъде избрано чрез системата за класиране, използвана за определяне на

мнозинството от отбора на САЩ“, каза Андрюс пред USA Today.

Сергей Бида и Виолета Бида са младоженци и очакват първото си дете тази година, според доклад на USA Today.

Заради бременността си Виолета няма да може да се състезава в Париж.

Константин Лоханов преди това бе женен за дъщерята на президента на Олимпийския комитет на Русия. Двойката се разведе след решението на Лоханов да избяга от Русия в знак на протест срещу инвазията и отказа на съпругата му да дойде с него. Адвокатите, представляващи руските олимпийци, се свързват с представителите и сенаторите на САЩ, търсейки подкрепа за законопроект, който ще им предостави статут на граждани.

Правният екип се ръководи от бившия олимпийски фехтовач Джек Винер, който се занимава със случая про боно.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров





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



[www.FirstAutoGroup.ca](http://www.FirstAutoGroup.ca)

[sales@firstautogroup.ca](mailto:sales@firstautogroup.ca)

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm







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



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



**Пламяк**  
 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](http://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.

**Четете**  
**в Пламяк**  
**онлайн:**  
[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

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.

**НОВО!**

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

*Търсете в магазини Карлово на стойката на Пламяк.*

