

Новият бизнес каталог е вече наличен.

Започнахме разпространението му в Европейските хранителни магазини.

Каталогът е безплатен.

Вземете за вас и ваши приятели.

Скоро ще бъде качен и онлайн.

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



**BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**  
by Bulgarian Flame Newspaper 2023 - 2024  
21 years

**BARANS**  
TURKISH CUISINE & BBQ  
2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
LIVE MUSIC 416-750-4545  
[www.barans.ca](http://www.barans.ca)

**LINA G.** /Gueorguieva, SRS, OBE  
BROKER  
C: 647-862-2339  
RE/MAX ULTIMATE REALTY INC., Brokerage  
LinaGRemax@gmail.com  
MyHomeForSaleToronto.com  
C.M.A. LINA G. GUEORGUIEVA (P.Eng.)

**FAT FORK**  
NEW Greek Restaurant  
in Mississauga  
2200 Dundas E, unit 1, Mississauga • [www.fatfork.ca](http://www.fatfork.ca)



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

NOW OVER 33 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY [healthyplanetcanada.com](http://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: Monday to Friday 9:30am- 5pm

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



**BARANS**  
TURKISH CUISINE & BBQ  
2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
LIVE MUSIC 416-750-4545  
[www.barans.ca](http://www.barans.ca)



100% SOLD 20г. ОПИТ 1% КОМ.

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



**BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**  
2023 - 2024  
21 years

**BARANS**  
TURKISH CUISINE & BBQ  
2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
LIVE MUSIC 416-750-4545  
[www.barans.ca](http://www.barans.ca)

**FAT FORK**  
NEW Greek Restaurant  
in Mississauga  
2200 Dundas E, unit 1, Mississauga • [www.fatfork.ca](http://www.fatfork.ca)



## Защо съм онлайн? Изследвания показват, че често става въпрос за управление на емоциите

*(Why am I online? Research shows it's often about managing emotions)*

**Автори:** Уоли Смит – професор във Факултета по компютърни и информационни системи, The University of Melbourne и Грег Уодли - старши преподавател по Компютърни и информационни системи, The University of Melbourne

**Декларация за оповестяване:** Уоли Смит получава финансиране от Австралийския изследователски съвет.

Грег Уодли получава финансиране от Австралийския съвет за научни изследвания и Националния съвет



по здравеопазване и медицински изследвания. Статията е

публикувана в *The Conversation*. Преводът е на „Пламяк“

Повечето от нас влизат онлайн по няколко пъти на ден. Около половината от 18-29-годишните, анкетираните в проучване на Pew Research през 2021 г., споделиха, че са „почти постоянно“ свързани с интернет.

Как да осмислим това значително цифрово измерение на съвременния живот?

С основание бяха зададени много въпроси относно по-широките последици за обществото и икономиката. Но остава един прост въпрос - какво мотивира хората от различни възрасти, професии и култури да бъдат толкова погълнати от цифровата връзка. И можем да обърнем

този въпрос към себе си: защо съм онлайн?

Какво правим, когато сме онлайн?

Както посочи американският социолог Ървинг Гофман, задавайки въпроса „Какво става тук?“ за човешкото поведение може да дадем отговори на различни нива. Те варират от нашите повърхностни мотиви до по-дълбоко разбиране на това, което „наистина“ правим.

Понякога може да се задоволим да обясним онлайн поведението си с чисто практически действия като когато проверяваме маршрутите за трафик или плащаме сметки. Друг път може да ни е трудно

да формулираме причините да се свържем или да останем онлайн.

Защо наистина непрекъснато гледаме в телефоните или компютрите си, когато може да се занимаваме с физически задачи, да спортуваме, да медитираме, или да се ангажираме по-пълноценно в контакт с хората, които са физически около нас?



Винаги присъстващата нужда да управляваме емоциите си

Като изследователи на взаимодействието

между „човек-компютър“, ние изследваме отговорите от гледна точка на постоянно присъстващата нужда да управляваме емоциите си. Психолозите наричат тази дейност „регулиране на емоциите“.

Теориите за природата и функцията на емоциите са сложни и оспорвани. Въпреки това е безопасно да се каже, че те са израз на усещани нужди и мотивации, които възникват в нас чрез някакво сливане на физиология и култура.

През един типичен съвременен ден често изпитваме нужда да променим емоционалното си състояние.

**Четете на стр.4 >>**

# BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper 2023 - 2024



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

**LINA G.** *Georgieva, SRB, CNE*  
BROKER  
C: 647-862-2339  
RE/MAX ULTIMATE REALTY INC. Brokerage  
lina@remax.com  
MyHomeForSaleToronto.com  
CALL LINA AT 647-862-2339

**FAT FORK**  
NEW Greek Restaurant  
in Mississauga  
2200 Dundas E. unit 1, Mississauga • www.fatfork.ca

Новият бизнес каталог е вече наличен.

Започнахме разпространението му в Европейските хранителни магазини.

Каталогът е безплатен. Вземете за вас и ваши приятели.

Скоро ще бъде качен и онлайн.

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



## 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.

## Защо съм онлайн? Изследвания показват, че често става въпрос за управление на емоциите

*(Why am I online? Research shows it's often about managing emotions)*

<< *Виж стр.2*

Може да пожелаем да се почувстваме по-сериозни или потъжни. Може би ни се иска да сме по-малко тъжни за събития от миналото си, по-малко ядосани когато срещнем заблуден член на семейството ни, или повече ядосани за нещо, което в сърцето си знаем, че не е наред.

Един от начините да разберем честото си потапяне в онлайн изживяванията е да ги видим като действия в рамките на по-широка схема за управление на такива ежедневни емоционални потребности.

Всъщност в по-ранни изследвания открихме, че до половината от времето, **прекарано в употребата на смартфон**, може да е с цел регулация на емоциите.

Дигиталните технологии се превръщат в ключови инструменти за регулиране на емоциите

По време на локдауна през пандемията в периода 2020–2021 г. в Мелбърн, Австралия,

проучихме как цифровите технологии се превръщат в ключови инструменти за регулиране на емоциите. С изненада установихме, че хората с готовност говорят за използването на технологиите за управление на емоциите си.

Понякога това включваше специално проектирани приложения за внимание и т.н. Но по-често хората разчитаха на обикновени инструменти, като например използването на социални медии заедно със Zoom да се борят с чувството на скука или изолация, сърфирането като „терапия на дребно“, игри на телефонни игри за освобождаване от стреса и търсенето онлайн за облекчаване на безпокойството относно световните събития.

До известна степен тези употреби на цифрови технологии могат да се разглеждат като „преупаковане“ традиционните методи за управление на емоциите като слушане

на музика, укрепване на социалните връзки или наслаждаване на компанията на удивителни животни. Наистина хората в нашето проучване са използвали цифрови технологии, за да приложат познати стратегии като потапяне в избрани ситуации, разсейване и преоценка на значението на дадена ситуация.

Въпреки това открихме и индикации, че дигиталните инструменти променят интензивността и естеството на начина, по който регулираме емоциите си. Те предоставят емоционални ресурси, които са почти винаги налични, а виртуалните ситуации могат да бъдат достъпни, съпоставени и навигирани по-ловко от техните физически двойници.

Някои участници в проучването ни описаха как са изградили това, което нарекохме „емоционални инструменти“. Това са колекции от цифрови ресурси, готови да

бъдат разгърнати, когато е необходимо - всеки за определен емоционален ефект.

Нов вид дигитална емоционална интелигентност

Нищо от това не означава, че регулирането на емоциите е автоматично и винаги добро нещо. То може да бъде средство за избягване на важни и значими начинания и само по себе си може да стане нефункционално.

В нашето проучване върху малка извадка от жители на Мелбърн открихме, че макар дигиталните приложения да изглеждат като цяло ефективни в тази роля, те са непостоянни и могат да доведат до непредвидими емоционални резултати. Търсенето на енергизираща музика или успокояващ социален контакт например биха могли да доведат до произволни или нежелани резултати.

*Прод. на стр.6>>*



# Защо съм онлайн? Изследвания показват, че често става въпрос за управление на емоциите

*(Why am I online? Research shows it's often about managing emotions)*

<< Прод. от стр.4

Може да е необходим нов вид дигитална емоционална интелигентност за ефективно навигиране в цифровите емоционални пейзажи.

Историческа промяна в ежедневието

Връщайки се към въпроса: Какво правя онлайн? Регулирането на емоциите може би е част от отговора. Може да сте онлайн поради основателни причини. Но също така е вероятно да прилагате своя собствена стратегия

за регулиране на емоциите чрез цифрови средства. Това е част от историческа промяна, която се проявява в начина, по който хората се настройват за изискванията на ежедневието.

-----  
- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/why-am-i-online-research-shows-its-often-about-managing-emotions-208483>

## БЪЛГАРИЯ

**Отечество любезно, как хубаво си ти!**

**Иван Вазов**

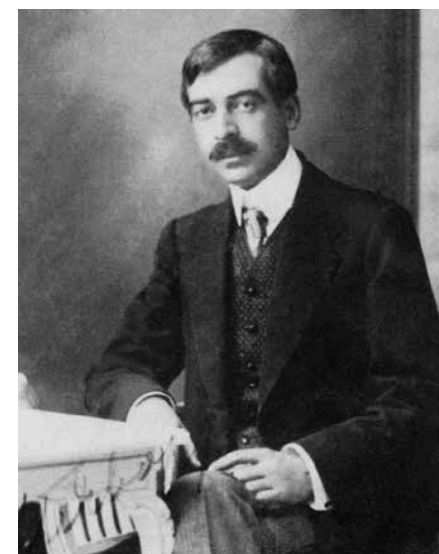


**Отечество любезно, как хубаво си ти!**  
Как чудно се синее небето ти безкрайно!  
Как твоите картини менят се омайно!  
При всеки поглед нови, по-нови красоти:  
тук весели долини, там планини гиганти,  
земята пълна с цвете, небето със брилянти...  
Отечество любезно, как хубаво си ти!

Коя земя от теб е по-пъстра, по-богата?  
**Ти сбиращ в едно всички блага и дарове:**  
хляб, свила, рози, нектар, цветя и плодове,  
на Изтокът светлика, на Югът аромата;  
горите ти са пълни с хармония и хлад,  
долините с трендафил, гърдите с благодат.  
Коя земя от теб е по-пъстра, по-богата?  
Отечество, не си ли достойно за любов?  
Кой странник без въздишка можб да те остави?  
Кой има сила твоите картини да забрави?  
Що нямаш ти? Що липсва под синий ти покров  
в случбй, че бог би искал Едемът да премести  
и своя рай прекрасен

при Емус да намести?  
Отечество, не си ли достойно за любов?  
Ти рай си, да; но кой те прилично оценява?  
Не те познават даже децата ти сами  
и твоего име свято не рядко ги срами!  
Какъв ли свят прекрасен в теб йоще скрит остава?  
Какви ли тайни дремят, богатства, красоти  
по твоите долини, поля и висоти?  
Ти рай си, да; но кой те прилично оценява?  
Ах, ний живеиме в тебе, кат същи чужденци,  
и твоят дивен вид ни не стряска, не привлича.  
Рогачът в планините по-много те обича,  
по-харно те познават

крилатите певци, но ний не видим нищо, нам нищо не ни трябва, доволно е, че даваш покривката и хляба, и ние в тебе, майко, ще умрем чужденци!  
Хисар, 1882  
**Ще бъдеш в бяло**  
**Пейо Яворов**



Ще бъдеш в бяло - с вейка от маслина и като ангел в бяло облекло...

А мисля днес; света  
прогнил от зло  
не е, щом той е  
твоята родина.  
И ето усъмних се най-  
подир  
в невярата тревожна  
- искам мир.

И с вяра ще разкрия аз  
прегръдки,  
загледан в две  
залюбени очи,  
и тих ще пия техните  
лъчи, -  
ще пия светлина,  
лечебни глътки.  
И пак ще се обърна  
просветлен  
света да видя цял при  
ярък ден.

И нека съсипни се той  
окаже!  
(Веднъж ли съм се  
спъвал в съсипни,  
залутан из среднощни  
тъмнини?)  
Аз бих намерил и  
тогава даже  
обломки, от които да  
създам  
нов свят за двама ни, и  
свят, и храм.

откарани в болница.  
Около 17 часа на  
13 юли патрулиращ  
автомобил на  
полицията забелязал  
суматоха на буферния  
паркинг преди  
границата и извършили  
проверка. Установило  
се, че в турски  
товарен автомобил  
цистерна влязъл тази  
сутрин през «Капитан  
Андреево» има и хора  
в едно от отделенията  
на пълното с битум  
товарно помещение.  
Заради рекордната  
горещина от над 39  
градуса бежанците  
са изпаднали в тежко  
състояние.

Мигрантите са на  
възраст между 16 и 56  
години, съобщиха от  
Нова тв.

**Една година след  
трагедията в Лозенец,  
нищо не се е  
променило**



/Снимка:  
NOVA/

Шестима мигранти  
са намерени в  
безпомощно състояние  
в отделение на  
цистерна с битум  
на буферния  
паркинг в Русе, на  
път за границата,  
съобщи БНР.  
Мигрантите са

Една  
година  
след  
жестоката  
катастрофа  
на  
столичния  
бул.

“Черни връх”, при  
която дрогираният  
бивш футболист  
Георги Семерджиев  
отне живота на две  
млади жени, нищо по  
булевардите на София  
не се е променило,  
пише dir.bg.

На 5 юли 2022  
Семерджиев, шофиращ  
люксов джип «Ауди»,  
удари с висока скорост  
такси на кръстовището  
на бул. «Черни  
връх» и ул. «Свети  
Наум» след което се  
блъсна в асансьора  
на метростанция  
«Европейски съюз».  
От силния удар колата  
се разцепи на две и  
едната половина удари  
смъртоносно двете  
млади жени, които  
по това време са се  
движили по тротоара  
- 26-годишната  
студентка Христина  
Дилева и 22-годишната  
Хариет Стефанович,  
които загинаха на  
място.

35-годишният  
Георги Семерджиев  
избяга от мястото на  
инцидента, а след като  
бе задържан стана  
ясно, че е шофирал  
след употребата  
на амфетамин и  
метаамфетамин с над  
160 км. в час.

В края на април 2023  
софийските градски  
съдии го осъдиха на  
20 години затвор,  
след като го признаха  
за виновен по 5  
обвинения:

- За това, че около  
23 ч. на 5 юли в  
София е нарушил  
правилата за  
движение по  
пътищата и  
така по  
непредпазливост  
е причинил  
смъртта на повече  
от едно лице - за  
това обвинение  
получава 16  
години затвор;
- За това, че  
е шофирал след  
употребата на

**100%**

**SOLD**

**15+г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



**Тодор Тодоров**  
Broker

Cell : (416) 837-7634

Bus.: (905) 565-9200

todortod@hotmail.com



амфетамин и метаамфетамин, по което обвинение получи 2.5 години затвор;

- Признат е за виновен също, че на 10 юни показал фалшив документ от Швейцария за управление на автомобил, за което получава 5 години лишаване от свобода;
- За фалшивите номера на колата получава 11 месеца лишаване от свобода.
- За притежание на метамфетамин - наказание от 3 години затвор и глоба от 7000 лева.

Според българското законодателство при наличието на няколко обвинения се дава едно общо наказание, което е и най-тежкото от всички. Присъдата на бившия футболист обаче не е окончателна и делото ще влезе в Софийския апелативен съд в края на септември.

В същото време последните данни от камерите на Столична община за контрол на скоростта показват, че нищо по софийските булеварди не се е променило. Всеки месец се извършват между 80,000 и 100,000 нарушения, а

**шофьори са “летяли”** по Околовръстното шосе със скорост от по **238 км/час при ограничение 80 км/час**.

Камерите са заснели и водачи, управляващи автомобилите си със **198 км/ч по бул. “България”, 160 км/ч по бул. “Александър Малинов”, 153 км/ч по бул. “Черни връх”**; 154 км/ч по бул. “Сливница” и 159 км/ч по бул. “Тодор Александров”.

На кръстовището на бул. «Черни връх» и ул. «Свети Наум» също не са направени никакви съществени промени в организацията на движението. “В законодателно отношение промени не са настъпили, в организационно - има обещания за повече камери за скорост. Не сме ги видели още. На това кръстовище кой знае какви промени не могат да се направят, защото то е ключово. Скоростта във всички цивилизовани държави не се контролира с физическо присъствие, а със стационарни камери. Следващият етап е бърза събираемост на наложените глоби”, каза пред bTV Владимир Тодоров, председател на Асоциацията на пострадалите при катастрофи.

**Излезе от печат второ издание на детската книжка „Хвърчилото, орлите и светците“**



Автор: Софийска света митрополия

Предлаганата на малкия читател книга „Хвърчилото, орлите и светците“ е второ допълнено издание на първия самостоятелен сборник с разкази на презвитера Мирела Кючукова, издание на Руенски манастир „Св. Йоан Рилски“, с. Скрино.

Авторката, майка на три деца, учител по „Религия“ и съавтор на учебниците по „Религия Християнство-Православие“, издадени от Българската православна църква – Българска патриаршия, с умение и педагогически опит поднася на малкия читател вълнуващи истории, вдъхновени от житията на българските светии. Умело подобрите сюжети от живота на светците са

написани разбираемо и достъпно, както за малките деца, така и за техните родители. Разкази не само разкриващи живота и делата на нашите светии, но и увличащи към подражание на тяхната любов към Бога и ближния. Като пръв плод на още непубликуваните разкази са непринудените и вдъхновени детски илюстрации, придружаващи настоящето издание. Какво общо може да има между едно пъстро хвърчило, няколко орли и светците? Страниците на тази книга не само разкриват отговора на този въпрос, но и пожелават той да вдъхновява малките и големите читатели. Цената на книгата е **17 лв.**, като за църковните магазини и книжарници е предвидена търговска отстъпка. Тел. за поръчка: 0887226952 Книгата може да бъде закупена и от [www.lestvitsa.org](http://www.lestvitsa.org)

**Наркотици, телефони и SIM-карти открити в кутии от сок в Софийския затвор...**

..., съобщи bTV, позовавайки се на свои източници. От фирмата доставчик на соковете отричат да

<< **Прод. от стр.7**

имат общо и посочват, че това е умишлена инсценировка.

Наркотиците са били поставени в две кутии от натурален сок. Дрогата е била различна по вид и грамаж, заявиха от СДВР. Служители на реда са пристигнали в столичния затвор, веднага след като са получили информация за откритите вещества. Шофьор на буса, в който са се превозвали кутиите със сок, е бил Енчо Продански.

„Чух, че казват, че има нещо нередно и докато вече се придвижва с нови стекове безалкохолно към края на коридора, този стек, вторият, вече беше разкъсан, бяха извадени някакви кутии от сок, разрязани и вадеха някакви неща. **Видях някакви телефони, дистанционно, запалки, някакви пакетчета,** но просто нямах почти никаква видимост, тъй като самите надзиратели закриваха с телата“, разказа той.

Фирмата се занимава с доставки на храни до лавките до затвори от 5 г. Според шефа ѝ става дума за инсценировка. **„Нито един от партидните номера, които те са намерили, не са търгувани от мен.**

Според мен умишлено някой е добавил и е сложил в разкъсания стек подобно нещо“, каза собственикът на фирмата Ивайло Пандов.

Според него това се случва, защото обжалва пред Комисията за защита на конкуренцията откритото пряко договаряне с конкретни фирми и настоява да се проведе обществена поръчка.

**Да е лято, само да е лято!**

**Миряна Башева**

Лято е и надали има по-добро време да си спомним думите на голямата българска поетеса Миряна Башева. Тя е родена в София на 11 февруари 1947 г. и напусна този свят на 12 юли 2020. Думите и останаха. Поклон пред паметта на Миряна Башева.



**Да е лято, само да е лято!**

*Топло и зелено  
като горски мъх,  
да струи тревата -  
силна, некосена -  
искам да е лято*

*до последен дъх.*

*Да е тихо, тихо над  
земята,  
на кравайче свито  
времето да сти,  
да звучи в нивята  
пеещото жито -  
нека да е лято  
милиони дни.*

**Безплатни  
консултации с  
кардиохирург в  
Аджибадем Сити  
Клиник УМБАЛ  
Сърдечно-съдов  
център**



Клиниката по кардиохирургия в Аджибадем Сити Клиник УМБАЛ Сърдечно-съдов център стартира безплатни консултации за пациенти, насочени за кардиохирургична операция, съобщиха на сайта си acibademcityclinic.bg от болничното заведение.

Отделението по кардиохирургия към Аджибадем Сити Клиник УМБАЛ Сърдечно-съдов център разполага с **единствения в страната 3D видео ендоскоп**, който помага за извършване на целия набор минимално инвазивни процедури за подмяна

или реконструкция на аортна, митрална и трикуспидална клапи. През изминалата 2022 година всички пациенти, нуждаещи се от изолирана смяна на аортната клапа, са оперирани с минимален разрез. Отделението е едно от водещите в страната по брой извършени реконструкции на митрална клапа. Колаборацията между отделните звена позволява оперирането на пациенти с множество придружаващи заболявания и висок периперативен риск. **През изминалите пет години сърдечните операции в Отделението са с над 97% успеваемост**, което съвпада с резултатите на водещите европейски центрове.

Възможността за съвместна **работа с водещи световноизвестни хирурзи** дава възможност за извършване на специфични високоспециализирани оперативни интервенции, без да е необходимо тези болни да търсят помощ в чужбина.

**Прод. на стр.9 >>**



<< *Прод. от стр.8*

Консултациите се извършват всеки делничен ден от 8:15 до 8:45 ч. и от 16:30 до 17:30 ч във Фоайето пред Отделение по кардиохирургия от началника на Клиниката по кардиохирургия д-р Асен Келчев и неговия екип.

Препоръчва се пациентите да предоставят епикризи, резултати от ехокардиография, диск със запис от инвазивно изследване (коронарография).

За безплатните консултации е необходимо предварително записване на час на тел.: \*5544 с опция Сърдечно-съдов център или на тел 02/903 811 519.

За пациенти, които се намират в по-отдалечени точки на страната, Отделението по кардиохирургия предлага дистанционна консултация по документи, които могат да изпращат на email: simona.ivanova@acibademcityclinic.bg.

**Разкриха кой е разлепил некролози на жив съдия от Районния съд в София**



/Снимка: „Лек“/

Столична полиция задържа мъжа, **разлепил некролози на жив съдия от Районния съд в София**, съобщиха от МВР. Разследването по случая започна когато некролозите с името на съдия Станислав Седефчев бяха разлепени около съда. По случая е задържан **53-годишен мъж, криминално проявен и обявен за издирване по друго дело.**

На некролога пишеше, че съдията е починал след продължително умствено заболяване.

“Ти беше закрилник и приятел на циганите от “Христо Ботев”, “Факултетото”, Захарна фабрика” и “Филиповци”. Даваше ни само условни присъди или ни оправдаваше.

Ти бдеше над нас и ни поучаваше. Ти ни обичаше и д\*\*\* даваше... Никога няма да те забравим - тебе и твоето д\*\*\*! Почивай в мир!”, гласи текстът, а подписът е “От опечалените”. Това не е първият случай, в който се използва отвратителният прием да се поставя некролог на жив юрист, пише Lex.bg. Приживе некролог на Камен Ситнилски беше залепен на сградата на Висшия съдебен съвет. Имаше подобен случай и с адвокат Ирен Савова.

**20.07.2023 г. - Св. Пророк Илия (Илинден)**



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

Св. пророк Илия бил из потомството на Аарон, от гр. Тесвия, Галатия. Живял е през IX век преди Христа по време на цар Ахав. Илия значи крепост и той се показал крепост, твърдина на вярата. Цар Ахав и царица Иезавел поставили в Самария идола на езическото божество Ваал, приканяли народа да му се покланя и преследвали служителите на истинския Бог. Затова пророк Илия с молитва заключил небето и три години и половина не валило дъжд. Гонен, пророкът предложил на Ахав да принесат жертва на планината Кармил и на когото жертвата се запали с огън от небето, неговата вяра да се счита за истинска. Царят се съгласил. Заклали жертви. Жреците на Ваал напразно се молили, нищо не станало. А върху жертвата на пророка паднал огън от небето и я изгорил. Илия пророкувал 25 години и край р. Йордан бил грабнат на огнена колесница и жив отнесен на небето.

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

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



**Магистрала към ада?  
Изследователите  
откриха вход към  
подземния свят на  
запотеките\***



Колко смразяващо би било, ако някой ви каже, че наистина съществува вход към подземния свят? Мексикански изследователи твърдят, че са открили доказателства за

пещери и проходи под църква, считани от древните запотеки за вход към подземния свят или Lyobaa, съобщава Interesting Engineering.

Според съобщение за пресата проектът използва 3 различни геофизични метода за сканиране на обекта – проникващ в земята радар (GPR), томография с електрическо съпротивление (ERT) и сеизмична шумова томография.

Вход към подземния

свят на запотеките / тайнствен народ, който достигнал пик в развитието си между 1500 и 200 г. пр. – б.р./



Изследователите публикуваха откритията си от археологическия обект Митла, Оахака, Мексико в който екипът точно възпроизведе 3D модел на това, което

се крие под земята. 3D моделите потвърждават наличието на подземни камери, тунели, доказателства за изграждането на Двореца на колоните, гробници и заровени археологически структури, които са споменати от свещеник в разказите му за руините през 1674 г.

Свещеникът - доминиканският отец Франсиско де Бургоа - описва руините като огромен подземен храм, състоящ се от четири свързани помежду си камери,

## ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

**За ваше удобство, отворихме офиса си и на още един адрес:**

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



**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





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





## 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

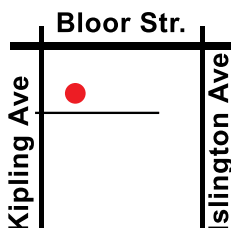
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

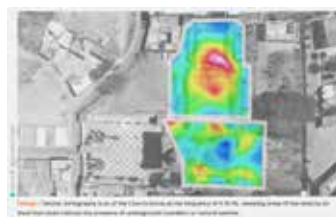
 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.10

каменна врата, водеща към дълбока пещера, пресечена от други проходи, и покрив, поддържан от колони.

Методите, приети от екипа за изследване на руините, потвърдиха съществуването на голяма празнина, разположена точно под главния олтар, която изглежда е свързана с друга геофизична аномалия. Електрическата томография разкри два прохода, навлизащи в основната празнота, подобно на това, което свещеникът беше предсказал.



Портал към ада? Легенда разказва, че докато всички други входове са били блокирани, е имало вход под главния олтар на католическа църква. Изследователите наистина идентифицираха възможен блокиран вход под главния олтар. Мястото има пет групи сгради и екипът планира разкопки през

септември тази година в Митла, като се фокусира върху останалите групи от структури на запад и юг.

Проектът е резултат от сътрудничеството между Мексиканския национален институт по история и антропология (INAH), Националния автономен университет на Мексико (UNAM) и Асоциацията за археологически изследвания и проучвания, ARX Project, A.C.

-----  
\* Цивилизацията на запотеките (Be'ena'a (Sapotec) „Хората“; около 700 г. пр. н. е. – 1521 г. сл. н. е.) е местна предколумбова цивилизация, която процъфтява в долината на Оахака в Мезоамерика. Археологическите доказателства показват, че тяхната култура е възникнала най-малко преди 2500 години. Археологическият обект на запотеките в древния град Монте Албан има монументални сгради, игрища за топка, великолепни гробници и погребални предмети,

Прод. на стр.13 >>

## 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





&lt;&lt; Прод. от стр.12

включително фино обработени златни бижута. Монте Албан е един от първите големи градове в Мезоамерика. Запотекските езици принадлежат към езиково семейство, наречено отомангейски, древно семейство от мезоамерикански езици – изт. Wikipedia/.

**Професор от Харвард смята, че може да е открил фрагменти от извънземна технология в метеор, приземил се**

**във водите край Папуа Нова Гвинея**



Професорът от Харвард Ави Льоб вярва, че може да е открил фрагменти от извънземна технология в метеор, паднал във водите на Папуа Нова Гвинея през 2014 г., съобщи WBZ, предаде ABC7 Chicago. Правителството даде на Льоб радиус от

10 км (6,2 мили) от мястото, където може да е паднал. Льоб и екипът му предадоха материалите в Харвард за анализ. Космическото командване на САЩ вече потвърди със сигурност от **99.999%**, **че материалът идва от друга слънчева система.**

„Там е имало огненото кълбо и от Министерството на отбраната го засякоха. Това е много голяма област, с размерите

на Бостън, така че искахме да я изследваме“, каза Льоб. „Изчислихме разстоянието на огненото кълбо въз основа на забавянето във времето между пристигането на взривната вълна, бумът на експлозията и светлината.“

**Прод. на стр.14 >>**



**OAK PARK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

213 Oak Park Ave.  
(Oak Park/ Lumsden)  
**(416) 424-3354**

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**



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



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

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

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

**Desserts.**

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



**EAST YORK DELI**  
HOMEMADE MEALS & CATERING

903 Coxwell Ave.  
**416-429-3663**



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

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

**Family Pizza Deal**  
2x16" & 3 toppings,  
Lg Salad, 4 drinks 355ml, 10 wings  
**Family Lasagna**  
(includes 4 cheese buns and large Caesar)  
**Greek Family Special**  
4 souvlaki on a pita, Large Fries, Large Greek salad, 4 soft drinks  
**Souvlaki Party Special**  
Half tray rice, Half tray Greek Salad, Half Tray potatoes, 10 skewers, Pita bread, Tzatziki

**TAKE OUT | DELIVERY | CATERING**





## Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



## Caramel Coffee shop

**БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА**

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

caramel.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.



<< Прод. от стр.13

← Tweet



Harvard professor Avi Loeb on what he believes he may have found — fragments of alien technology from a meteor that landed in the waters off of Papua, New Guinea in 2014. U.S. Space Command confirms the material likely came from another solar system.



Изчисления им позволиха да начертаят потенциалния път на метеора. Лъоб и екипажът му взимат лодка, наречена Сребърна звезда, за да достигнат до района. Корабът прави многобройни проходи по и около планирания път на метеора. Изследователите претърсват океанското дъно, като прикрепят шейна пълна с магнити към лодката си.

„Намерихме десет сфери. Това са почти перфектни сфери или метални мрамора. Когато ги погледнете през микроскоп те изглеждат много различни“, обясни Лъоб, „Имат цветове от златно, синьо, кафяво и някои от тях приличат на миниатюра на Земята.“

Анализът на състава показва, че сферулите са направени от **84% желязо, 8% силиций, 4% магнезий и 2% титан**, плюс микроелементи. Те са с размери под милиметър. Екипажът откри общо 50 от тях.

„Металът има материална здравина, която е по-голяма от всички космически скали, които са виждани преди и са каталогизирани от НАСА“, коментира Лъоб, „Изчислихме скоростта му извън слънчевата

Прод. на стр.15 >>



<< Прод. от стр.14

система. Бе 60 км в секунда - по-бързо от 95% от всички звезди в близост до слънцето Фактът, че е направен от материали, по-здрави дори от железните метеорити и се движи по-бързо от 95% от всички звезди в близост до слънцето, предполага, че потенциално може да е космически кораб от друга цивилизация или някаква технологична джаджа.“

Той оприличава ситуацията с някой от космическите кораби Вояджър, изстреляни от НАСА.

„Те ще излязат от слънчевата система след 10,000 години. Само си представете как се сблъскват с друга планета след 1 милиард години. Те ще се появят като метеор със състав, движещ се по-бързо от обикновено“, обясни Лъоб.

Изследванията и анализите тепърва започват в Харвард. Лъоб се опитва да разбере дали сферулите са изкуствени или естествени. Ако са естествени, това ще даде на изследователите представа какви материали може да съществуват извън

нашата слънчева система. Ако са изкуствени, наистина започват въпросите.

„Ще ни отнеме десетки хиляди години, за да излезем от нашата слънчева система и стигнем до друга звезда с настоящите ни космически кораб. Този материал е прекарал това време, за да стигне до нас, но вече е тук“, усмихна се Лъоб, „Просто трябва да проверим дали имаме пратки от междузвезден Amazon, които отнемат милиарди години за доставяне.“

Ученият все още има още отломки за изследване и часове негледани кадри от камерата, прикрепена към шейната. Той вярва, че има шанс сферулите да бъдат малка част от по-голяма находка.

„Те също така ни помагат да определим всяко голямо парче от метеора, което бихме могли да намерим в бъдеща експедиция“, обясни Лъоб, **„Надяваме се да намерим голямо парче от този обект, което е оцеляло от удара, защото тогава можем да кажем дали е скала или технологична джаджа.„**

**Орангутаните могат да издават два звука едновременно**



Орангутаните могат да издават два отделни звука едновременно, подобно на пойните птици или хората, които упражняват бийтбокс, според проучване, ръководено от Университета на Уоруик.

Учените казват, че откритията предоставят улики за еволюцията на човешката реч, както и човешкия бийтбокс, предава EurekAlert!

Учените наблюдаваха две популации от вокализиращи орангутани в Борнео и Суматра в продължение на общо 3800 часа и откриха, че приматите в двете групи използват един и същ гласов феномен.

Д-р Адриано Ламейра, доцент по психология в Университета на Уоруик каза: „Хората използват устните, езика и челюстта си, за да издават беззвучните звуци на съгласни, като същевременно активират гласните гънки в ларинкса с издишвания въздух, за

да направят гласните, отворени звуци.

**„Орангутаните са способни да издават и двата вида звуци – и при това и двата едновременно.**

„Например, големите мъжки орангутани в Борнео издават звуци, известни като „пъшкане“ в комбинация с „мрънкане“ в бойни ситуации. Женските орангутани в Суматра издават „скърцане на целувка“ едновременно с „викане“, за да предупредят другите за възможна заплаха от хищник.

„Фактът, че две отделни популации орангутани са били наблюдавани да правят два разговора едновременно, е доказателство, че това е биологичен феномен.“ Съавторът и независим изследовател Мадлин Хардус добави: „Хората рядко издават гласни и безгласни шумове едновременно. Изключение прави бийтбоксът - умело вокално изпълнение, което имитира сложните ритми на хип-хоп музиката.





**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.*



**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](http://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](mailto:center@balkan.center) Follow us on 

Great advertisement opportunities at competitive prices  
Over 50 ethnic groups are now represented ([www.Diaspora.Center](http://www.Diaspora.Center))



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

<< *Прод. от стр.15*

„Но самият факт, че хората са анатомично способни да създават бийтбокс, повдига въпроси за това откъде идва тази способност. Сега знаем, че отговорът може да се крие в еволюцията на нашите предци.

Според авторите способностите за гласов контрол и координация на дивите човекоподобни маймуни са били подценени в сравнение с акцента върху гласовите способности на птиците.

„Произвеждането на два звука - точно както птиците издават песен, прилича на говорим език, но анатомията на птиците няма сходство с нашата, така че е трудно да се направят връзки между птичата песен и говоримия човешки език“, продължи д-р Хардъс.

Новото изследване има отражение върху вокалните способности на нашите общи предци и за еволюцията на човешката реч, както и върху човешкия бийтбокс. Д-р Ламейра каза: „Сега,

когато знаем, че тази вокална способност е част от репертоара на голямата маймуна, не можем да пренебрегнем еволюционните връзки.

„Възможно е ранният човешки език да е приличал на нещо, което звучи повече като бийтбокс, преди еволюцията да организира езика в структурата на съгласни и гласни, която познаваме днес.“

**Обзалагаме се, че не сте знаели .....**

**Bet you didn't know....**

- It is impossible for most people to lick their own elbow (try it)
- A crocodile cannot stick its tongue out.
- A sheep's heart is in its head.
- It is physically impossible for pigs to bark up into the sky.
- The 'hah' tickle-shock (also sheep's tick) is believed to be the loudest tongue tickle in the English language.

National Institute for Environment Health Science публикува лист на интересни факти, за които може би не знаете. Ето кои са те:

1. За повечето хора е невъзможно да облизват лакътя си. (опитай!)
2. Крокодилът не може да изплези езика си.
3. Сърцето на скаридата е в главата и.
4. Физически е невъзможно прасетата да погледнат към

***Прод. на стр.17 >>***



<< Прод. от стр.16

небето.

5. Смята се, че изразът „*sixth sick sheik's sixth sheep's sick*“ е най-трудното усукване на езика на английски език.

6. Ако кихате твърде силно, може да си счупите ребро.

7. Носенето на слушалки само за един час може да увеличи бактериите в ухото ви 700 пъти.

8. В хода на един средно дълъг живот, докато спите, може да изядете около 70 различни насекоми и 10 паяка или повече.

9. Някои червила съдържат рибени люспи.

10. Котешката урина свети под черна светлина.

11. Подобно на пръстовите отпечатащи, отпечатъкът на езика на всеки е различен.

12. Гумените ленти издържат по-дълго в хладилник.

13. Има 293 начина да дадете ресто от долар.

14. Лявата ръка на средностатистическия човек прави 56% от писането (при използване на правилната позиция на ръцете върху клавиатурата!).

15. Акулата е единствената известна риба, която може да мига и с двете очи.

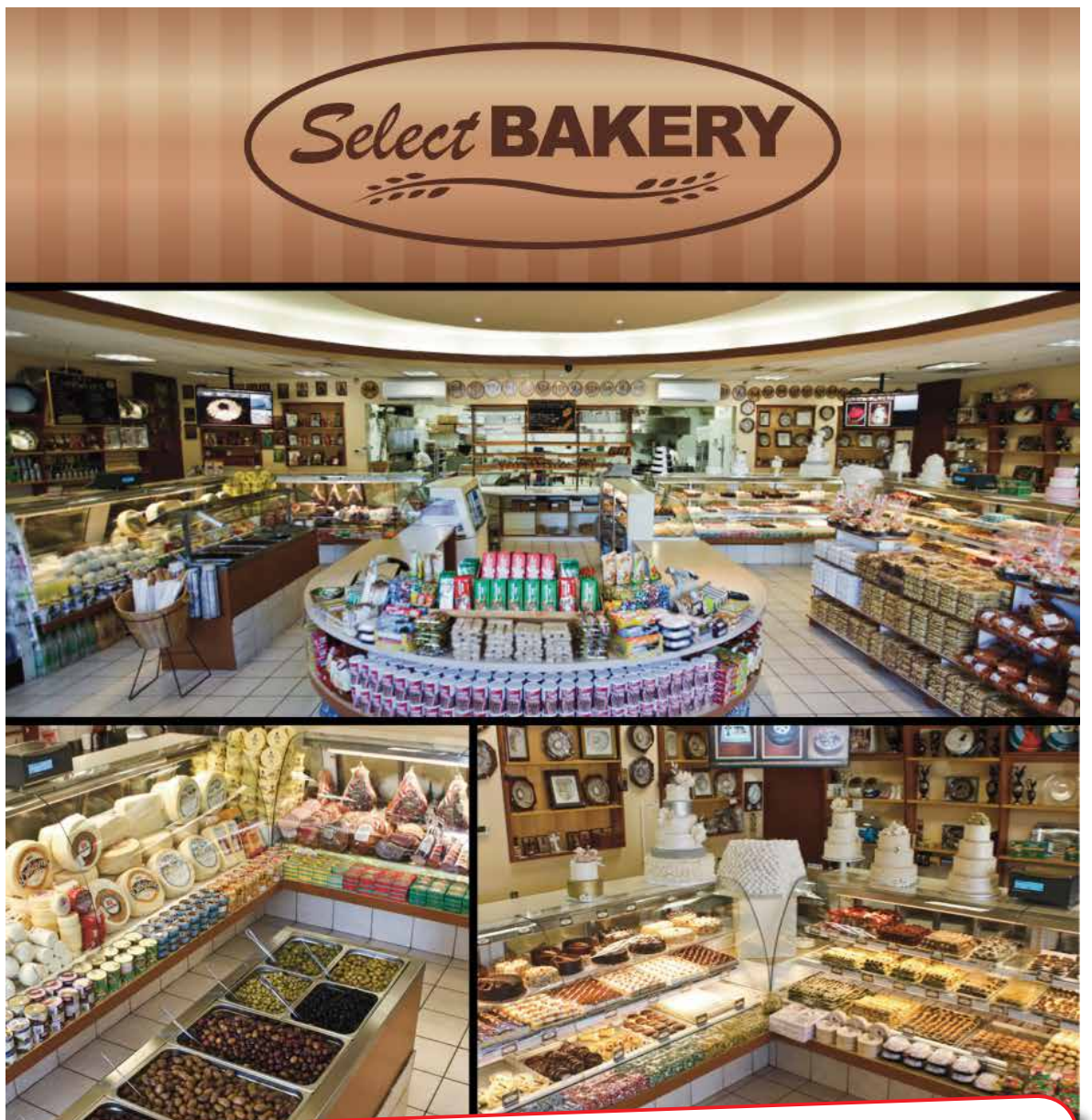
16. Най-дългите едносрични думи в английския език са «*scaunched*» и „*strengthened*“. Някои предполагат, че „*squirreled*“ може да бъде включена, но *squirrel* е предвидено да се произнася като две срички според повечето речници. „*Screeched*“ и „*strengths*“ са две други дълги едносрични думи, но те имат само 9 букви.

17. „*Dreamt*“ е единствената английска дума, която завършва на буквите «*mt*».

18. Бадемите са член на семейството на прасковите.

19. Мейн е единственият

Прод. на стр.18 >>



**ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ**

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

Great selection of  
Greek wines & spirits.

**405 Donlands Ave.**

**(416) 421-2400**

**info@selectbakery.ca**

www selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery



# Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



<< Прод. от стр.17

американски щат, който има едносрично име.

20. В английския език има само четири думи, които завършват на „dous“: **tremendous, horrendous, stupendous** и **hazardous**.

21. Пълното име на Лос Анджелис е „*El Pueblo de Nuestra Senora la Reina de los Angeles de Porciuncula*“

22. Котката има 32 мускула във всяко ухо.

23. Окоето на щрауса е по-голямо от мозъка му.

24. Тигрите имат раирана кожа, а не само раирана козина.

25. В много реклами показваният час на часовника е 10:10.

26. Американският dime има 118 набраздявания около ръба.

27. Гигантският калмар има най-големите очи в света.

28. Повечето хора заспиват за седем минути.

29. „Stewardesses“ е най-дългата дума, която се пише само с лявата ръка.

**15 забавни географски факта, които ще ви вземат ума**



За тези 15 невероятни факта пише Tutor Ocean Corp. Вижте кои са те:

1. Държави с други държави в тях









<< *Прод. от стр. 19*



Столицата на Турция, Истанбул, е единственият голям град, който се намира между два континента: Азия и Европа. 64.9% от жителите живеят от европейската страна и 35.1% от азиатската.

### 7. Страни, в които ранната сутрин може да бъде и вечер в другата и част

Знаете ли, че държавите могат да имат над десет часови зони? Франция държи рекорда с 12 часови зони, докато Русия и Съединените щати имат 11. Това означава, че може да се събудате, когато ваш приятел от другата страна на вашата страна вечеря!

### 8. Египет няма най-много пирамиди в света

Египет може да е известен със своите пирамиди, но има страна, която има почти два пъти повече - Судан! В Египет има 118 открити пирамиди, докато в Судан има 200. Те са построени за кушитските царства на Нубия през 751 г. пр.н.е. и са направени

от гранит и пясъчник.

### 9. Може да вали сняг в пустинята Сахара



Пустинята Сахара е едно от най-горещите и сухи места на земята, със средна температура от над 40 °C (104 °F), понякога достигаща до 47 °C (117 °F) за месеци наред. Но през януари 2018 г. в Сахара падна третият регистриран снеговалеж, другите два бяха през 2016 г. и 1979 г.

### 10. Има остров, който е в езеро на остров, който е в езеро, което се намира на остров



Отделете секунда, за да прочетете това, но да, вярно е! Във Филипините езерото Таал, което се намира в рамките на остров Лусон, има остров (остров вулкан), който има езеро (езерото Кратер), което съдържа собствен малък остров, наречен Вулкан Пойнт.

### 11. Антарктида е най-голямата пустиня в

света



Когато мислите за пустиня, мислите ви вероятно ви отвеждат към слънцето и пясъка, но най-голямата пустиня всъщност е някъде, където е ужасно студено - Антарктида! Пустинята е просто площ от земя, която не получава повече от 10 инча валежи годишно. Антарктида покрива 5.5 милиона квадратни мили, което прави Антарктичката полярна пустиня най-голямата в света.

### 12. Най-дългият и най-краткият полет в света



Страхувате се от летене? След това се уверете, че не се качвате на полет от Ню Йорк до Сидни, който ще ви отнеме 18.5 часа. Вместо това изберете полет от Уестрей до Папа Уестрей в Шотландия за ... 1.5 минути на

борда! Маршрутът се изпълнява от Loganair - шотландска регионална авиокомпания, която обслужва планините и островите на Шотландия. Освен това е част от свързващ полет между остров Уестрей и град Къркуол, централния и най-гъсто населен град на Оркнейските острови. Полетите по маршрута са планирани за минута и половина, а реалното време на полет е по-близо до една минута. Рекордът за най-бърз полет е 53 секунди.

### 13. Има град в САЩ с население от 1 човек



Монови, Небраска е град в Съединените щати, който има нещо доста уникално в себе си - в него живее само един човек! Елси Айлър е единственият гражданин на Монови и местна знаменитост. Тя е кмет, секретар и чиновник, както и собственик, готвач и барман на единствения ресторант на Монови.

*Прод. на стр.21 >>*



&lt;&lt; Прод. от стр. 20

**14. Страна без комари**

Мразите комарите?  
Помислете за  
преместване в  
Исландия! Освен  
континента

Антарктида, Исландия  
е единствената  
страна, в която  
изобщо няма комари.  
Европейската държава  
има много ниска  
температура, което  
прави невъзможно  
размножаването  
и оцеляването на  
комарите.

**15. Има остров, който  
е поделен между****държави**

Фазановият остров,  
разположен на река  
Бидасоа, принадлежи  
както на Франция,  
така и на Испания.  
Държавите споделят  
суверенитет, като

се редуват веднъж  
годишно! Шест  
месеца е управляван  
от Франция, а  
останалите шест  
месеца е управляван от  
Испания.

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.*

**Kronos Shipping company  
in Scarborough  
is looking for a  
Warehouse Operator.  
to work full time Monday to Friday  
Please call Alex: (416) 265-4686**

**Molon Lave Tverna - ГРЪЦКИ РЕСТОРАНТ В СКАРБЪРО**  
1176 Kennedy Road, Scarborough,

**търси да наеме сервитьори.**

Нужен е опит и Smart Service Certificate. Търсете Ник: **647-767-7855**



**Домашни маски за мазна кожа***здраве.bg*

Мазната кожа е истински проблем за някои, макар че естественото омазняване, освен че понякога е обективно необходимо, има и своите предимства. Първото е, че мазната кожа има свой естествен и постоянен блясък, дори след като измием лицето си със сапун. Второ: поради омазняването бръчките се появяват по-късно.

Но мазната кожа води и до много проблеми като пъпки, акне, черни точки и други видими недостатъци. Степента на омазняване на кожата се увеличава и намалява с времето. Например тя става по-мазна през юношеските години, по време на менструация, на менопаузата. Хубавото е, че има ефективни методи за справяне с проблемите на мазната кожа, които можем да прилагаме дори у дома! Предлагаме ви седем варианта за домашни маски, които са доказано ефективни.

**Лед и студена вода**

Най-лесният начин да се отървем от излишното омазняване е като мием лицето си със студена вода. Това изчиства външния слой на мазната кожа. Втриването на кубче лед по лицето не само разхлажда през летните горещини, но контролира и секрецията на мастните жлези.

**Лимонов сок**

Киселинен по природа, лимоновият сок е много ефективен за контролирането на мастната секреция по кожата. Изстискаме сока от един лимон и добавяме два пъти повече студена вода в него. След това с помощта на памучен тампон нанасяме сместа върху кожата. След като маската изсъхне, измиваме лицето с хладка вода. Вместо лимон можем да използваме портокал или лайм. Редовното прилагане на тази маска ще ни помогне да ограничим излишното омазняване на кожата и да премахнем слънчевия тен за няколко дни.

**Кисело мляко**

Киселото мляко също помага за изсушаването на кожата. Взимаме няколко лъжици от него и го разбиваме добре. Можем да добавим и счукани овесени ядки или нахут в сместа. Разбъркваме маската, нанасяме я върху кожата и оставяме да изсъхне. След това изплакваме лицето с хладка вода и масажирани кръгови движения. Тази маска помага за премахването на натрупалото се омазняване, както и на мъртвите клетки.

**Алое вера**

Гелът от алое вера е друг чудесен продукт, който може да ни помогне за справянето с мазната кожа на лицето. От тази маска могат да се облагодетелстват всички видове кожа, затова е особено ценен домашен лек.

Взимаме клонче алое вера и го разрязваме. Изстискаме гела и го разбъркваме в купичка. След това нанасяме сместа върху кожата на

лицето и оставаме маската да попие 10-15 минути. Накрая изплакваме с хладка вода.

**Сок от краставица и мента**

Краставиците и ментата са отличен метод за справяне с мазната кожа. Настъргваме една краставица и изстискаме сока. Смачкваме няколко листа мента и изстискаме и техния сок. След това смесваме двата сока в съотношение 1:1. Съхраняваме така получената смес в хладилника и я нанасяме върху измитата кожа два пъти дневно. Тази маска не само контролира мастната секреция, но и помага за разрешаването на проблемите на мазната кожа като акне и черни точки.

**Мляко и розова вода**

Млякото е добър почистващ продукт, а, ако го смесим и с розова вода, се получава добра маска за мазна кожа. Нанася се с помощта на памучен тампон и нежни потупващи движения върху кожата. Излишната мазнина, както и мръсотията лесно се отстраняват и остават върху памучното топче. Млякото има способността да почиства дълбоко.

**Паста от сандалово дърво**

Взимаме малко паста от сандалово дърво и я нанасяме върху чисто лице вечер преди лягане. На сутринта просто разтъркваме кожата и изсъхналият прах от сандалово дърво ще падне. Редовното използване на тази маска ще премахне свързаните с омазняването на кожата проблеми като акне и пъпки.

**Митът за идеалния партньор...***здраве.bg*

Психолози стигнаха до същината на проблема как вечно продължаващото търсене на идеалната любов може да ви попречи да се наслаждавате на брака или на връзката, която имате.

Бракът е мъртъв! Силната хватка на закона и предразсъдъците вече се разхлаби. Освободени сме от суровото задължение да запазим ужасния си брак в името на децата и за "пред хората". Процентът на разводите остана на постоянното ниво от близо 50% за последното десетилетие. Лесният начин, по който влизаме във връзки и ги прекратяваме, често превръща брака в нещо като спорт.

**Навремето** бракът като институция беше ценен заради практичното разпределение на ролите: таткото, който изкарва прехраната и майката, която се грижи за дома. **Сега** обаче искаме всичко: партньор, който споделя нашите вкусове и статус, който ни приема заради това, което сме, който ни обича, заради всички онези причини, които ние смятаме, че си заслужават, който ни помага да станем личността, която винаги сме искали да бъдем...

Избягахме от твърдо установения социален ред, като вместо това приехме още по-обременяващ мандат: да намерим идеалния



# THE GREAT GREEK *Mediterranean Grill*

## THE BEST GREEK RESTAURANT FRANCHISE

### WHY JOIN THE GREAT GREEK MEDITERRANEAN GRILL?

In a world where pizza, spaghetti, and tacos dominate the restaurant landscape, customers are hungry for something different. That's why Mediterranean food is steadily growing in popularity. Our menu is loaded with roasted meats, a variety of fresh vegetables, and whole grains that give customers a unique and flavorful dining experience that meets the standard for healthy eating. Best of all, we were founded by third-generation restaurateurs! We've spent nearly a century learning what it takes to satisfy customers, and we pass our expertise on to franchisees.



### THAT'S NOT ALL, WE'VE GOT FULL-SERVICE CATERING AT YOUR FINGERTIPS!

If there's one thing we can do, it's making events memorable. All of our catering items are made with our same in-restaurant promise to provide the freshest-possible ingredients and made-in-house preparation whether you're serving a group of 10 or hosting an event for 500 individuals.

Our extensive catering menu includes options for vegetarian, self-serve bars, full-service dishes, desserts, drinks, and much more.



#### FRESHNESS

Our extensive catering menu includes options for vegetarian, self-serve bars, full-service dishes, desserts, drinks, and much more.



#### QUALITY

Delicious food is our business. A restaurant franchise is only as good as its food. Our brand has grown because we work together to maintain the quality of our offerings.



#### EXPERIENCE

The Great Greek transports customers to the vibrant colors, delicious tastes, and spellbinding aromas of the Mediterranean – and they won't even need a passport for it.

### UNPARALLELED SUPPORT



#### Real Estate & Financing

Location and set-up assistance to ensure your locations capitalize on exposure opportunities. Our dedicated real estate team assists with demographics and lease negotiations on your behalf.



#### Marketing

Grand opening program, PR campaigns, digital marketing solutions, printed materials, and ads created by professional in-house marketing team.

Advertising programs designed to provide ongoing solutions for driving traffic to your store and creating brand awareness for this exciting new brand in the fast-casual restaurant industry.



#### Training

Comprehensive training program followed by on-site training at your location. Access to online training tools and collaborative systems with in-depth franchise operations manual.



#### Ongoing Support

Ongoing visits and communications from our support and executive staff. Private access to valuable information and ongoing programs to help your location grow with regional meetings and national conventions.



### MISSION STATEMENT

Our mission is to give our customers a place to celebrate life's special moments by offering the best food, service, and ambiance in Ontario.

"We have one customer: Our Franchisee. When they are successful, we are successful."

VISIT US ONLINE [WWW.THEGREATGREEKGRILL.CA](http://WWW.THEGREATGREEKGRILL.CA)  
OR CALL +1 647.556.1731 (VOICE ONLY)





**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

friendly travel inc.  
TICO # 4631602

<< Прод. от стр.23

партньор. И всяко нещо, което сметнем, че не достига на идеалния образ, става причина да се питаме: “Това ли е всичко, което може да се намери? Щастлив ли съм толкова, колкото трябва да бъда? Възможно ли е там някъде да има някой по-добър за мен?” И често, отговаряйки “да” на последния въпрос, ставаме жертва на собствените си велики очаквания.

Този “някой”, разбира се, е нашата “душа-близък”, мъжът или жената, който ще ни отърве от нашите слабости, ще провокира изявата на най-доброто у нас и ще ни оказва постоянно онази помощ и уважение, които са същността на съвременната връзка.

**Истината** е, че малко бракове или връзки постоянно следват този идеал. Резултатът е един малък собствен ад, в който ние уж страшно държим на партньора си, но също така – тайничко – сме прекрачили с единия крак прага на вратата към сърцето си. Постъпвайки по този начин, ние подлагаме нашата връзка на непрекъсната ревизия: “Дали няма да съм по-щастлив, умен и по-добър човек с някой друг?” Това

е едно болезнено колебание, присъщо на модерния свят.

**“Нищо друго не е причинило повече нещастие, отколкото концепцията за душата-близък”**, казва психиатърът от Атланта Франк Питман. Той дава за пример “Джон”, социален работник, който се оженил за бизнесдама, когато бил малко над 20-те. Джон срещнал друга жена, психоложка, когато бил на 29 и след две години брачна агония, напуснал жена си - заради нея. Но нещата не се получили – след четиригодишно съжителство и увеличаващ се натиск от нейна страна да се оженият, той напуснал и нея. Сега Джон осъзнава, че връзката с жена му е била солидна и с бъдеще, но мисли, че не е бил способен да разбере това преди 10 години, когато я е напуснал. “Винаги имаше някой по-добър зад ъгъла и това превръщаше сигурността и спокойствието на брака в отегчение и рутина. Беше трудно да се устои на привличането на жени, които изглеждаха по-вълнуващи”, смята той. Днес, 42-годишен и все още сам, Джон осъзнава: “Нараних други, нараних

и себе си също.”

Като Джон, много от нас също не се отказват от обвързването, но и от правото да продължат да търсят. Психотерапевтът Терънс Риъл нарича това поведение с термина ”стабилно двуличие”. “Това означава да ходиш по ръба на връзката – ти с в нея, но не и за нея”, казва той. Има милион начини да го правиш: да имаш връзка, но да не си сигурен, че я искаш; да си държиш окото отворено за по-добри “сделки”; да избереш някой, с който е невъзможно да бъдеш или е далеч.

А всъщност **обвързването и брака предлагат истински физически и финансови “награди”**. Да се хвалят ползите от брака може да звучи като остаряла политическа риторика, но непредубедените социологически проучвания го казват: хората, които имат връзка имат много повече от самотниците, поне среднестатистически. Женените са по-стабилни финансово, според Линда Уейт, социолог от университета на Чикаго. Както женените мъже, така и омъжените жени имат повече “придобивки” от тези без партньор, като

специално при жените разликите най-често са много големи.

**Ползите** обаче отиват далеч отвъд спестовната касичка. Женените имат тенденция да живеят по-дълго от тези, които са сами. Двойките също така живеят по-добре: “Когато хората очакват да останат заедно, казва Уейт, те обединяват ресурсите си, като повишават стандарта си на живот. Те също така обединяват индивидуалните си умения – например в готвенето или управляването на финансите и постигат по-добри резултати. Като цяло жените подобряват здравословното състояние на мъжете си, като прекратяват глупавите ергенски навици и настояват партньорите им да спортуват и... да им ядат зеленчуците. Още – хората, които не сравняват партньорите си с някой друг в леглото, имат по-малко сексуални проблеми и са по-емоционално задоволени от секса. Връзката не трябва да е постоянно прекрасна и вълнуваща, за да е по-добър животът - статистиката е еднаква както за посредствените бракове, така и за пламенните”.



<< *Прод. от стр.24*

**Прагматичните ползи от партньорството** бяха тези, които стояха на преден план преди години. Идеята за брака като средство за самоусъвършенстване и щастие, е относително нова, казва Пол Амато, професор по социология, демография и изследвания на семейството в държавния университет на Пенсилвания.

Проучвания сред ученици от горните класове и студенти, правени преди 50-60 години, показват, че най-много от тях са искали да се оженят, за да имат деца или за да притежават жилище. Към днешна дата повечето казват, че искат да се оженят “по любов”. Този акцент върху емоционалното в брака, прави двойките злеподготвени за реалностите, с които вероятно ще се сблъскат.

Тъй като **ранната фаза на връзката** е белязана с въодушевление и идеализация, “много романтични, страстни двойки очакват това въодушевление да продължи завинаги”, казва Бари МакКарти, клиничен психолог. Жадувайки за онази енергия на първите дни, след време хората започват да я търсят другаде или се разделят.

**Намаляващата страст** често се интерпретира като погребален звън за връзката. Започвате да се чудите дали сте били прави в преценката си един за друг, в крайна сметка. Чувствате се комфортно заедно, но не усещате същата онази специална връзка помежду си, като в началото. Започвате да се чудите дали няма да е по-честно и смело просто да

приемете, че не се получава и да приключите? “Хората бяха подведени да смятат, че оставайки обвързани в брак, който не ги кара да се чувстват безкрайно щастливи, е равностойно на екзистенциално предателство”, казва Джошуа Колман, психолог от Сан Франциско.

Колман казва, че постоянният социален натиск да имате всичко – страхотен сексуален живот, чудесно семейство и пр. – кара хората да се срамуват от техните не съвсем перфектни връзки и да се питат дали те си струват усилията да ги поддържат. “Чувства като неудовлетвореност и разочарование са естествени, но могат да изглеждат недопустими, когато стандартите са стигнали небето. Върху брака се е натрупал огромен натиск да постигне някакъв нереалистичен идеал”, казва още Колман.

Това е причина в един момент партньорите да решат, че просто са несъвместими. Всъщност, твърдят психолозите, няма такова нещо като пълна съвместимост. “Бракът е машина на несъгласието”, казва Дайън Соли, основател на Коалиция за брака, семейството и обучение на партньорите. “Всички двойки имат противоречия за едни и същи неща. Ние имаме една изключително романтизирана представа, че ако сме с “правилния” човек, не бихме се карали.” Разногласията винаги са се въртели около парите, децата, секса и свободното време, но психологът Джон Готман показва, че щастливо-женените двойки имат несъгласия

по тези въпроси точно толкова, колкото и двойките, които са се развели.

“Това за “грешния партньор” е митология”, съгласява се Питман. **“Всички бракове са несъвместими.** Всички бракове са между хора от различни семейства, хора, които имат различно виждане за нещата. Магията Магията е в способността да виждате нещата както през очите на партньора си, така и през собствените си очи.”

Осъзнаването, че няма да получим всичко, което искаме от един партньор, е не просто отрезвяващо, то е направо съкрушаващо. Но също така е необходима стъпка, за да се създаде зряла връзка, според Риъл. “Централен аспект от “порасналата” любов е как се справяте с проблемите”, казва той.

**Модерната култура** прие развода за нормален феномен, измествайки ударението върху индивидуалната удовлетвореност и в брака и по принцип. Това, казват психолозите, донесе и положителни неща, защото освободди хората от необходимостта да търпят непоносими и обидни брачни съюзи. Но същевременно се появи и неочакван страничен ефект - окуражи хората да напускат връзки, които заслужават и могат да бъдат спасени.

“Толкова много от това, което учим има общо с “аз”-а, с егото, вместо с неща като връзката между двама души”, казва Крамър. В нашия конкурентен свят, ние получаваме награди заради индивидуалните си постижения, а не заради

това как помагаме на другите. Ние ценим независимостта повече от сътрудничеството, а жертви в името на ценности като лоялност и последователност изглеждат глупави. “Смятам, че имаме такъв процент на разводите, какъвто заслужаваме”.

**Постоянният фокус** върху нашия собствен потенциал може да превърне партньора в спомагателна част в търсенето на собствената ни реализация, казва Маги Робинс, терапевт от Ню Йорк. “Мислим, че човекът до нас трябва да отразява красотата и перфектността, които са вътрешното ни аз или, по-често, този човек трябва да компенсира слабостите и объркаността, които са нашата същност”, казва Робинс. “Това е, което ни кара да кажем на жена си:”Отслабни малко, защото ме караш да се срамувам” вместо: “Отслабни малко, защото си изложена на риск от диабет”.

**Стремежът да намерим идеалния партньор** не се подхранва само от представата за романтичен живот. Тенденциите на съвременния живот, онагледени в медиите, създават чувство за безкрайни романтични възможности. Всички тези възможности могат да ни докарат до отчаяние. Толкова много възможности за избор се представят днес пред клиентите в безизходица и списъкът с алтернативи за избор на партньор не прави изключение.

Докато очакваме бракът да ни направи щастливи “до края на дните ни”, истината е, че за повечето хора нито брака, нито



развода изглежда имат някакво сериозно влияние върху щастието. Въпреки че проучването на Уейт показва, че женените хора са по-щастливи, отколкото неженените, други изследвания откриват, че след двугодишен брак, хората са точно толкова щастливи (или нещастни), колкото и преди да се обвържат. Да се приема, че бракът автоматично ще донесе удовлетворение, е само по себе си сигурна рецепта за нещастие.

“Бракът няма за цел да ви направи щастливи. Целта му е да ви направи женени”, казва Питман. “Когато сте изцяло отдаден на брака си, имате възможност да станете по-добър човек”. Обвързването ви позволява да намалите претенциите и изкушенията, да покажете слабите си страни, да бъдете себе си – и да знаете, че ще бъдете обичани, с всичките ви кусури. И да останете с някой, въпреки всичките му кусури. Този толкова “стъпил здраво на земята” възглед за брака едва ли е романтичен, но това не означава, че не е дълбок. На повърхността са великите очаквания и отчаянието, че истинската любов не съществува.

## 8 лесни начина да свалим от годините...



здраве.bg

Бръчките са може би най-видимия признак на напредващата възраст.

Ако би имал нещо против без много усилия поне видимо да намали част от годините си. Особено след достигане на определена възраст... И, разбира се, най-вече жените... Вярно е, че чудеса не се случват, а се иска постоянство и правилен подход, през цялото време. Но все пак – има някои не толкова ангажиращи начини да изглеждате по-млади...

Нямаше ли да е страхотно, ако всички наоколо можеха винаги да ви виждат млади и жизнени? Каквито наистина сте отвътре!

Всъщност е доста лесно: Да изглеждате по възможно най-добре поне отчасти е въпрос на добра грижа и на подсилване на естествените черти, които ще ви открият от останалите. Така не само ще сте по-здрави, но и ще повишите самочувствието си.

Например една обикновена промяна в стойката може да подмлади външния ни вид с години, а същевременно да намали болките в гърба и врата. Ако вярвате, че сте готови да започнете истинска битка с възрастта, тогава първо приемете, че заслужавате всичко хубаво в живота, за което си мечтаете. След това пробвайте тези няколко лесни съвета. И съвсем скоро хората около вас ще започнат да ви питат какво се е случило, за да изглеждате така добре...

### 1. Седете изправени

Прегърбването не само не е секси, то причинява и болки в гърба. Психолозите знаят: хората, които седят изправени, се възприемат като по-млади, по-уверени

и по-щастливи от онези, които се прегърбват, отпускат раменете си или стоят наклонени на една страна. Това ще ви накара и да се почувствате по-добре – правилната стойка предпазва от мускулни и ставни болки и помага да предотвратите главоболието като намалява налягането на врата.

За да подобрите стойката си, започнете например курс по йога или пилатес. Упражненията ще укрепят мускулите в коремната област, таза и ниската част на гърба, което помага за изправената стойка. Когато се налага да седите дълго време, периодично ставайте, правете няколко крачки и се разтягвайте – поне веднъж на всеки час. Опитайте и следното просто упражнение: дръжте и двата си крака стъпили на пода, рамената и брадичката отпуснати, ръцете върху бедрата. Бавно придърпайте раменете си назад и притиснете плешките си, пребройте до 5 и се отпуснете. Повторете това 3 или 4 пъти.

### 2. Повече секс!

Резултатите от любопитно изследване сочат, че двойките на по около 40, които правят секс редовно (2-3 пъти седмично), изглеждат с до 12 години по-млади в сравнение с останалите. Не става дума само за вътрешно усещане – според изследователите, лицата на сексуално активните двойки са с по-малко бръчки, кожата им е по-гладка и еластична. Учените обясняват този факт с действието на окситоцина – вещество, което намалява стреса. Известно е също, че сексът вечер помага за добрия сън.

### 3. Подсилете веждите си

Дайте на пинцетите малко почивка! Мозъкът асоциира дебелите, поддържани вежди с младостта. Когато веждите са тънки, те правят чертите на лицето по-невидими, т.е. добавят години и към най-младоликото излъчване. Запълнете редките участъци с тъмни сенки, за да усилят илюзията за гъстота. Нанесете сенките с измита и подсушена четка за грим и след това използвайте върховете на пръстите си, за да прелеете цветовете. Но не повдигайте височината на дъгата - вместо младежки вид това ще ви придаде сърдито изражение. Просто следвайте естествените очертания на веждата.

### 4. Направете си кичури

Правилният цвят не само прави косата да изглежда по-млада, но и откроява кожата на лицето. Боядисването на сивите коси е добър начин да придобиете по-младолик вид, но за още по-добър ефект добавете и няколко кичура един или два тона по-светли от останалото. Косата не само ще изглежда по-блестяща и здрава, но и ще прикрие промените по кожата, които възникват през 40-те и й придават блед матов цвят. Различните тонове на косъма отразяват светлина и така придават повече цвят на лицето.

### 5. Купете си нов сутиен

Гърдите провисват с възрастта - всички знаем това, но пък не е нужно да си личи. При първите признаци за тази неприятна, но неизбежна промяна, си купете нов сутиен с незабележима подвижна подплата в чашките. Това ще ви помогне да върнете



линията на гърдите там, където е била в по-младите години - между рамото и лакътя.

Но внимавайте в избора - прекалено отпуснатият сутиен или неправилно разположените презрамки могат да предизвикат болки в гърба, рамената и врата. Специалистите са забелязали, че жените, които се оплакват от този симптом, почти винаги изпитват облекчение, след като сменят сутиена.

## 6. Направете си маникюр

Ръцете най-лесно издават възрастта, но и тук може да се приложат някои трикове. Лакът за нокти и пръстените могат да отнемат вниманието на околните от знаците на остаряването каквито са например вените и петната. Интересно проучване, в което участниците е трябвало да определят възрастта на жените само на базата на снимки на ръцете им, дава ясни резултати в тази посока - 49% от участниците преценяват ръцете на жените по-млади, когато на ноктите има лак, а 52% правят същото, ако по ръцете има и бижутата.

## 7. Спрете цигарите!

Лицето на пушача може лесно да се различи от другите. Освен това цигарите наистина вредят на здравето – според статистиката то намалява живота на жените с 15 години. Специалистите дори използват термина “лице на пушач” – за лице, което е прекомерно набръчкано около очите и устата и кожата му има сивкав оттенък.

Никога не е късно да се откажете, дори ако сте дългогодишен пушач. А

кожата се постепенно се възстановява - поне до някаква степен. Само с козметични процедури обаче може да премахнете линиите около очите и устата. За сметка на това здравият изглед на кожата ви бързо ще се възстанови.

## 8. Придайте блясък на зъбите си

По-бялата усмивка със сигурност ще накара хората да ви възприемат като по-млади.

Подсъзнателно свързваме матовата усмивка с възрастта – емайлът се износва с времето и потъмнява зъбите ни. Бляскавата усмивка от друга страна създава впечатлението за добро здраве и младост. Най-малкото, което можете да направите, е да намалите употребата на продукти, които оставят петна по зъбите ми – кафе, червено вино, цигари.

За да върнете белотата на зъбите си, в домашни условия ползвайте съответна паста за зъби или друг избелващ продукт. Или попитайте зъболекаря си за други възможни варианти за избелване. И разбира се, мийте зъбите си редовно с четка и паста, чистете ги с конец – това е сигурен начин да се предпазите от появата на петна, а и понижава риска от периодонтални заболявания, които са основната причина за загубата на зъби.

## Зелена салата с кисело мляко



Рецептата е публикувана в [dieti.info](http://dieti.info)

### Необходими продукти:

2-3 марули  
4-5 стръка пресен чесън  
1 връзка репички  
1 ч.ч. кисело мляко  
олио или зехтин  
сол

### Начин на приготвяне:

Измийте добре марулите и ги нарежете на тънки ивички. Добавете ситно нарязания чесън, мазнината и посолете. Разбъркайте добре и добавете киселото мляко и репичките, нарязани на колелца или розички.

**Кухня:** българска

**Основни**

**продукти:** зеленчуци

**Време за приготвяне:** 5 - 10 минути

## Коприва с ориз



Рецептата е публикувана в [dieti.info](http://dieti.info)

### Необходими продукти:

1 кг коприва  
1-2 глави лук  
1 к.ч. ориз  
2 с.л. доматиено пюре  
1 к.ч. олио  
джоджен  
магданоз

### Начин на приготвяне:

Бланширайте за няколко минути копривата, след което я отцедете. Отделно задушете в мазнината ситно нарязаният лук, след което добавете нарязаната коприва, ориза, доматиеното пюре и подправките, залейте с 1 1/2 ч.ч. вода и оставете да ври на тих огън 15-20 мин. Може по желание да се поднесе с кисело мляко.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** ориз

**Начин на**

**приготвяне:** варена



## Суперфен на Канзас Сити Чийфс арестуван по обвинение в банков обир



Суперфен на Канзас Сити Чийфс бе арестуван, след като ФБР каза, че е обвинен в банков грабеж и е избягал от съдебно преследване, съобщи USA Today.

Ксавиер Бабудар, познат под прякора си „ChiefsAholiс“, който стана известен с това, че обличаше костюм на върколак на игрите на Чийфс и има голямо присъствие в социалните медии сред феновете на Канзас Сити, бе арестуван в Линкълн, Калифорния, съобщи от прокуратурата на САЩ. 28-годишният Бабудар бе обвинен за банков грабеж миналата година и също така в транспортиране на откраднатото имущество.



Според съдебна клетвена декларация Бабудар е заподозрян в ограбване на няколко банки в Средния запад от март до декември 2022 и е обвинен през декември, след като е арестуван за банков обир в окръг Тулса, **Оклахома**. По-късно бе заподозрян и в участие в грабежи в Небраска, Айова, Тенеси, Оклахома и Минесота.

„ChiefsAholiс“ е ограбил

банки в Средния запад, след което е избягал, твърдят прокурорите.

След ареста му следователите от ФБР установиха, че Бабудар е закупил за повече от \$1 милион долара чипове от казина в Мисури, Канзас и Илинойс за времето между април и декември 2022. Той бе освободен под гаранция през февруари т.г. - дни преди победата на Канзас Сити на Супербол над отборът на Филадельфия.



Около шест седмици след освобождаването му под гаранция, прокурорите твърдят, че Бабудар е свалил проследяващото устройство от глезена си и не се е явил на изслушване по обвиненията си, и не е бил открит от властите. След което бе поставен в списъка на най-издирваните лица в Канзас сити.

Четири месеца по-късно прокурорите потвърдиха, че Бабудар е открит близо до района на Сакраменто, Калифорния и след това е издадена федерална заповед за арестуването му.

Бабудар трябва да се яви първоначално пред съда Окръжния съд на САЩ за Източния окръг на Калифорния в Сакраменто.

## Талисманът на ЕВРО 2024 вече с име: Запознайте се с Алберт (Albärt)



Официалният талисман за UEFA EURO 2024 бе наречен Алберт (Albärt) след гласуването, **проведено сред потребители на UEFA.com** и ученици в цяла Европа, чрез програмата на UEFA Football in Schools, съобщи на страницата си футболната асоциация.

Плюшеното мече последва известните вече Бърни, Гоолиат - които бяха талисмани на финалните турнири на европейските първенства. Имената Bärnardo, Bärnheart и Herzi von Bär (всички каламбури на немската дума за мече) също бяха предложени като име за талисмана, но Алберт спечели с 32% от гласовете.

Талисманът-мече бе представен за първи път на феновете на Германия преди приятелския мач на националния отбор срещу Колумбия на **20 юни**, но направи своя дебют същата сутрин в основно училище на друго място в Гелзенкирхен, подчертавайки амбицията да вдъхнови децата в цяла Европа да бъдат спортно активни и насърчавайки любовта към футбола и неговите ценности.

„Като родител знам колко е важно да се стимулира въображението на децата“, обясни Филип Лам, турнирен директор на EURO 2024. „С пускането на нашия талисман на

турнира се надяваме да създадем забавен и симпатичен герой, който ще ги вдъхнови да се наслаждават на футбола.“



Талисманът ще започне своето пътуване #MakeMoves всред училищата в цяла Европа, предизвиквайки учениците да са физически активни, за да съживят талисмана и да го накарат да се движи. Децата ще могат да създават свои собствени специални умения и празненства и да ги трансформират в анимации на талисмани за турнира, използвайки най-съвременна технология за улавяне на движение.



Силия Шашич, посланик на турнира EURO 2024 и вицепрезидент на DFB, добави: „Страхотно е да видим как УЕФА вдъхновява следващото поколение да изгради самочувствие, да живее активен начин на живот и разбиране на важността на екипния дух - всички важни житейски уроци, които ще оформят бъдещето им. Този талисман ще даде това мощно послание.“



&lt;&lt; Прод. от стр. 28

## „Същите стари австралийци, винаги изневеряващи!“ Крикет враждата между Англия и Австралия



В повечето спортове играчите просто следват правилата определени за тях, които се прилагат от съдии или рефери. Ако нарушат правило, се налагат последствия и играта се подновява, пише The Guardian. Естествено има моменти, когато спортистите са обвинявани, че не са спортисти, но рядко съществуват провлачени дебати относно играчите, които следват правилата точно както са написани и биват карани да го правят.

Крикетът е много различен спорт в много отношения. Що се отнася до двете крикет-нации Англия и Австралия, историята е жив и горещо оспорван документ. И така, веднага щом Джони Бърстоу беше спънат от Алекс Кери и третият съдия го изпрати да си тръгне, бойните линии бяха начертани между австралийските фенове, залагащи на терена си на страната на „честно и законно уволнение“, и англичаните, които изоставиха неделния си обяд планирайки да се борят за „духа на крикета“.

За австралийци инцидентът е болезнен и все още личат белезите. Пресни са спомените за героите

на крикета, плачещи по международната телевизия, министър-председателят, който ги обвини като „шокиращо разочарование“ и австралийският крикет беше опозорен. Всичко се намира точно под повърхността. Въпреки това, колкото и трудно да бе, повечето австралийски фенове някакси приеха критиката.



Това обаче е нова ера на австралийския мъжки отбор по крикет. Най-голямата критика, която повечето хора могат да отправят към капитана Пат Куминс, е, че го е грижа твърде много за социалните проблеми. Треньорът Андрю Макдоналд изглежда доволен да работи на заден план, вместо да е пред медиите, а отборът реабилитира значително имиджа си през последните пет години. Така че бе болезнено да се видят белезите разкъсани докато освиркванията кълтяха, последвани от викове „Австралиеца! австралиеца! австралиеца! Измама! Измама! Изневеря!“ и „Същите стари австралийци, винаги изневеряващи!“

С историята, която кипи под повърхността, бе шокиращо да се гледа как ревящата тълпа ругае играчите – не за нарушаване на ключове правила на играта – а

за техния вратар, който хвърляше топката в рамките на правилата на играта.

След като непосредствената несправедливост на ситуацията се установи, отговорите бяха предимно оцветени със смущение. Много австралийци побързаха да изтъкнат лицемерието на шума от Англия. Настроението на нацията бе точно обобщено от автора за крикет Дан Либке, който отбеляза: „Винаги ми беше много интересно как духът на крикета се върти около това, че на биещите в Англия им е позволено да бият, дори когато са аут.“

Между шегите има и истинско объркване относно това какво включва „духът на крикета“ и кога се прилага. За австралийските фенове бе едно да се изправят срещу обвинението в измама, когато това беше истина, но съвсем друго, когато се случи в тази мътна, сива зона между правилата и мистериозния „дух на играта“ – област, за която Англия поне изглежда държи силната карта.

Интересна игра е крикетът, не мислите ли?

**Боксовият шампион Девин Хейни бе арестуван в Лос Анджелис за престъпление с оръжие**



Безспорният шампион в лека категория по бокс Девин Хейни бе арестуван по обвинение за извършено престъпление с оръжие в Лос Анджелис, съобщи местната полиция, предава Sports Net.

24-годишният Хейни бе обвинен в носене на скрито оръжие в превозно средство и освободен срещу гаранция от \$35,000. Делото е насрочено в общинския съд на 3 август.

Хейни е бил на задната седалка, когато полицията е спряла движението, каза Бил Хейни - бащата, треньор и мениджър на боксьора, пред ESPN.



По-възрастният Хейни твърди, че обвинението е „недоразумение, което ще бъде разрешено, когато Девин отиде в съда. Жалко е, че той бе арестуван и съм уверен, че нещата ще бъдат изяснени.“

Хейни запази титлите си и подобри резултата си до 30-0 победи през месец май след победа с единодушно съдийско решение над Василий Ломаченко в Лас Вегас.





by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame

От Торонто до Порт Пери, Онтарио...

...Какви ли не интересни неща може да види човек, когато пътува. И всеки път нещо ново и различно....

Най-щастливо слънчево лято на всички!



Облакът, се движеше в посока към слънцето и изглеждаше като извънземен летищ обект.



Нарисувана крава върху бали сено







- 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](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

Canada

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

**Четете**  
**в Пламяк**  
**онлайн:**  
[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.

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.

- Добре, през лятото защо те мързеше?  
 - Ми от жегата.  
 - А зимата?  
 - Еми от студа.  
 - А днес защо?  
 - Ами, като се сетя каква жегата беше и какъв студ иде...



Между две съседки:  
 - Мъжът ми снощи блънува за някаква Ирина...  
 - Ами ако го направи пак, говори с него, като се събуди.  
 - Ако го направи пак, няма да се събуди!



Радио Ереван направило анкета с въпрос, каква е разликата между политиците и крадците?  
 Един от отговорите направил силно впечатление на радиото:  
 "Уважаемо любимо радио, много мислих над вашия въпрос, и стигнах до извода, че разликата между политиците и крадците е в това, че първите ги избираме ние, а вторите ни избират нас.  
 С уважение, Страхил Крумов"  
 Радиото отговорило:  
 "Скъпи г-н Крумов, решихме да ви дадем наградата не заради вашия оригинален отговор, а и защото вие бяхте единственият, който откри разликата между политиците и крадците!"



Семеен разговор:  
 - Скъпи, отслабнала съм с 3 килограма! Личи ли си?  
 - Мило, ако откъснеш три страници от "Под игото" ще си личи ли?



- Какво правиш?  
 - Гледам състезание по щанги.  
 - Мъже или жени?  
 - Още не мога да разбера..."



- Исак, не разбирам защо всички казват, че Павароти е голям талант! Той пее фалшиво и фъфли...  
 - Е, ти пък как разбра? Да не си ходил на концерт?  
 - Не, бе... Моше отишъл вчера и когато се върна, ми го изпя.



От всички лекари имам забележки само към психиатрите. Техните пациенти, вместо да си лежат по леглата, търчат да дават политически интервюта по телевизиите.



Дете гледа изпълнение на оперен певец и казва:  
 - А ние когато викаме в детската така, госпожите ни се карат...



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

- Я кажи сега какво видя на тази екскурзия?  
 - Ами жираф. - отговорил Чукча.  
 Другите, смаяни попитали:  
 - Кво е тва, бе?  
 - Вие виждали ли сте лос?  
 - Е, виждали сме!  
 - Същото, обаче е по-високо.  
 - Друго кво видя?  
 - Ами, зебра.  
 - Кво е това? - попитали всички смаяни.  
 - Тъж... виждали ли сте лос?  
 - Да!  
 - Е то е същото, само че е с различни шарки.  
 - Е, добре де, кажи нещо интересно дето си видял! - провикнал се един чукча.  
 - Видях и крокодил.  
 - И как изглежда крокодила? - вкупом попитало племето.  
 - Е, виждали ли сте лос?  
 - Да бе!  
 - Еми... няма нищо общо...