

**Запознайте се с 5 забележително стари животни,
от гренландска акула до безперното морско какаду**

(Meet 5 remarkably old animals, from a Greenland shark to a featherless, seafaring cockatoo)

Автор:
Бенджамин Мейн -
молекулярен биолог
и биоинформатик,
CSIRO

в тази статия,
е публикуван
във Frontiers in
Environmental Science
с автори CSIRO,
правителството на
щата Куинсланд,
Австралия и Seqwater.

**Декларация за
оповестяване:**

Материалът на
CSIRO представен

Статията е
публикувана от



The Conversation.
Преводът е на
„Пламък“ **Прод. на стр.2>>**

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

NOW OVER 31 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

First Auto Group Продажба, покупка и
ремонт на автомобили

867 Kipling Ave. Toronto

За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

www.FirstAutoGroup.ca

BARANS
TURKISH CUISINE & BAR

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER
C: 647-862-2339
REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage
✉ LinaGRemax@gmail.com
MyHomeForSaleToronto.com
CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!

Очаквайте скоро
новия бизнес
каталог
Print & Online:
www.BulBiz.com
416-821-9915

**ИМИГРАЦИЯ
В КАНАДА**

LPI Immigration PATHS
Тел. (416) 800-3898
immpaths@gmail.com
www.immigrationpaths.ca
RCIC Regulated Canadian Immigration Consultant

**Запознайте се с 5 забележително стари животни,
от гренландска акула до безперното морско какаду**

(Meet 5 remarkably old animals, from a Greenland shark to a featherless, seafaring cockatoo)

Някои животни могат да доживеят до стряскаща старост - от известната **392-годишна „гренландска акула“ до 190-годишната костенурка на Сейшелските острови.** Две научни изследвания ни доближават до разбирането защо някои животински видове могат да живеят

толкова дълго – много по-дълго от хората.

Първата, публикувана в Science, развенча няколко теории защо земноводните и влечугите (като костенурките) живеят дълъг живот. Установено е, че повечето влечуги и земноводни имат силно променлива скорост на стареене и

че студенокръвността не е показател за дълъг живот.

Единственото изключение са костенурките, които може да отговарят на хипотезата за наличие на „защитен фенотип“, където **физическите или химическите черти** като черупки или отрова позволяват на вида да живее по-

дълго.

Второто проучване, в което аз участвах, откри възрастта на най-старата аквариумна риба в света: Дядото, белодробна риба (*Lungfish* (подклас *Dipnoi*), група от шест вида живи дишаци въздух риби и няколко изчезнали, които принадлежат към класа *Sarcopterygii* и са характеризират с притежание на един или два бели дроба - изт. *Delphinpages Live*).

Дядото е бил изпратен от Австралия в Чикаго през 1933 г. и е живял в аквариум до 2017 г. Нашето проучване измерва промените в ДНК-то на Дядото, за да изчисли възрастта при смъртта му. Той е бил на 109 години.

Не е лесно да се установи колко дълго живее едно животно, особено ако то надживее хората. Добре установено е, че стареенето е под генетичен контрол, тъй като ДНК-последователността на определени гени може да предскаже потенциалната продължителност на живота.

Прод. на стр.4 >>

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



**AFFORDABLE AND RELIABLE PACKAGES
FROM CANADA TO BULGARIA**

**ONLY FROM:
CAD 5.95 PER KG**

CALL : +1 800 361 7345

SEND ONLINE: ca.meest.com/portal

FIND OFFICE: ca.meest.com/offices

FOLLOW US:   @MeestCanada





Daphne Kostova CNP, NNCP
 Certified Holistic Nutritionist
 Certified Weight Loss Coach
 416-602-3196
 daphne@dkwellness.ca
 www.dkwellness.ca
 IG @dkwellness101
 FB Dk wellness



Testimonials:

"I lost 25 pounds and I am no longer prediabetic", Kalina T.

"I lost 30 pounds and I no longer have menopausal symptoms", Krisa M

Дафни Костова
изготвя хранителни режими
за отслабване, които помагат с отстраняване
на симптомите на менопаузата,
хормонални дисбаланси и
отслабване в дългосрочен план.

Обадете се днес!

416-602-3196



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




ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА
Fiera Foods Company is HIRING

As one of North America's largest, privately-owned large-scale bakeries, Fiera Foods Company and affiliated companies has an incredible history of expansion, innovation and quality over the past 30 years.

We're looking for outstanding people to join our outstanding team.

Production (Mixers, Scalers, Oven Operators, Production Line Operators, General Production Staff, Forklift Operators, Shipper/Receivers)
Skilled Trades (Electricians, Mechanics, Refrigeration Mechanics, PLC Technicians)
Sales (Canada and US)
Management (lead hand, supervisory, management, Project Engineers)

Our commitment to quality, excellence, and responsiveness are critical to our team and our success. Superior communication, teamwork, and attention to detail are expected of everyone.

Please submit your resume and your compensation expectations to HR@fierafoods.com

We thank all in advance for their interest, however only those selected for interviews will be contacted.

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 (Специалисти по смесване, Оператори на производствена линия, Работници на конвейер, Мотокаристи, Доставчици/Приематели)
Професионални работници (Електротехници, Механици, Хладилни техници, PLC Техници)
Продажби (Канада и САЩ)
Мениджмънт (Бригадири, Супервайзъри, Мениджъри, Инженери-проектанти)

Нашият стремеж към качество, съвършенство и отговорност са от решаващо значение за екипа ни и нашия успех. Изключително добра комуникация, работа в екип и прецизност към всеки детайл се очакват от всеки един.

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл: HR@fierafoods.com

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




Запознайте се с 5 забележително стари животни, от гренландска акула до безперното морско какаду

(Meet 5 remarkably old animals, from a Greenland shark to a featherless, seafaring cockatoo)

<< *Прод. от стр.2*

Въпреки това натискът от околната среда – като изяждане от хищник или поддаване на болест – може да съкрати живота и да обясни възрастовите разлики между тясно свързани видове, като например между влечугите в първото проучване.

Тук ви представям пет забележително стари животни и завладяващия живот, който са водили.

1. Дядото, белодробна риба
Възраст: **109 години**
Вид: *австралийска белодробна риба (Neoceratodus forsteri)*



Най-старата живяла аквариумна риба в света е Дядото - австралийска белодробна риба.

В нашето скорошно проучване използвахме метод, базиран на ДНК, за да определим, че Дядо е бил на 109 години, когато е починал. Живял е забележителен живот! През 1933 г. Дядото прави 20-дневно пътуване от Австралия до Световното изложение в Чикаго

в Съединените щати, където повече от 100 милиона души го посещават в аквариума на Джон Г. Шед.

Както подсказва името ѝ, австралийската белодробна риба има уникалната способност да диша въздух от един бял дроб по време на сухи периоди, когато водните потоци застоят или качеството на водата стане лошо.

Видът, който сега е застрашен, има дълбоко древна линия. Наистина, австралийската белодробна риба е най-близкият жив роднина на всички наземни „тетраподи“ – четириноги животни, включително жаби, хора и дори динозаври.

За да разберем възрастта на Дядото използвахме тест, който разглежда „епигенетичните“ промени в ДНК, които възникват от промени в околната среда и се натрупват през целия живот. Всъщност нашето проучване идентифицира и субпопулацията в Куинсланд, от която идва Дядото. Научихме, че той първоначално идва от река Бърнет - една от трите реки в Куинсланд, която е дом на австралийската

белодробна риба.

2. Какадуто Коки Бенет
Възраст: 119 години
Вид: Гребесто какаду (*Cacatua galerita*)



Друго дълголетно австралийско животно е какаду със серен гребен на име Коки Бенет, което е живяло до 119 години. Коки живееше в хотел Sea Breeze в Блейкхърст, Нов Южен Уелс, и дори за него бе писано когато почина във вестник през 1916 г. Коки често казвал „Един по един, господа, моля“, когато други птици го тормозели, и „Още едно перо и ще полетя“. Но поради заболяване Коки бил почти без пера през последните две десетилетия от изключително дългия си живот и имал дълъг, извит и усукан клюн.

Смята се, че преди да заживее в хотел Sea Breeze, Коки Бенет е придружавал капитан на кораб в морските му пътувания в продължение на 78 години и според съобщенията е

обиколил земното кълбо седем пъти.

Базата данни за дълголетие на животните съобщава за много по-кратка продължителност на живота на какадуто със серни гребени в дивата природа - около 57 години. Но в плен те могат да живеят толкова дълго, колкото хората.

Това е мястото, където изследователите трябва да бъдат внимателни, тъй като продължителността на живот на животните в плен често е по-дълга, отколкото естествено в дивата природа.

3. Костенурката Джонатан
Възраст: **190 години**
Вид: *Сейшелска гигантска костенурка (Aldabrachelys gigantea hololissa)*

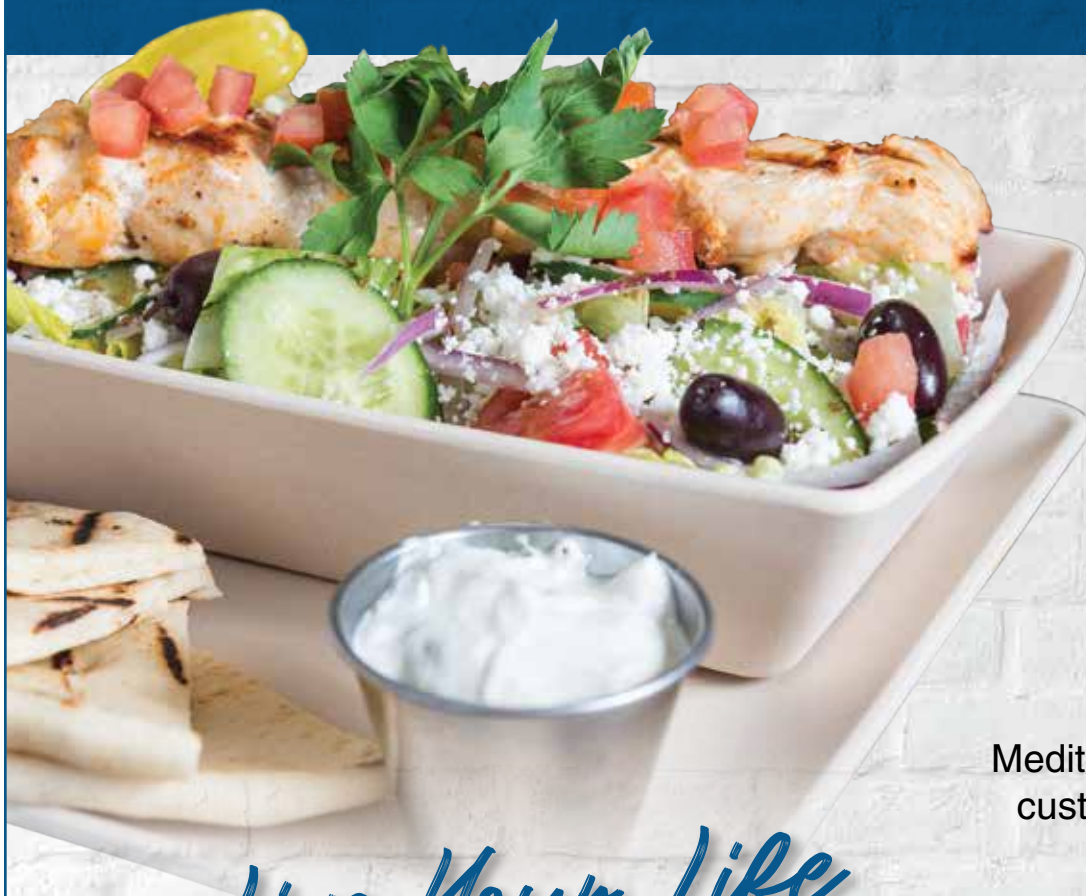


Сейшелската гигантска костенурка Джонатан, на 190 години, в момента държи рекорда за най-старото живо сухоземно животно.

Прод. на стр.6>>

FRANCHISE OPPORTUNITY in Ontario

CUSTOMERS ARE HUNGRY FOR SOMETHING DIFFERENT!



*Live Your Life
Deliciously!*



Are you craving a unique Fast-Casual franchise opportunity in the Mediterranean category? You aren't alone. Your future customers are craving the very same thing! Diners love the great taste and healthy options at The Great Greek Mediterranean Grill.

With over 150 US locations in development, now is the time to go Greek!

Be the first to become part of our Canadian family. Our vision, your success!



Contact Information:

Bhavik Patel
Radius Apollo Franchisee Group, INC
The Great Greek Mediterranean Grill
Ontario Master Partner



CA: +1 647.556.1731
(Voice Only)

US: +1 402.302.1706
(Voice & Text)

www.thegreatgreekgrill.ca

**Запознайте се с 5 забележително стари животни,
от гренландска акула до безперното морско какаду**

(Meet 5 remarkably old animals, from a Greenland shark to a featherless, seafaring cockatoo)

<< *Прод. от стр.4*

Смята се, че Джонатан се е излюпил през 1832 г. на Сейшелските острови. Когато бил на около 50 години, той е транспортиран до Света Елена - отдалечен остров в Южния Атлантически океан, и подарен на губернатора на Света Елена. Джонатан не само е надживял губернатора, но е видял общо 31 различни губернатори да заемат поста.

Според хипотеза на новото изследване на влечуги и земноводни, костенурките може да са дълголетни поради допълнителната защита на черупките им. Липсата на хищници също може да играе важна роля. Например Галапагоските гигантски костенурки могат да живеят до над 100 години и са свободни от всякакви естествени хищници.



4. Гренландската акула
Възраст: **392 години**
Вид: Гренландска акула (*Somniosus microcephalus*)



Гренландската акула се смята за най-дълголетното животно с гръбначен стълб. Знаем много малко за гренландските акули. Проучване от 2016 г. използва радиовъглеродно датиране и установява, че една от тях е на 392 години.

Авторите също така изчисляват, че гренландските акули не достигат полова зрялост до 156 години.

Живеейки дълбоко в студените води на Арктическия и Северноатлантическия океан, тези емблематични акули са едни от най-бавно растящите със скорост от около едва **1 сантиметър на година**. И все пак тези океански създания могат да достигнат над 5 метра дължина.

Знаем малко за гренландските акули, включително колко дълго могат да живеят. Смята се, че замръзването на полярните води може да играе роля за дълголетието им, тъй като може да забавя метаболизма им.

5. Мидата „Минг“
Възраст: **507 години**
Вид: океански куахог (*Arctica islandica*)



Океанският куахог е най-дълголетният вид в света, като много от мидите достигат живот над 400 години. Като мида (или морски двучерупчести мекотели), това е единственото безгръбначно в нашия списък. Точно като гренландската акула, този вид също живее в студените води на Северния Атлантически океан.

Един океански куахог, наречен „Минг“, е

живял 507 години. Той е кръстен на прочутата китайската императорска династия, която е била на власт когато е роден през 1499 г. и открит край бреговете на Исландия. Възрастта му е потвърдена чрез преброяване на ивиците на растеж на черупката му, по същия начин, по който бихте преброили пръстените на едно дърво.

Малко се знае защо океанските куахоги живеят толкова дълго, но подобно на гренландската акула се смята, че по-студените води могат да играят роля за дългият им живот.

- Статията е публикувана на страницата на The Conversation <https://theconversation.com/meet-5-remarkably-old-animals-from-a-greenland-shark-to-a-featherless-seafaring-cockatoo-185605>

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Зов за помощ

от

Мима Дамянова, mihaylovamima@hotmail.com

Николай Дойнов е баща на три непълнолетни деца - Калоян на 13 год., Никол и Симона, две прекрасни близначки на по 9 години.

Живеят в гр. Варна, местност Боровец. Известни са в България с това, че както на много други бедни български семейства, социалните извеждат децата и ги настаняват в приемни семейства. Бащата обаче не се предава и с всички сили се преборва и си връща децата.

Помагат му много добри хора. За съжаление Николай остава сам защото майката напуска семейството, най-вероятно от стреса.

В момента Николай се грижи за трите деца с мизерната сума от 300 лева месечно, няма издръжка, няма помощ освен от добри хора, които им даряват дрехи, играчки и храна. Децата са щастливи при баща си, но още изживяват ужаса от принудителната раздяла, а и приемните семейства

често са ги наказвали с глад и бой. Нощем се будят в ужас, че някой ще ги отведе отново.

Къщата, в която това българско семейство се опитва да намери отново нормалния начин на живот има спешно нужда от ремонт на покрива. Николай е пуснал молба за парична помощ от общината, но отговор няма, а зимата идва. Временният



покрив тече, студ и влага пропиват стените. Скъпи сънародници, нека помогнем кой с колкото може на Николай, Калоян, Никол и Симона да са на сухо и топло тази зима. Заедно можем много!!! Бог да ви благослови.

Даренията изпращайте директно на :

Николай Иванов Дойнов, Тел: 0886126730

Общинска банка , Филиал Варна

BIC SOMBBGSF

IBAN BG52SOMB91301046332601

AKROPOLIS PASTRIES

Akropolis Pastries and Pies is a bakery cafe specializing in traditional hand-crafted Greek phyllo pastries since 1979.

FRESHLY BAKED EVERYDAY OR AVAILABLE FOR TAKE AND BAKE

- ✓ 0 g Trans Fat per Serving
- ✓ No Artificial Colors or Flavors
- ✓ No Preservatives

Flavors

- Spinach and Cheese
- Cheese
- Custard
- Vegan
- Beef
- Roasted Red Pepper
- Apple

708 Danforth Ave - Toronto, Ontario - 416-465-8175
www.akropolispastriesandpies.com - @akropolispastriesandpies

Прокуратурата проверява полицаи за покровителство над бившият футболист, който уби две млади жени



Градската прокуратура на София е разделила материали от разследването на тежката катастрофа в София, при която загинаха две млади жени. Причината е възможността за покровителстване на обвиняемия Георги Семерджиев от служители на МВР, включително на КАТ-СДВР, както и за търговия с влияние. На Семерджиев е

повдигнато обвинение за катастрофата. Прокуратурата ще проверява дали служители на МВР са използвали своето служебно положение с цел да набавят за себе си или за друго облага.

Вътрешният министър вече оповести, че полицайката от Първо РПУ Симона Радева е помагала на Георги Семерджиев. Тя сама написа в социалната мрежа, че съвестта ѝ е чиста, но от изявлението на Бойко Рашков се разбра, че служителката на «Охранителна полиция» е осигурила полицейската лампа и палката, намерени в джипа, с който Семерджиев катастрофира и уби две

млади жени.

Полицайката, помогнала на бившият футболист, който уби две жени: Съвестта ми е чиста, а всички ще си сърбате попарата



По неофициални данни Симона Радева е била близка със задържания, пътувала е и друг път с него, за да не се стига до проверки от полицейски патрули. По време на разпита ѝ Радева е разказала, че след катастрофата полицаи от 4-то Районно управление са отишли до автомивката на Семерджиев, откъдето са взели стълба и са я занесли до апартамента в

«Лозенец», където е живеел, за да може той да се прибере и се скрие, защото е загубил ключовете си на местопроизшествието.



Полицайката от Първо РПУ в София, която е помогнала на бившия футболист, който уби две жени при зверска катастрофа в центъра на София да се укрие, обяви с пост в профила си в социалните мрежи, че се надява в най-скоро време истината да излезе наяве. *Прод. на стр.9 >>*

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, E-mail: mark@memorialgalleries.ca

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

www.memorialgalleries.ca

<< **Прод. от стр.8**

“След което всички да си сърбате попарата от написаното по мой адрес, без дори да сте запознати и да сте видяли нещо с очите си! Както и тези със заплахите към мен за живота и здравето ми, ще си понесете последствията! Никой от вас не е съдия, за да съди, още повече, когато не е видял и не знае какво се е случило! Бъдете живи и здрави всички «злобни човечета» и се събудите малко, абстрахирайки се от статии, които всеки един може да напише и да раздухва! Спете спокойни вие и дано вашата съвест и чиста, когато заплашвате и се заканвате да отнемате нечий живот заради слухове! На мен съвестта ми е чиста!», написа Симона Радева, и изтри всичките си снимки в профила, като скри и контактите си.



Симона Радева е пътувала в колата с Георги Семерджиев, за да не се стига до проверки от полицейски патрули. По време на разпита ѝ Радева е разказала, че след катастрофата полицаи от 4-то Районно управление са отишли до автомивката на Семерджиев, откъдето са взели стълба и са я занесли до апартамента в “Лозенец”, където е

живее, за да може той да се прибере и скрие. Ключовете му са били изпаднали при катастрофата и са намерени от разследващите по време на огледа.

Арестуваха до Карлово шофьор, прекарвал 37 нелегални „афганистанци“

Шофьор на микробус, превозвал нелегални мигранти, е задържан след нощно преследване по Подбалканския път край Карлово, съобщил Областната дирекция на МВР в Пловдив.

Около 3 ч. на 8 юли, патрулиращ екип на Подбалканския път направил опит да спре микробус с английска регистрация край с. Кърнаре. Микробусът обаче не спрял и полицаите го последвали. Край разклона за Клисера микробусът спрял и от него побягнал 22-годишният му шофьор. Не след дълго мъжът е заловен, арестуван е и 23-годишен шофьор на лек автомобил «Мерцедес» с ямболска регистрация. Той е пилотирал микробус, в който са открити **37 чужди граждани без документи за самоличност**. Това са мъже на възраст между 15 и 25 год., които са се определили като афганистанци.

За случая е уведомена

Районна прокуратура. Работата продължава разследващ полицай от РУ Карлово.

Върховният административен съд отмени забраната за безплатно ин витро на жени ...



..., навършили 43 години. Мотивът на съда е, че **възрастовото ограничение** е акт на дискриминация.

В България над **200,000 двойки имат репродуктивни проблеми** и трудно могат да си позволят скъпите процедури. Чакането на одобрение за държавна финансова помощ понякога може да се окаже напразно, именно заради възрастовата граница, съобщава БНТ.

“Обичам те, мамо”. Всяка жена мечтае да чуе тези думи. След много ин витро опити, болка и надежда вече всеки ден ги чува и Петя Донева от Русе, въпреки че не се вписва в бюрократичната наредба да има дете до 43 години. Малката София идва на бял свят, когато майка ѝ е на 45.

10 години ходихме по лекари, сменихме три клиники, докато най-

накрая се случи чудото, казва Петя. Оказва се, че най-безценното нещо в живота си има цена. Финансова, която е непосилна за много семейства с репродуктивни проблеми. В момента ин витро процедурите у нас са между 5,000 и 10,000 лева и се извършват в 40 клиники. Опитите, коствало ми е около два апартамента в София. Но не съжалявам нито за секунда за похарчените пари, но смятам, че държавата трябва да се намеси, не трябва да я има тази дискриминация, която беше възрастовата, допълва Петя.

Руска журналистка от България: Войната не може да бъде наричана война в Русия



Дойдох в България, защото в Русия войната не бива да се нарича война, иначе отиваш в затвора. Това каза пред Нова ТВ младата руска журналистка Маргарита Шурупова.

„Не изпитвам такава остра тъга по родината, но ми е мъчно, разбира се”, признава Маргарита, която избира България, заради роднина на мъжа си.

Прод. на стр.10 >>

<< **Прод. от стр.9**

“Аз съм журналист, а да работя в Русия стана невъзможно след 4 март когато беше приет законът за фалшивите новини. Той пресече възможността да кажем свободно какво става. Войната не може да бъде наричана война. Не може да съобщаваш новини от Украйна. Всички мои занимания като научна работа и екоактивизъм загуби смисъл, докато твоята страна нахлува и избива украинци», посочи Шурупова.

По думите ѝ ако журналист говори истината се счита за дискретидиране на военните сили и може да последва наказание - затвор за 10 години.

На 7 март Маргарита Шурупова решава да избяга. За един ден с мъжа си продават колите си и заминават първо в Ереван, Армения. Според нея протести в Русия вече няма заради жестокото им потушаване. Не би се върнала в Русия докато на власт е Путин, защото го смята за опасно.



/Снимка: БТА/

От 14 юли в Бургас ще могат да се видят едни от най-популярните офорти на Пабло Пикасо, като част от изложбата „347 Suite“. Тя ще бъде изложена в Културен център „Морско казино“ и до края на август.

„347 Suite“ е най-

голямата серия от офорти на Пикасо. Куратори са Марк-Оливие Уолър, директор на Музея за изкуство и история в Женева, и Стефан Стоянов, галерист и куратор, работещ с най-известните представители в света на съвременното изкуство.

Експозицията се организира от община Бургас в партньорство с Музея за изкуство и история в Женева- Тя съдържа 50 офорти.

„Избрахме Бургас за представяне на тази изложба не случайно. Това е град, в който има живот. Градът ви е огнище на културата и аз се радвам да съм част от него“, каза кураторът Стефан Стоянов.

Това е най-голямата серия на Пикасо и е предпоследната му голяма поредица офорти преди 156 Series от 1969-1972. Офортите „347 Suite“ са дарени на Музея на изкуството и историята в Женева през 2020 от сина на художника Клод Пикасо Руис и неговата съпруга Силви Вотие Пикасо.

Колекцията офорти е за първи път на Балканите.



На дискотека у Смолян се оцелява в България...
3.4K · 448 comments · 478.9K views

Ездачът Живко Ризов влезе с кон в дискотека в Смолян, но бе спрял от охраната. От записа, който бе публикуван

Недвижими имоти



LINA G. Gueorguieva, SRS, CNE
BROKER

C: 647-862-2339

REMAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage

✉ LinaGRemax@gmail.com

MyHomeForSaleToronto.com

CALL LINA G! ОБАДИ СЕ ДНЕС!



във Фейсбук, е видно, че Ризов пада от коня при опит да се разправя с персонала на заведението. След като стопанинът пада върху плочките, конят побягва към пешеходната улица.



“Бях на сватба с коня през деня. Пийнал си бях. Реших да се пошегувам и да развеселя хората като вляза с него в дискотеката. Конят е кротък, яздитен и добре обучен. Не съм искал да нараня някого. В дискотеката имаше мои приятели и исках да ме видят. Просто се шегувах. На място дойде полиция. Дори ги попитах къде да вържа коня на безопасно място. Не знам какви ще са последствията от страна на органите на реда. След това влязох в дискотеката и се видях с приятелите се прибрах с коня до вкъщи. Копитата на коня са понапукали плочки в предверието. Помолих хората от дискотеката

да ме потърсят, за да ги ремонтирам”, разказа пред “24 часа” Живко Ризов.

Той е собственик на конна база, разположена в близост до еко пътеката «Каньона на водопадите».

Спасителна акция за щъркели в Кубратско



Спасителна акция за две малки щъркелчета в с. Божурово, Кубратско. Мястото е известно като „селото на щъркелите“.

Гнездото на птиците паднало от електрически стълб, а малките още не можели да летят, разказва Нова ТВ. Местните ги приютили, докато възстановят гнездото.

“С добри хора се постига добро”, така коментира акцията един от участниците в нея, който е жител на селото. Към момента в селото щъркелите са 21, новите са годината са 3, каза кметът на селото.

Протестиращи нахлуха в дома на президента на Шри Ланка, той избяга



Protesters react after police fired tear gas to disperse them in Colombo, Sri Lanka, Saturday, July 9, 2022. (AP Photo/Anitha Thottakoon/AP)

Президентът на Шри Ланка Готабая Раджапакса избяга от резиденцията си в столицата Коломбо в събота следобед, след като тълпи, протестиращи срещу продължаващата тежка икономическа криза, нахлуха и превзеха комплекса на сградата, събщи Hindustan Times.

Въоръжени с автомати войници, които се втурнаха да подсилат полицията, охраняваща дома на президента, бяха принудени да стрелят във въздуха, за да задържат тълпата, докато Раджапакса успее да избяга, каза източник от отбраната пред АФП, пожелал анонимност. “Президентът бе ескортиран на безопасно място”, добави източникът. „Той все още е президент, пази го военно поделение“.

Най-малко **34** души, включително двама полицаи, са ранени, казаха болнични източници пред Асошиейтед прес. Двама от ранените са в критично състояние. Кадър от въздуха показва море от ядосани мъже и жени,

които заобикалят комплекса и се гъмжат навсякъде.



Социалните медии бяха залети от кадри на живо на протестиращи, които се разхождат през Президентския дворец - имение от колониалната епоха, смятано за един от ключовите символи на власт и престиж на правителството. Докладите обаче предполагат, че са превзели сградата без актове на вандализъм или щети на имуществото. Протестиращите крещяха „Гота, прибирай се у дома“ – бойният вик, който прозвуча в цялата страна след избухването на кризата – и стотици се събраха из града. Организаторите на движението „Цялата страна за Коломбо“ казаха, че хората вървят от предградията, за да се присъединят към протестиращите, събщи информационната агенция РТИ.

Полицията наложи полицейски час в Коломбо и други райони в петък вечерта, но бе принудена да

Адвокатски услуги Нотариални заверки

Desislava Yordanova has been appointed as a Notary Public and now is providing **Notary services** to her clients.



DK Legal Practice

Десислава Йорданова

Тел:(416)906-6663

www.dklegalpractice.ca

Suite 700 – 700 Dorval Drive
Oakville, Ontario, L6K 3V3

- **Small Claims Court** (Граждански Дела)
- **Landlord and Tenant Board** (Дела между Наемодател и Наемател)
- **Traffic tickets** (Пътно Транспортни Нарушения)
- **Commissioner of Affidavits** (заверка на клетвени декларации)
- **Consent to Travel** (декларация за пътуване на деца с придружител)
- **Notary Public** (Нотариални заверки)

го отмени след възражения от страна на адвокати и Комисията по правата на човека, които го нарекоха „незаконен“ и нарушение на човешките права.

Премиерът Ранил Викремесингхе, който положи клетва като министър-председател през май, за да овладее икономическата криза и да обедини правителството, опозицията и народа - свика спешно заседание на кабинета. Той ще поеме президентския пост в случай на оставка на Раджапакса. Миналия месец той каза, че икономиката на страната се е сринала.

Шри Ланка от месеци страда от недостиг на храна и гориво, продължителни прекъсвания на електричеството и галопираща инфлация, след като

остана без чужда валута за внос на жизненоважни стоки. Инфлацията достигна впечатляващите 54.6% през юни и се очаква да скочи до около **70%** през следващите месеци.

През май Шри Ланка пропусна плащане от \$78 милиона и изпадна в дифолт за първи път. Общите външни дългове са \$51 милиарда, от които \$28 милиарда са дължими до края на 2027 г.

Правителството води преговори с Международния валутен фонд за спасяване и също така получава помощ - линия от кредити за закупуване на гориво, храна, медицински консумативи и други основни неща - от Индия, която вече е отпуснала заеми на стойност над \$3 милиарда.

Прод. на стр. 12>>

<< **Прод. от стр.11**

Тези протести се проточиха през последните няколко месеца, докато жителите на Шри Ланка се борят за разрушаването на династията Раджапакса, която обвиняват за кризата. Братът на Готабая Раджапакса, Махинда, бе министър-председател докато не беше принуден да се оттегли през май, а други членове на семейството заемаха места в кабинета.

Заподозреният за убийството на японския премиер заявил, че го е направил заради „слухове“



Полицията в Япония съобщи, че заподозреният за фаталната стрелба срещу бившия премиер Шиндзо Абе е бил арестуван на място в западния град Нара и е признан за нападението.

41-годишният Тецуя Ямагами казал на следователите, че е планирал да го убие, защото е повярвал на слухове за връзката на бившия лидер с определена организация, която полицията не е идентифицирала - според Казухиса Ямамура, началник

в полицията на префектура Нара, съобщи Euro News.

Местните медии, позовавайки се на полицейски източници, казаха, че Ямагами е казал на полицията, че вярва, че Абе е свързан с религиозна група, която обвинява, че е съсипала майка му финансово и разбила семейството му.



Полицията твърди, че Ямагами е използвал пистолет, който очевидно е бил самоделка - дълъг около 40 сантиметра - и са конфискували подобни оръжия и личния му компютър, когато са нахлули в близкия му едностаен апартамент.

Кампанията беше подновена в последния ден от изборите преди изборите за горната камара на парламента, които се очаква да донесат победа на управляващата коалиция, водена от премиера Фумио Кишида, протеже на Абе.

„Той (Ямагами) призна, че има негодувание срещу определена организация и бе под впечатлението, че бившият премиер има връзки с нея, което доведе до акта. Бих искал да



LPI
Immigration PATHS



RCIC
Regulated Canadian
Immigration Consultant

- ЛИЦЕНЗИРАНИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ПО ВСИЧКИ ИМИГРАЦИОННИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- КАНАДСКО ГРАЖДАНСТВО, ПРИЗНАВАНЕ И УДЪЛЖАВАНЕ НА СТАТУТ
- РАБОТНИ И СТУДЕНТСКИ ВИЗИ, ПРОВИНЦИАЛНИ ПРОГРАМИ НА КАНАДА
- ПРЕВОДИ И ЛЕГАЛИЗАЦИИ, НОТАРИАЛНИ УСЛУГИ, ВИЗИ ЗА САЩ
- ИЗГОТВЯНЕ НА ДОГОВОРИ И БИЗНЕС-ПЛАНОВЕ, СОЦИАЛНИ ПРОГРАМИ

IMMIGRATION PATHS

Pursue Achievements Through Harmony and Satisfaction

T: +1 416-800-3898 | E: immpaths@gmail.com | www.immigrationpaths.ca

избегна допълнителни подробности“, каза Ямамура пред новини конференция.

Шиндзо Абе бе убит в петък на улица от въоръжен мъж, който откри огън по него отзад, докато изнасяше предизборна реч на митинг - нападение, което смая нацията с някои от най-строгите закони за контрол върху оръжията навсякъде.

Рано в събота катафалка, превозваща тялото на бившия японски премиер Шиндзо Абе, напусна болницата в Нара. Тялото на бившия лидер пристигна в Токио, където жителите се наредиха по улиците, за да отдадат почитта си.

„Той допринесе и можеше да допринесе много повече за страната. Това ще бъде голяма загуба за Япония“, каза Нарикава, като посочи само фамилията си.

„Не е за вярване да се види подобно нападение в много безопасна Япония.

Не е за вярване, че някой се е разхождал с такъв пистолет“, каза жителят на Токио Сатоши Нишикава. Постоянен поток от опечалени посети мястото на убийството в Нара в събота. Над 100 души се изредиха на опашка, за да положат цветя по обяд на маса със снимка на Абе, изнасяща реч, като пристигнаха още.

Ношно бдение бе проведено. Няма незабавна информация за публична възпоменателна служба.

Двама мъже набодени, докато бягат с бикове на фестивала в Памплона



Третото надбягване с бикове на фестивала Сан Фермин в Памплона приключи в събота с първите убождания за годината. Двама мъже са били ранени в

<< Прод. от стр.12

крака от рог на бик, каза говорителят на болницата в Памплона Естрела Петрина. Общо седем души трябваше да бъдат лекувани в болницата след бягането с биковете в събота, съобщи New York Post.

Хиляди бегачи, повечето облечени в традиционната бяла риза и панталони с червен пояс и кърпа, се разбягаха, за да избегнат нападащите животни. Много от тях се озоваха струпани един върху друг в тесните калдъръмени улички.

Невероятно популярният фестивал в Памплона, който стана известен на англоезичния свят чрез романа на Ърнест Хемингуей от 1926 г. "The Sun Also Rises", привлича десетки хиляди посетители от цял свят.



Осем души бяха намушкани през 2019 г. - последният фестивал преди двугодишна пауза поради пандемията от COVID-19. Шестнадесет души са загинали в бяганията с бикове в Памплона от 1910 г., като последният смъртен случай е през 2009 г. Съботното състезание с бикове беше

третото от осемте планирани тази година. Първите два дни нямаше наранявания. Колективният прилив на адреналин от бягането с бикове е последван от общ хедонизъм с хора, които пият, ядат, посещават концерти и купонясват до късно през нощта.

Шестте бика, които бягат всяка сутрин, са убити в корида от професионални тореадори по-късно през деня.

Руският McDonald's спира да сервира пържени картофи поради недостиг на картофи



Веригата за бързо хранене «Вкусно и точка», която замени McDonald's в Русия, временно няма да сервира пържени картофи на своите клиенти в някои от ресторантите си поради недостиг на правилния сорт картофи.

Компанията заяви, че очаква да сервира пържени картофи на клиентите от есента, съобщи BBC News, предаде Republic World. Веригата за бързо хранене „Вкусно и точка“ отвори врати в Русия, след като американският гигант за бързо хранене

McDonald's продаде ресторантите си на руски бизнесмен през юни.

Веригата за бързо хранене също може да не сервира на клиентите си по-дебело нарязаната версия на пържени картофи, «картофи по селски». Компанията заяви в изявление до руската информационна агенция ТАСС, че лошата реколта от картофи през 2021 г., необходими за приготвяне на пържени картофи, е засегнала способността им да сервират пържени картофи на клиентите си, според доклада на BBC. Въпреки ,че са положили усилия да доставят картофи от руски производители, е станало невъзможно да се внасят картофи от пазари, които биха могли временно да компенсират недостига на местна продукция.

Междувременно руското министерство на земеделието излезе с изявление в Telegram относно картофите. В изявлението се казва, че пазарът в Русия е «напълно снабден» с картофи, включително преработени. От Министерството на земеделието уточниха още, че «продуктите от новите култури вече пристигат, което елиминира възможността за недостиг». От Министерството на земеделието на Русия заявиха, че очакват увеличение

на брутната реколта от картофи в организирания сектор през 2022 г.



Веригата за бързо хранене «Вкусно и точка» започна работа на 12 юни в Русия. Ресторантът отвори врати три месеца след като McDonald's спря дейността си в страната. McDonald's обяви през март, че спира операциите си в Русия след нахлуването в Украйна, а по-късно през май американският гигант за бързо хранене обяви решението си да напусне Русия.

Според AP McDonald's, който отвори първия си ресторант в Русия през 1990 г., обяви, че е продал своите 850 ресторанта на Александър Говор. Според сделката веригата за бързо хранене «Вкусно и точка» се е съгласила да задържи всички 62,000 служители на McDonald's.

DK Wellness

Дафни Костова изготвя хранителни режими за отслабване, които помагат с отстраняване на симптомите на менопаузата, хормонални дисбаланси и отслабване в дългосрочен план



Много жени на възраст над 35, над 40 и над 50 години страдат от здравословни проблеми и напълняване, свързани с менопаузата и с хормонални дисбаланси, които се изявяват в този период. „Много често клиентките ми не знаят, че причината за тяхното напълняване е хормонален дисбаланс. Малки промени в храненето и начина на живот помагат да се отстранят симптомите на менопаузата и довеждат до успешно отслабване в дългосрочен план“.

Дафни Костова, сертифициран нютришънист, специализира в хормонално здраве за жени над 35 години.

Тя има сертификация да използва немската програма **Метаболик Баланс**, чрез която тя изготвя Персонализирани Хранителни Планове,

с които тя помага на клиентките си да достигнат желаните килограми, но още по-важно- помага им да облекчат и дори елиминират симптомите на менопаузата.

Дафни, метаболик баланс специалист, работи в офиса си в Торонто, и също онлайн с клиентките си, като им помага да възвърнат енергията си, да подобрят храносмилането си и да постигнат желаните килограми чрез здравословно хранене без ограничения.

Добрата новина е, че програмата **Метаболик Баланс**, от Германия, показва доказани резултати в **спиране на напълняването и възвръщане на здравословните килограми, елиминирането на горещите вълни и проблеми с паметта** повреме на перименопаузата и менопаузата.

„Аз вече нямам горещи вълни. Енергията ми се върна и сънят ми се подобри. Паметта ми е по-добре от преди. Аз свалих 15 килограма откакто започнах програмата, и ми е лесно да поддържам.“ казва клиентка на Дафни Костова. „Моят план не е рестриктивен и е лесно да го спазвам. Дафни ми помага да следвам плана си и да го превърна в начин на живот. Чувствам се страхотно!“ добавя тя.

Програмата **Метаболик Баланс** е в повече от 30 страни по света, с повече от 25 години опит и е помогнала на повече от 1 милион човека да нормализират хормоните си и да достигнат желаната форма.

Програмата започва с подробна кръвна картина на 35 кръвни стойности. На базата на тези кръвни резултати и здравната картина

и симптоми на клиентката, тя получава персонализиран план за хранене. Планът е лесен за следване, и идва с лесни рецепти за приготвяне. Дафни съблюдава и помага на клиентките си да спазват с лекота. Планът показва на всеки клиент точните храни, в точното количество, за да се постигне идеално тегло и оптимално здраве. Дафни Костова предлага 1 безплатен час, повреме на който, тя ще ви каже какви подобрения и след колко време може да очаквате за себе си като следвате персонализиран план.

Научете още за програмат **Метаболик Баланс** и резултатите, които можете да очаквате за себе си.

Дафни от DK Wellness приема нови клиентки, и ще ви помогне да балансирате хормоните си тази пролет.

За повече информация, посетете: www.dkwellness.ca

Тел: **416-602-3196**

IG @dkwellness101 • FB @Dk wellness

Ръцете “подказват” какво е здравето ни



здраве.bg

Ако се вгледаме внимателно в ръцете на човека, можем да определим неговото здравословно състояние, смята традиционната източна медицина. Промяната в цвета на кожата на ръцете може да подсказва за наличието на едно или друго заболяване.

- **Червените длани** например свидетелстват за токсично поразяване на черния дроб - хепатит или хепатоза.

- Появата на “**мраморни рисунки**” върху дланите е белег за проблеми във вегетативната нервна система.

- Ако кожата на ръцете има **жълтеникав оттенък**, то вероятно има изменения в черния дроб или жлъчката (хепатит, камъни в жлъчката, холангит, холецистит).

- **Кафявите петна** по горната част на дланите говори не само за напреднала възраст, но и за възможни проблеми с жлъчката.

- Ако **кожата на дланите се “бели”** на малко люспички, то

това е свидетелство за недостиг на витамин А и D. Но ако люспичките са големи, трябва да се потърси помощ от дерматолог: върху ръката има гъбички.

- **Студените ръце** са признак за нарушения на периферното кръвообръщение, организмът се нуждае от никотинова киселина. А ако дланите горят, това означава, че черният дроб не се справя с интоксикацията, предизвикана от натравяне с лекарства, алкохол, химични вещества.

- **Влажните ръце** са характерни за хипер-функция на щитовидната жлеза, а сухата и бледа кожа на ръцете – за хипофункция на този орган.

- **Периодичното изтръпване на кутретата** може да бъде признак за проблеми в сърдечно-съдовата система. Ако подобна ситуация се наблюдава при палците, то трябва да се обърне внимание на дихателната система.

- Ако върху краищата на пръстите се наблюдават **гънки, наподобяващи бръчки**, може да имате захарен диабет.

- **Пурпурният цвят** на краищата на пръстите предполага проблеми с храносмилателната система.

- **Сърбежът** по страничната част на показалеца свидетелства за нарушения в работата на дебелото черво.

- **Неправилната форма на ставите** на пръстите е признак за артроза или подагра. Ако ставите отичат и се появява зачервяване, това е проява на полиартрит и трябва да се потърси лекарска намеса.

- **Болката в областта между безименния и показалеца** предупреждава за наличието на сериозен проблем в коленните стави.

Според древната китайска медицина, точката в самия център на дланта е енергийният център на целия организъм. Ако рязко натиснем върху нея с палеца на другата си ръка и усетим пронизваща болка, то това означава, че имаме сериозни здравословни проблеми и трябва да вземем незабавни мерки. Макар модерната западна медицина да смята този метод за не напълно достоверен, той може да бъде повод за посещение при лекар и своевременно разрешаване на евентуалния проблем.

Стресът е сред основните причини за импотентността



здраве.bg

Сред многобройните причини за половото безсилие (импотенцията) особено място заемат психогенните фактори. Съвременната наука отчита, че именно депресията или стресът са основни причини за психогенната импотенция.

Болните, страдащи от депресия, изгубват способността си да се наслаждават, а това е изключително силна бариера за еректилните функции. Тези хора изгубват самоуважение и надежда за бъдещето. Дори нещо повече - те са убедени че са заслужили своето унижение и сами не са в състояние да променят отношението си към живота.

Страдащите от други сериозни психически заболявания (шизофрения, мании) най-често предизвикват недоумение у околните, но тяхното състояние не може да бъде наречено потиснато.

Депресията е опасно заболяване, защото тя може да доведе дори

до самоубийство. Много хора я смятат все още за пример за чисто емоционално разстройство и вярват, че тя трябва да се лекува с подходящо отношение и психотерапия, а не с медикаменти. Но това мнение често се оказва погрешно.

Сериозните психически нарушения са заболявания на мозъка. Традиционната психотерапия в подобни случаи действа слабо и дори може да навреди. По-добри резултати се постигат при използването на лекарства. Лекарите не смятат, че всеки импотентен мъж, който изпитва безпокойство и страх, трябва да обвинява тези чувства за своите проблеми. И безпокойството, и страхът могат да бъдат предизвикани от самата импотентност.

Всеки мъж под въздействието на стреса може да стане временно импотентен, но за да се превърне това състояние в постоянно, трябва да съществува по-сериозни проблеми: изгубване на работата, голям семеен конфликт и т.н.

Хората, които смятат секса за всекидневно задължение, а не за радост от живота, също са в рисковата група. От импотентност могат да страдат също много религиозните хора, тези, които са били

подложени на насилие, а също и мъжете с изопачени представи за своите полови възможности.

Някои мъже по принцип не проявяват голям интерес към секса, но въздържанието от него не е заболяване, ако самият човек не страда душевно от липсата му.

Срещат се и мъже, нуждаещи се от нетрадиционни полови отношения например някои хомосексуалисти (активни), които при интимен контакт с жените, се оказват импотентни. В подобни случаи лекарят трябва първо да се убеди дали мъжът страда от абсолютна импотентност и едва тогава да прибегва до скъпо струващите изследвания.

Ерекцията изисква толкова добра координация на нервната и съдовата система, че дори мъжът, който постига желан резултат, поне в 1% от своите опити страда от психогенна импотентност.

Отслабването изисква ясен и правилен мотив



здраве.bg

Излишните килограми за едни са символ на спокойствие и благополучие, а за други - външен признак за неуспех, зад който стои психологически проблем, дори понякога комплекс от проблеми.

Именно тук е необходима помощта на специалист, който да ни помогне да разберем проблема и да осъзнаем първопричината за нашето напълняване. Защо ви е необходимо да отслабвате? Въпросът не е толкова глупав, колкото изглежда на пръв поглед.

Човек трябва да е наясно защо иска да намали теглото си, с каква цел. Да си запазиш здравето, да изглеждаш добре, да се омъжиш, да си намериш хубава работа..., мотивите могат да бъдат различни. Всяка диета, била тя "месна" или "оризова", ще даде резултат само когато имаме ясно определени мотиви.

Важно е човек добре да разбира, че с намаляването на теглото може из основи да промени и живота си. Затова психолозите съветват да се създава нагласа както за самото отслабване, така и за един нов живот, за да придобие човек увереност в необходимостта на това, което прави.

Комплексната програма, насочена към отслабване, никога не включва само психологическа нагласа, но и планиране на здравословен хранителен режим и провеждане на физиотерапевтични процедури. Разработените методи са достъпни и комфортни. Самото отслабване е само половината от поставената цел. Да се отслабне е трудно, но още по-трудно е да задържим новото си тегло.

По-голямата част от хората все някога през живота си са опитвали да отслабнат, но са прекратявали това на определен етап. Защо? Старите навици. Борбата с тях изисква усилия, а на човек му е по-лесно да остане пасивен, намирайки оправдания възрастта, децата, болестите.

За да променим външния си вид и да отслабнем, трябва да сме готови да направим крачка срущу самите себе си, да осъзнаем настоящия си живот, да погледнем в бъдещето – какви искаме да бъдем.

Любовта боли - също важи и за лошия брак



здраве.bg

Открито е още едно доказателство, че несполучливият брак е вреден за здравето, съобщиха специалисти от Държавния университет на Охайо.

Стресът, предизвикан от дискомфорта, намалява производството на кръвен протеин от белите кръвни телца, който има отношение към зарастването на раните.

Това е само още един факт за вредите от лошия брак, който се добавя към вече доказаните последици като повишено кръвно налягане, депресия и различни видове сърдечни проблеми.

Въпреки че загубата на партньора сама по себе си е стресиращ фактор, присъствието на “половинката” “просто, за да има такава” в никакъв случай не е за предпочитане.

“Пониженото производство на цитокини – протеинови молекули, произвеждани от белите кръвни клетки и имащи пряка роля при ранното зарастване на рани, се свързва от учените с редица

заболявания, резултат на нарастването на възрастта – сърдечно-съдови проблеми, остеопороза, артрити, депресии, някои видове рак”, се казва още в изследването.

Пектинът: напразно позабравени ползи



dieti.info

Пектинът е вид захар, която може да бъде намерена в различни количества във всички растения. Това е богат на фибри въглехидрат, който най-често използваме за приготвянето на желета и конфитюри - защото помага на плодовите смеси да се сгъстяват ижелират. Повечето консервирани конфитюри и желета се правят от плодове, захар, пектин и киселина, необходима за регулирането на рН на захарта, за да се сгъсти пектинът.

Тъй като пектинът се състои от разтворими фибри, той може да подпомогне храносмилането и да съдейства на организма за понижаването на холестерола.

Как да се възползваме по-пълно от ползите за здравето, които пектинът предоставя:

Стъпка 1

Използвайте пектин в домашно приготвените си сладка и конфитюри. Качеството му е различно при различните плодове. Ябълките са богати

на висококачествен пектин, но може да се наложи да добавите пектин към сладкото от ягоди например. Натуралният пектин, който се продава, е с различно качество - в зависимост от количеството захар, което е необходимо, за да се сгъсти.

Стъпка 2

Храните, богати на пектин, забавят усвояването на захарта от организма, с което намаляват риска от резки скокове в нивото на кръвната ни захар. Ябълките, особено зелените със свежо

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

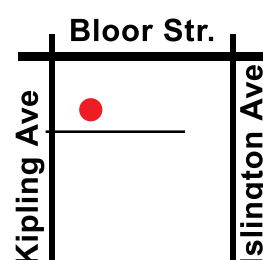
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



запазена кора, са много богати на пектин.

Стъпка 3

Регулирайте работата на червата си с помощта на пектина. Той всъщност е често използвана съставка в продаваните без рецепта лекарства за диария и запек.

Стъпка 4

Понижете риска от рак на дебелото черво като ядете храни, богати на пектин. Изследване от 2010 г. е установило, че пектинът може да облекчи тежкия характер на рака на дебелото черво, а лекарствата, обвити в пектин, достигат до дебелото черво без да се разтворят в стомаха, което прави лечението по-ефективно.

Медицински приложения на пектина

Производство на лекарства

Според изследване, проведено с Университетът Кюшу във Фукуока, Япония, гелообразната консистенция на пектина го прави удобно вещество за производството

на лекарства срещу рак и за намаляване риска от метастази. В това изследване окисленият тип пектин в рамките на две минути формира гел и запазва лекарството до достигане в зоната на рака като по този начин му позволява да бъде по-ефективно, отколкото би било, ако преди това е оставено да се разпръсне. Освен това е доказано, че окисленият пектин предпазва от образуването на метастази като възпрепятства натрупването на ракови клетки.

Рак на дебелото черво

Според изследване, публикувано през 2010 г., пектинът понижава риска от рак на дебелото черво. Правейки обкръжението на дебелото черво по-малко токсично, той води до намаляване на ДНК уврежданията и до намаляване на риска от развитие на рак.

Холестерол

Изследване, проведено през 2009 г. в Университета на Уисконсин, показва, че холестеролът се понижава, когато пектинът се приема като хранителна добавка заедно с полифеноли. Изследването сравнява пектина, полифенолите и фитостеролите



Caramel Coffee shop

НОВА БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth). В района на East York
Патиото ни е отворено. Заповядайте при нас!
caramel.coffeeshop60@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.










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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
 647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



нискокалоричната диета се е асоциирала с по-висок риск от повторни сърдечно-съдови събития.

Нискокалоричната диета може да се смята за такава условно, защото тя е довела до намаляване на теглото на жените от втората група само с 0,4 кг в сравнение с първата, съобщава списание Prevention

Гимнастика за заети и... мързеливи



здраве.bg

Недостигът на движение провокира редица заболявания, но напрегнатото всекидневие като че ли не ни оставя време за физически упражнения. Наскоро специалисти предложиха гимнастика, която не само отнема минимум време, но и не изисква специална спортна форма, специално помещение, а при това тя е незабележима за околните.

И така, след като се събудите, вместо да превъртите стрелките на будилника с няколко минути напред, махнете одеалото и се протегнете с ръце под главата и изправени стъпала. След това изправете краката под прав ъгъл спрямо тялото, отпуснете ги, наведете се напред и докоснете с ръце пръстите на краката. Повторете 2-3 пъти - това ще ви отнеме не повече от 30 секунди.

Към банята можете да отидете с пружинираща

походка, или на пръсти, или на патешко ходене.

Когато излезете от къщи, вместо да ползвате асансьора, слезте по стълбите пеша. Ако живеете на нисък етаж, просто го направете по-бързо.

Вървете с ускорена крачка без да задържате дишането. Ако се задъхате, можете определена част от пътя да извървите бързо, а след това друга част – по-бавно, особено ако имате проблеми със сърцето, кръвоносните съдове или белите дробове.

Ако ползвате обществен транспорт, периодично сменяйте ръката, с която се държите. От време на време се изправете на пръсти.

През деня, за да забавите настъпването на умората или да я намалите, колкото може по-често променяйте положението на тялото. При работа в изправено положение сменяйте тежестта от единия крак върху другия, престъпвайте, като напрягате мускулите. Подобни упражнения могат да се извършват и в седнало положение като се напрягат мускулите на краката, корема и гърба.

Добро упражнение за ръцете е дори стискането на телефона. Тези натоварвания и съкращения на мускулите са почти незабележими, но оказват тонизиращо въздействие на нервните центрове, подобряват кръвообръщението и обмяната на веществата.

Ефективен в борбата с **преждевременната умора** е и самомасажът. Подходящи са и леките (подобни на галене) докосвания, и

Alliston Meat & Delicatessen

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

Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Внос на продукти от Европа
- Пушени меса
- Баница и десерти
- Печено месо
- Продукти с намалени цени
- Кашкавал, сирене
- Кейтъринг
- Прясно месо
-
- Кебабчета
-

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.

намачкването и леките удари по достъпните части на тялото.

Защо да ползваме морска сол



здраве.bg

Морската сол е естествен природен продукт. В нея се съдържат повече от сто минерални вещества, състоящи се от над 80 химични елемента. И нито един от тях не е добавен изкуствено.

Морската сол притежава много полезни свойства. Доказано е, че тя поддържа функциите на човешкия организъм, като укрепва имунната система, стабилизира сърдечния ритъм и регулира кръвното налягане.

Морската сол е подходяща и за диабетиците, защото регулира нивото на захарта в кръвта. Освен това морската сол е необходима и за нормалната работа на храносмилателния тракт.

Тя е и отличен антихистамин – облекчава и дори лекува някои заболявания на носа. Помага при мускулни спазми. Ползена е и за астматиците, тъй като прочиства белите дробове от слуз и храчки. Освен това тя укрепва и структурата на костите.

Морската сол се използва и в козметиката. Разбира се, нейното основно действащо вещество е натриевият хлорид, който се е използвал още в Антиността като средство за подмладяване на

кожата и подобряване на обмяната на веществата. Оттогава датира и използването на морски соли във ваната. Смята се, че за да подействат те, продължителността на ваната трябва да бъде поне половин час, при температура на водата от 35 до 40 градуса С.

За постигане на желания ефект ваната трябва да е ежедневие поне 10-15 пъти – последователно всеки ден или през ден.

Някои наблюдения показват, че морската сол намалява и целулита, защото спомага за извеждането на шлаката без да изсушава кожата.

Диетата Южен бряг



dieti.info

Въпреки че до голяма степен диетата Южен бряг наподобява тази на Аткинс, тя е много повече от поредната нейна здравословна версия. Южен бряг е създадена от кардиолога д-р Артър Агатстън от болницата „Маунт Сайнай“ в Маями, Флорида. Общото между двете диети за отслабване е, че са създадени от лекари-диетолози и са сред най-популярните диети в света. Както диетата на Аткинс, така и Южен бряг ограничават приема на въглехидрати и започват със силно рестриктивна фаза.

Различията между двете диети се изразяват основно в два аспекта:

- Мазнини: Диетата Южен



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

бръг забранява консумацията на нездравословни мазнини, но препоръчва здравословните полиненаситени и мононенаситени мазнини.

- **Въглехидрати:** Диетата не изисква да знаете колко точно въглехидрати се съдържат в различните храни, стига да сте наясно кои от тях са богати на захари, за да ги избягвате. Храните с нисък гликемичен индекс (бедни на захари) не причиняват резки промени в нивото на кръвната захар и могат да бъдат консумирани в умерени количества.

Какво може да се яде

Спазвайки диетата Южен бръг, човек със сигурност няма да остане гладен, тъй като тя включва богато меню в няколко хранения, включително междинни закуски. Порциите трябва да бъдат нормални - нито твърде малки, нито твърде големи.

В зависимост от фазата отслабващите трябва да ограничат или напълно да избягват бързите въглехидрати като:

- картофи,
- плодове,
- хляб,
- ориз,
- зърнени храни,
- паста,
- цвекло,
- моркови,
- царевица,
- всякакви десерти,
- алкохол.

Диетата Южен бръг се състои от три фази:

14-дневният въвеждащ етап забранява консумацията на всякакъв хляб, ориз, картофи, паста, печени изделия и плодове. Отслабващите не бива да си позволяват дори и капка бира, вино или каквото и да е алкохол. Диетата обещава,

че след няколко дни тези прегрешения дори няма да липсват на спазващите я. Нискомаслените млечни продукти са позволени, но в ниски и умерени количества през тази фаза.

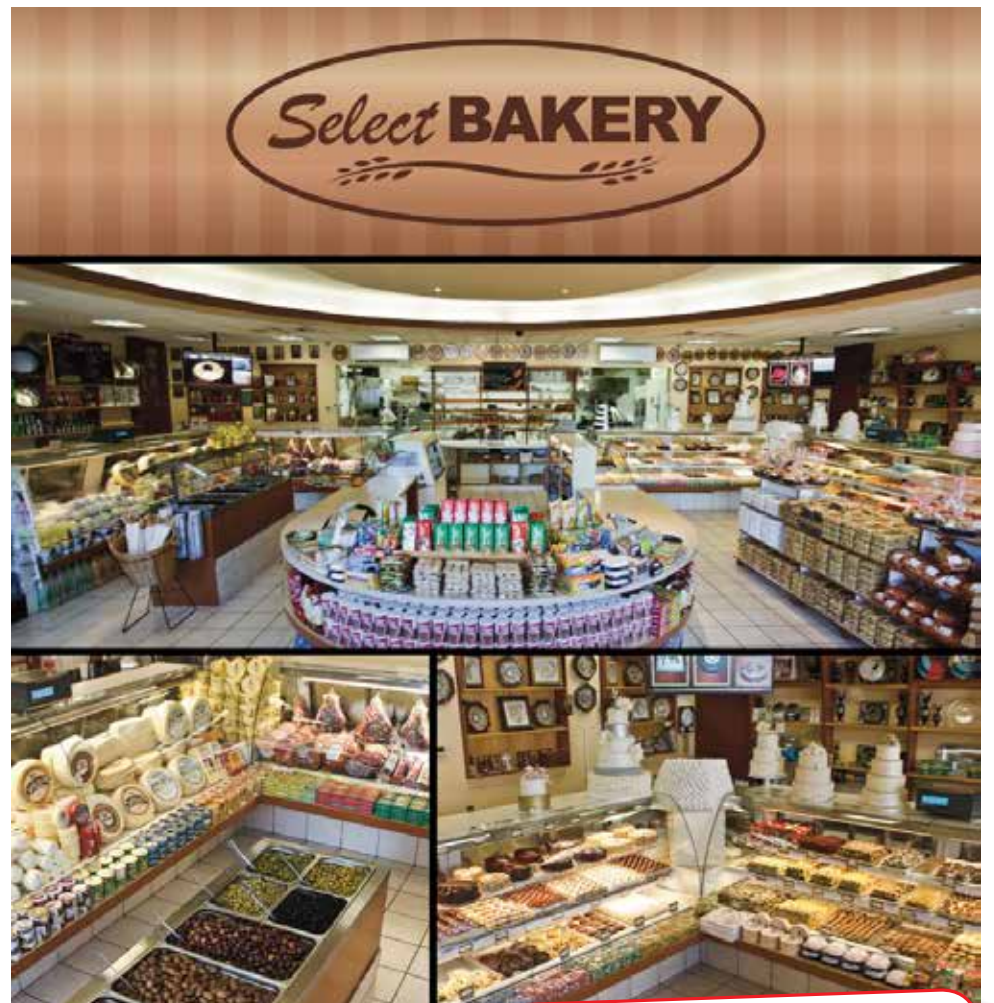
През втората фаза на диетата някои от забранените храни се въвеждат отново в режима. Например, ако обичате да похапвате паста, може да си позволите до една порция на ден. Морковите и плодовете, забранени през фаза едно, сега също могат да бъдат консумирани в умерени количества.

Втората фаза продължава докато се достигне желаното тегло. След това се продължава с последната, трета фаза, която всъщност е новият ви начин на хранене за цял живот. През нея порциите и режима на хранене е нормален, като се спазват няколко основни принципа.

Как работи диетата Южен бръг

Диетата е насочена към хората, приели т. нар. западен начин на хранене, който се отличава с консумацията на значителни количества въглехидрати. Целта на първата фаза е именно да елиминира по-голямата част от въглехидратните храни от менюто, което според автора на диетата ще потисне техния апетит.

Рафинираните захари и другите преработени въглехидратни храни се усвояват твърде бързо от организма, което



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

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

www.selectbakery.ca

[/selectbakery](https://www.facebook.com/selectbakery)

[@selectbakery](https://www.instagram.com/selectbakery)

предизвиква рязкото повишаване на хормона инсулин в кръвта, необходим на тялото за усвояване на въглехидратите.

Последващият рязък спад в нивата на този хормон карат човек да огладнява по-бързо и подбуждат отново желанието му за

въглехидратни храни. По този начин се формира порочен кръг, в резултат на който се трупат излишни килограми.

Диетата Южен бръг се стреми да наруши порочния кръг и да накара човек да яде по-малко, но по-качествена храна.

Какво смятат експертите

Според диетолозите, диетата Южен бряг по-скоро покрива част от критериите за здравословно хранене. С изключение на първата фаза тя препоръчва разнообразие от зеленчуци, плодове, пълнозърнести храни и крехки протеини.

Въпреки това тази диета за отслабване крие и някои рискове - през първата фаза отслабването е предимно за сметка на загубата на течности, а това може да разстрои електролитния баланс в организма на отслабващия. Ето защо, ако сте се насочили към тази диета, експертите препоръчват да се консултирате предварително с вашия личен лекар или диетолог.

Място за размисъл

Както повечето диети, така и диетата Южен бряг дължи своите успехи на рестриктивната си природа и намаления прием на калории. При нея важи общото правило, че ако човек яде по-малко и по-качествена храна и се движи повече, ще отслабнете. И все пак експертите предупреждават, че не всички свалени килограми са за сметка на мазнините. Първоначалното отслабване често се дължи на загубата на течности, която в общия случай след кратко време постепенно се възстановява.

Големият плюс на диетата е, че, спазвайки я, човек няма изпитва глад. Като цяло тя препоръчва здравословно хранене и начин на живот за неограничено дълъг период от време.

Пълнее ли се всъщност от хляба



здраве.bg

Според широко разпространеното мнение, ако човек иска да отслабне, трябва максимално да ограничи хляба в диетата си и дори въобще да се откаже от него. Дали обаче това е вярно и ще спомогне ли за желанния резултат?! Виждал ли е някой човек, който да е напълнял само от хляб и вода...

Също както маслото, макароните и другите тестени изделия хлябът е високоенергийна храна - над 100 калории на 100 грама, т.е. почти колкото и в телешкото месо (в 100 грама варено телешко има 115 калории).

Калоричността обикновено е главния упрек срещу хляба, но целта на храненето е именно да се снабдява организма с нужната му енергия/калории.

Ако се приеме едностранчиво, че трябва да се приемат възможно най-малко калории, то най-подходяща е водата. Само че за да функционира нормално организмът има нужда от определено количество калории – например от повече въглехидрати, за да се осигури максимално бързо някакво количество енергия.

А хлябът е особено богат именно на въглехидрати. В него има:

- прости и сложни въглехидрати – които спокойно могат да бъдат наречени “основно гориво” за клетките;
- аминокиселини – необходими на организма за изграждането на собствени белтъчини;
- витамини от група В – особено необходими за работата на мозъка и нервната система, за доброто състояние на кожата и лигавиците;
- целулоза, растителни мазнини, минерали - в неголеми, но достатъчни дози.

Ако някой намери рецепта за приготвянето на хляб от преди 200 г, вкусът му със сигурност ще ни изненада - тогава той се е правел от съвсем друго брашно. Днес технологиите в мелниците позволяват максимално да се очистват ръжените и пшеничните зърна от обвивките им.

Но изследванията показват, че що се отнася до здравето, това е напълно ненужно. Дори напротив – именно в тях се съдържа голямо количество полезни вещества – особено витамини от група В и минерали.

Мнозина, подведени от модата или чут отнякъде съвет, започват да консумират само “черен” хляб – ръжен, пълнозърнест, типов, независимо че не харесват вкуса му, а предпочитат бял. Реално погледнато това е напълно безсмислено, ако гледната точка е, че единият е полезен, а другият – вреден.

Всъщност 300-400 грама хляб, независимо от вида му, покриват 30% от всекидневната потребност на организма от белтъчини.

В ръжения хляб има по-малко белтъчини,

отколкото в пшеничния, но пък той е по-богат на аминокиселини. Особено на лизин, който тялото използва при преработването на мазнините. Ръженото брашно е по-малко калорично, отколкото пшеничното, и въпреки че днес трудно може да се намери чисто ръжен хляб (обикновено той е смес от пшенично и ръжено брашно), той е препоръчителен за отслабващите, които не искат да намаляват количеството, а само броя на приеманите калории.

- В 100 г ръжен хляб се съдържат 180 калории,
- в 100 г ръжено-пшеничен – около 200,
- в 100 г пшеничен – от 220 до 300,
- а в 100 грама пълнозърнест – около 190.

Така че всеки сам може да прецени от какъв хляб се нуждае, като не пренебрегва и вкусовете си предпочитания.

Ако нямате нужда от отслабване, но работата ви е на едно място и не се движите достатъчно, дневно се нуждаете от 200-300 грама хляб. Ако искате да отслабнете, задоволете се с 200, а при твърде високо тегло над нормата не надхвърляйте 100. Но всичко това ще е наистина от полза, ако освен хлябът намалите и останалата храна – нали в крайна сметка отслабването е резултат от изгаряне на повече калории, отколкото се приемат.

От дистанционното обучение на детето, най-много ме кефи учителката по трудово. Днес им даде да подредят стаите.



Иванчо не обичаше да спортува. Особено мразеше да тича, да прави скоростни отсечки, да се чувства като в екстремн спорт, както и да придобива високо ниво адреналин... Но съседският доберман откри голям потенциал у него!



Магазин за алкохол. Клиентите искат кой мускатова, кой троянска, кой карнобатска. Продавачът налива от един бидон и лепва съответния етикет. Един иска ямболска. Продавачът отсича:
– Няма.
Клиентът казва:
– Нали има още в бидона, не е свършила?
Продавачът:
– Ракия има, етикетите свършиха!

Има три типа хора. Тези, които:

1. купуват тоалетна хартия, когато останат 10 ролки;
2. когато е останала 1 ролка;
3. обикалят със смъкнати гащи и търсят безплатни салфетки.



Иванчо купува тоалетна хартия. Продавачката го пита:
– Какъв цвят да бъде?
– Дай бяла, аз сам ще си я оцветя.



Един мъж умрял по време на гурбет в чужбина. Приятелите му теглили чоп кой да съобщи на съпругата му и един от тях хваща телефона:
- Танче, здрасти.
- Здрасти бе Димчо, от къде се обаждаш?
- Ми-и, от Германия, бе...
Нали сме тука с твоя пари да печелим...
- Какво има?
- Нали знаеш, че добре печелим...
- Знам бе...
- Обаче твоя снощи загуби всичко на покер.
- Ще го убия!
- Е, вече няма нужда!

Шерифът тропа по вратата на Джери. Сънният мъж отваря и чака да чуе какво има да му каже пазителят на закона.

- Джери, преди малко зад кръчмата намерих убит мъж!
- Колко висок?
- Приблизително колкото тебе.
- С кожена шапка?
- Да.
- И синя риза?
- Не.
- Е, тогава не съм бил аз.



Един мъж умрял по време на гурбет в чужбина. Приятелите му теглили чоп кой да съобщи на съпругата му и един от тях хваща телефона:
- Танче, здрасти.
- Здрасти бе Димчо, от къде се обаждаш?
- Ми-и, от Германия, бе...
Нали сме тука с твоя пари да печелим...
- Какво има?
- Нали знаеш, че добре печелим...
- Знам бе...
- Обаче твоя снощи загуби всичко на покер.
- Ще го убия!
- Е, вече няма нужда!

- На първа среща секс не позволявам.
- Госпожо, да си допием питието и тогава да правим гръмки изказвания.



След секс той пита:
- Знаеш ли кой е написал "Кама сутра"?
Тя, отегчено:
- Не, но знам, кой не я е чел.



Психиатрично заведение. В стола:
- Аз съм хан Аспарух, дайте ми една порция.
- И за мен една, защото съм цар Борис.
- За мен две порции!
- Защо? - пита учудена готвачката.
- Аз съм Кирил и Методий!



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.

Родената в Москва Рибакина, която представлява Казахстан, спечели Уимбълдън в годината, когато руснаците са забранени от турнир



Родената в Москва Елена Рибакина, която представлява Казахстан, спечели титлата на Уимбълдън за жени на сингъл в годината, в която на руските е забранено участие в турнира, събщи Sky News.

23-годишната Елена победи световната номер 2 Онс Жабер от Тунис в три сета 3-6, 6-2, 6-2. Рибакина показва малко нерви в първия сет, но се върна силна във втория и третия, за да победи Джабер, която се стремеше да стане първата арабска и африканска жена, спечелила турнир от Големия шлем.

All England Club наложи забрана на руски и беларуски състезатели след нахлуването на Русия в Украйна. Но на Рибакина бе позволено да се състезава, тъй като тя премина да представлява Казахстан преди четири години. Нейната победа е историческа, защото тя е първата състезателка, представляваща Казахстан, която печели титла от Големия шлем.

Рибакина взе решение да смени страната, за която се състезава, за да получи повече финансиране, и многократно е казвала, че е щастлива да представлява новата си страна.

Попитана преди финала дали все още се „чувства руския“, Рибакина отвърна: „**Какво означава да се чувстваш?** Играя тенис и се наслаждавам на времето си тук“.

„Съчувствам на играчите, които не можаха да дойдат тук, но аз просто се наслаждавам да играя на най-голямата сцена. Наслаждавам се на времето си и се опитвам да дам най-доброто от себе си.“



„Вече играя за Казахстан от дълго време. Наистина съм щастлив, че представлявам Казахстан.“

Тя призова войната в Украйна «да спре възможно най-скоро». Попитана за нейното жителство, за която се съобщава, че е в Москва, тя каза: Мисля, че живея пътувайки, защото го правя всяка седмица.“



Решението на турнира да забрани руски и беларуски играчи - което спря световния номер 1 Даниил Медведев от участие, наред с други - бе много противоречиво. В отговор женските и мъжките тенис асоциации, съответно WTA и ATP, предприеха безпрецедентната стъпка да не присъждат точки за ранглистата на нито един играч на турнира.

187 гола в два мача в Сиера Леоне?

Сиера Леоне разследва победите с 95-0 и 91-1: кой е най-големият футболен резултат в историята?



Футболната асоциация на Сиера Леоне (SLFA) започва разследване на два мача, в които са отбелязани 187 гола. Да, точно така, два мача със 187 гола, написа Giveme Sport.

В два мача от второто ниво на първенството в западноафриканската страна първо отборът на Кахунла Рейнджърс си осигури умопомрачителен триумф с

95-0 над Лумбебу Юнайтед, докато ФК Гълф унищожи Кокима Ливан с 91-1.

Според BBC Sport двете победи са исторически за футбола в Сиера Леоне и се нареждат високо сред най-резултатните мачове, които този спорт някога е виждал.

Най-широко признатият световен рекорд е победата със 149-0 на мадагаскарския AS Adema, където техните опоненти, **Stade Olymique L'Emyrn** си отбелязаха **149 автогола в знак на протест срещу съдийско решение.**

Ситуацията в Сиера Леоне обаче става още по-главомайваща поради факта, че резултатите на полувремето бяха съответно само 2-0 и 7-1, което означава резултатност през второто полувреме от 93-0 и 84-0. Настина ли?

И двата мача вече са анулирани поради съмнения за манипулиране на мача. Президентът на SLFA Томас Деди Брима каза пред BBC Africa: „Не можем да стоим и да гледаме неудобна ситуация като тази да остане ненаказана. Ще започнем незабавно разследване и ще подведем под отговорност всички отговорни за тази посредственост“. „Всички



SLFA също така каза, че ще разследват играчите от четирите клуба, както и официалните лица на мача и Футболната асоциация на Източния регион, настоявайки, че организацията „поддържа нулева толерантност“ към манипулиране на мачове.

Какво стана?! Кахунла Рейнджърс и ФК Гълф бяха с изравнени точки влизайки във финалния кръг от мачове и се бореха за последното оставащо място на Източния регион в националната Супер 10 лига, която е последният квалификационен етап за Висшата лига на страната.

Двата удивително много резултатни мача се играха

по едно и също време, като съдията в мача на ФК Гълф отказа да ръководи второто полувреме, което доведе до неговата смяна.

BBC обяснява, че „нещата са претърпели драматичен обрат през второто полувреме, когато стана ясно, че отборът с по-добра голова разлика ще премине“, след което при последните 45 минути бяха отбелязани 177 от общо 187 отбелязани гола.



Замесените се изказват

Главният изпълнителен директор на Кахунла Рейнджърс, Ерик Кайтел, излезе в социалните медии, за да критикува своя отбор, както и останалите три клуба, за невероятните резултати.

„Искам да започна като се извиня на футболните фенове в страната и света като цяло за странния резултат от мача на моя клуб Кахунла Рейнджърс“, каза Кайтел. „*Искам да заявя, че категорично осъждам подобно неспортсменско поведение, демонстрирано от моя отбор и другите участващи отбори.* „Създавам комисия, която да разследва целия екип, включително техническия персонал и изпълнителните членове.“

Междувременно генералният мениджър на Лумбебу Юнайтед, Мохамед Ян Саеид Джалох, протестира срещу невинността на своя отбор по време на поражението с 95-0, в което той участва като треньор и видя трима от своите играчи изгонени.

„*Не знам за манипулиране на мачове, но не мога да гарантирам за други*“, каза Джало пред BBC Sport Africa. „*През второто полувреме допуснахме много голове. Бях*

<< Прод. от стр. 26

разочарован и в един момент дори напуснах тълчинията от гняв. Не бях концентриран след това, така че дори не мога да кажа колко гола допуснахме общо. „Никога няма да участвам в уреждане на мачове. Призовавам футболните власти да разследват и двата мача и да подведат под отговорност всеки, който е виновен. *И ако никой не бъде признат за виновен за престъпление, така да бъде*“.

Объркването обаче не свършва дотук, защото председателят на Кокима Ливан, Мохамед Ланфия Тункара, твърди, че катастрофалният резултат 91-1 всъщност е от приятелски мач.

Тункара каза, че бил казал на неговите играчи и служители на клуба, че мачът от лигата срещу ФК Гълф всъщност никога не се е състоял.

По-скоро мачът очевидно е бил оспорван между „играчи в общността, включително някои играчи на Кокима Ливан“, за да „забавляват феновете, които са закупили билети и да станат свидетели на мача им с ФК Гълф“.

Нелсън Пике може да получи присъда от 3 г. затвор за расистки обиди на Луис Хамилтън



Нелсън Пике бе обвинен от трима бразилски депутати в извършване на расово престъпление с клеветата си, насочена към Луис Хамилтън, съобщи британският The Mirror.

Трикракният шампион във Формула 1 използва жаргонна вариация на думата *n---r*; когато говори за пилота на Mercedes в интервю от миналата година. Кадри от тази обида наскоро се появиха отново, заедно с второ видео в което той изглежда използва както расистки, така и хомофобски език, докато говори за Хамилтън.

В социалните медии се появиха кадри, показващи как Пике нарича Хамилтън „негиньо“, докато критикува ролята му в катастрофата с Макс Верстапен по време на Гран При на Великобритания



Сега трима политици в Бразилия искат 69-годишният Пике да бъде изправен пред съдебни обвинения за расистките си обиди. Членовете на Партията на социализма и свободата Ауреа Каролина, Талирия Петроне и Виви Рейс призоваха прокурорите да предприемат действия.

„Расизмът, който структурира нашето общество, трябва да се бори навсякъде“, каза бившият учител Петроне, който представлява Рио де Жанейро. Пике може да получи до 3 години затвор и солидна глоба, ако започне наказателно разследване и той бъде осъден.

Баскетболистката Бритни Грийнър се призна за виновна за пренасяне на наркотици в



Признанието на баскетболистката Бритни Грийнър пред руски съд по обвинения в наркотици може да е било част от стратегия за получаване на по-мека присъда, каза експерт по руската правна система пред USA TODAY Sports, написа USA Today.

Reuters съобщи от съдебната зала в Москва, че Грийнър се е признала за виновна и може да получи до 10 години затвор. Руските власти обвиниха Грийнър в мащабен трафик на

наркотици. Американката е в руски арест от 17 февруари. Тя говори пред съда по време на пледирането си.

„Бих искала да се призная за виновна, Ваша чест. Но нямаше умисъл. Не исках да нарушавам закона“, каза



„Като се има предвид естеството на нейния случай, незначителното количество на съдържанието, личността на Бритни Грийнър и историята на положителния и принос към глобалния и руския спорт“, се казва отчасти в изявлението, „защитата се надява, че молбата ще бъде разгледана от съда като смекчаваща вината и няма да има тежка присъда“.

Изявлението заключава, че нейният правен екип вярва, че процесът ще приключи в началото на август.

Джеймисън Файърстоун, адвокат, руски правен експерт и един от основните привърженици на Закона Магнитски - законът от 2012, който позволява на правителството на САЩ да санкционира нарушителите на правата на човека, смята, че признаването на вина би могло да позволи на руснаците да покажат снизходителност към Грийнър. Правният екип на баскетболистката публикува изявление, в което се казва, че тя поема „пълна отговорност“ за нейните действия.

„Предполагам, че е носила субстанцията със себе си“, каза Файърстоун пред USA TODAY. „Предполагам също така, че всеки с разум би могъл да види, че те са били за нейна лична употреба и че това не е „мащабно транспортиране на наркотици“.

„Ако е преминала границата с наркотици, тя трябва да лежи. Да отрече, че е имала

нещата в себе си, ако го е направила, или да спори дали е било транспортиране на наркотици в големи размери или не - тогава ще получи максималната присъда. В руското наказателно право няма нюанси. Тя ще бъде гледана така, сякаш плюе в лицето на системата.“

Файърстоун добави:

„Признаването на вината за притежаването на наркотиците, също така и заявяването, че не е имало умисъл, позволява на властта да покаже снизходителност, ако е склонна.“

Файърстоун каза, че следващата възможна стъпка ще бъде руснаците да решат да предоставят тази снизходителност или потенциално да използват Грийнър като разменна монета при евентуална бъдеща размяна на затворници със Съединените щати.

„Сега ще бъде взето политическо решение дали да бъдем снизходителни или да я използваме като разменна монета“, каза Файърстоун. „Мисля, че тя почти сигурно ще бъде осъдена на затворнически лагер, но те или ще ни изненадат и ще бъдат малко снизходителни с кратка присъда (която след това ще излежи), или ще й дадат дълга присъда и тя в крайна сметка ще бъде разменен за някого.“

WNBA публикува изявление в което се казва, че Грийнър е неправомерно задържана и ще продължи да се бори за нейното освобождаване.

„WNBA подкрепя Бритни Грийнър“, се казва отчасти в изявлението. „С 99 процента осъдителни присъди, Русия притежава процесът. Не можете да се ориентирате в него или дори да го разберете. Това, което знаем, е, че Държавният департамент на САЩ определи, че Бритни Грийнър е била задържана неправомерно и ще продължи да преговаря за нейното освобождаване независимо от съдебния процес.“



Спортна рубрика:
Павел Станимиров



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

416-786-7259, 647-504-6579 (Plamen 1, Plamen 2)



Пном Пен, Камбоджа

Статията се предоставя от patepis.com

Автори: Жени Русева

Снимки: авторът

На аеропорта сме само трима бледолики – ние двамата и едно втречено в нас хлапе. Докато се чудим под парещото слънце да рискуваме ли със счупената маршрутка, то се приближава и с френски акцент пита дали знаем в кой район са гестхаусите. Ееее, сега ще се обиждаме ли. След толкова ровене в нет-а, естествено че знаем – *Сусоуат кей* (не че той знае къде е и какво е).
– *Давай да поделим тук-тук-а и да се мятаме.*

Хлапето е едва на 22, но от 4 години работи къде ли не като готвач и сега, след Австралия, Нова Зеландия, Бали и т.н. решило да се види с приятелите, и то точно тук, в Камбоджа. Бакшиша маневрира сред мотопедчета и лендкрузиъри и от време на време спира да си размени някоя дума със случайно стоящи, съсредоточени в предстоящото пресичане на оживения булевард, местни. Накрая не изтрайваме и вадим картата, за да го ориентираме къде отиваме и къде се намираме, на което френчето се опулва.
– *Мистър, Вие за първи път ли?*
– *Че кой е луд да повтори?*
След Сингапур това тук си е направо културен шок. А сме само от 15 минути в

Камбоджа. Хостелът се оказва ресторантче с няколко стаи над него. На бара, пред огромна, разбирай наистина огромна, халба бира е заседнал вече порядъчно пийнал, приличащ на някой от братята от ЗиЗиТоп, австралиец, който на техния странен и неразбираем английски ни приветства с добре дошли. Пиер (май така беше името на франсето) е убеден, че приятелката му категорично ще откаже да спи на такова място и след уговорка за късна бира, тръгва да търси по-цивилизовано място за преспиване. На нас не ни пука. Стаичката е чиста, вратата се заключва, има гореща вода – какво му трябва повече на човек. Е, *няма прозорци*, ама в тая гюрлутия, и в тая горещина, по-добре е че няма. Пък и ние сме само за малко, за една вечер. На път за великия и световно известен Анкор. Добре че Аджелина решила да се снима точно там, иначе щяха да видят толкова туристи само по телевизора. Правило първо – влезеш ли някъде, проверяваш първо как ще излизаш, т.е. първо търсим с какво и от къде ще се измъкваме от този град. Решаваме да е с обществения им транспорт и по-точно Mekong

express. Намираме офиса, който *въобще не е на указаното в пътеводители и форуми място*. Вътре климатиците дънят на режим “замръзване”. Приятно облечни момичета най-учтиво ни проверяват паспортите и записват имената (сетете се как се обяснява на азиатец как се пише Евгения). Обясняват ни най-подробно кога и как ще пътуваме и ни връчват билетите. Хм. Очаквахме едва ли не да си седят все още по палмите, а за сега печелят по точки. И пред Адрес-Груп, и пред Биомет. След освежаваща проба на душа, решаваме да разгледаме града. По крайречната улица, същата Сусоуат кей, тръгваме надолу. Улицата всъщност е и туристическата зона. Бар до бар. Пълно е с бледолики, а това в първите часове на непознато място винаги действа успокояващо. Отблъсквайки постоянните атаки на бакшишите след около половин час стигаме и историческия център. Президентския дворец, кралския дворец, Ват едикойси, голям централен площад, по който щъкат хлапета, които искат да ти продадат я картичка, я книжка.. Кратка фотосесия, за да увековечим нашето

посещение... Не е чак толкова лошо, колкото го представят разглезените бледолики из форумите на трипъдвайзъра... Е, има си ги и просяците, и спящите по тротоара бездомни. Все пак и тук е минал комунизЪма. Сега са конституционна „монархия”. Само дето монарха си е градинар по душа, изпълняващ в името на родината ролята на баща на всички кампучиици, заложник на управляващата партия в собствения си дворец.



Решаваме че трябва да отидем до руския пазар. Кой руснак пък ще реши точно тук да се засели, камо ли пазар да прави. Нооо... така пише из форумите – да не пропуснете *руския пазар – Phsar Orusey*. За капак решаваме и да не пускаме *никава аванта на тия кръвопийци*, водачите на най-разпространеното в югоизточна Азия обществено превозно средство – тук-тук. Кое то се оказва нож с две остриета – от една страна дъбълго

вървене под жаркото слънце из мръсните и намирисващи улици, съсредоточено и напрегнато пресичане, провирайки се между хвърчащите моторчета. От друга страна, няма по-добър начин да се види истинското лице на един град.



Къде ще видиш фризьорски салон на тротоар, с покрив от брезент. Че и клиенти си има. /Забележете в дъното на снимката, вляво, един от нас дори се двоуми дали да не си направи прическа А-ла кхмер. Пък и цената ще е колкото една бира./ А! След една пресечка и барче, очакващо своите клиенти. Като го гледам, няма да ги дочака. От местните, разбира се, чак до там все още не бяхме пощуряли...



Във вътрешността хората са по-спокоини, по-малко досадни. Дори някои ни гледат странно – тия пък какви ги дирят точно тук, където няма нищо за гледане, освен нашата си мизерна действителност. Бродейки из улиците, се сещам за съдбата и на тая, опитала се да строи развито общество, страна. След вьетнамската война, дошлите

на власт Червени кхмери, помагали на вьетнамците в нея, решават да строят общество на тружениците, разправяйки се преди това с всички интеллигентни и образовани. Резултатът всички го знаем – една обезглавена и зомбирана нация, затънала в собствената си мизерия.

Повече от 3 000 000 (три милиона) народ изтрепан като некачествен мат'риал за експеримента „аграрна Кампучия“. Не правите ли асоциация с едни други братски партии... Но това тук граничи направо с канибализъм. Учуден съм че *зад любезността и приятелската усмивка на азиатците се крие такава жестокост към себеподобните.* Най-послед стигаме прословутия руски пазар. Руски, ама друг път. По страховитата дупка досега не сме виждали! В началото се опитваме да съберем смелост. Е-е-е, до тук дойдохме, как тъй няма да влизаме!... Клаксоните на всичко което се движи ни връщат в действителността. Второто ни Аз заговаря. – Алоо, Ви в ред ли сте, бе! Ми то дори дръпнатите го заобикалят. Решаваме да се задоволим само с постижението, че сме бродили няколко часа из този шумен, мръсен, на места стряскащ, град.



Продължаваме с безцелното си лутане из претъпканите улици. Чудим се на огромните Тойоти – Ландкрузър, плуващи бааавно в огромното море от 50 кубикови моторчета. Само дето не разбирам за какъв са им тия огромни машини в тая прашасала и бедна страна. Сигурно да си наобикалят наводнените оризови полета. Явно и тук си имат комплексиращи новобогаташи. Улиците са задръстени от народ и свободното движение е силно затруднено. Заболяват ни вратовете от постоянното озъртане да не предизвикаме някое ПТП, че за повечето ние сме атракцията и се отплесват за да ни зяпат. С много мъка решаваме да вземем все пак някой тук-тук, че разходката се е превърнала в „придвижване с препятствия“. Удобно. Някой друг да мисли къде и как да се промуши. Пък и так се чувстваме по-европейци. Завръщаме се в туристическия район. И по-точно на прословутата Sisowath Quay. Само че тук вече е станало още по-задръстено. Насядалите по кръчмите бели са привлекли всичкото камбоджанец. Всеки втори е тук-тукаджия и ти предлага евтина

обиколка на града, независимо че вече е пълен мрак. Пред всяко заведение те дърпат да седнеш и да хапнеш от тяхната евтина камбоджанска кухня. Всяко хлапе ти предлага книжка... Абсолютна лудница!!! Уморени, сядаме на най-бекпекърската кръчма на по една Ankorbeer, отдъхвайки си от 4-5 часовото бродене из града.



Постепенно ни залива едно приятно чувство на удовлетвореност – отметнахме и тоя град в списъка. И на задоволство, че сме само за една вечер тук! Идея си нямаме какви щяхме да ги вършим, ако бяхме сглупили да разгледаме „спокойно и задълбочено“ Пном Пен, столицата на бившата братска Камбоджа! А, и още нещо странно-Българско посолство в Тайланд, Малайзия и Сингапур няма. Тук обаче има!!! Оххх, давай да си допиваме бирата и да лягаме. И на сутринта да си хващаме автобуса и да се махаме по най-бързия начин от тоя град. Нагледахме се на столицата им. Да видим какво има в Сиен Реп, и по-точно в прословутия, световно известен **Анкор- едно от чудесата на света.**

**ГОЛЯМ МАГАЗИН ЗА ХРАНИТЕЛНИ СТОКИ И
ДРУГИ ПРОДУКТИ ВНОС ОТ ТУРЦИЯ**

ANATOLIAN Fine Foods

2437 Finch Ave. W. Unit 15
Toronto, ON M9M 2E7

Tel: 416 749-2424 Cell: 647 994-2873



Пресен хляб печен в българска фурна



**Beef and Lamb
wraps and
sandwiches.**





VIENNA
FINE FOODS

Warden Ave.
Birchmount
Eglinton Ave.

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



To Our Valued Customers,
WE ARE STILL OPEN!!

During this time of COVID-19 we are taking all necessary precautions to provide a safe store environment for our staff and customers.

In compliance with Public Health guidelines our Hot-Lunch Counter is available.

To help make meal-time easier, we have just launched

a new line of homemade ready-to-eat frozen family-sized meals. From LASAGNA to SWEET & SOUR CHICKEN, made from scratch SOUPS, and CHICKEN FINGERS, we have what you need to keep the kids happy and healthy.

We are here to help with anything you need in these difficult times.

Vienna Fine Foods,
416-759-4481,
www.viennafinefoods.com



Очаквайте скоро
НОВИЯ
бизнес каталог!

Юбилейно издание
20 години

Print & Online
BulBiz.com



2022-2023

ОПТИКА В МИСИСАГА - ОБСЛУЖВАМЕ НА БЪЛГАРСКИ

1077 North Service Rd
Mississauga, Ontario

(905) 272-1632

@Abbeopt

ABBE
OPTICIANS

Eye Exams
Designer Eyewear
Contact Lens Fitting
Safety Eyeglasses
Prescription Glasses
Prescription Sunglasses

*Direct billing to all insurance companies

Пламяк Print & Online

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

Четете
в. Пламяк

онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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