

Шокиращият филм *Gregg Wallace: The British Miracle Meat* на Канал 4 дължи много на Суифт и неговата ужасяваща сатира

(Channel 4's shocking Gregg Wallace: The British Miracle Meat owes much to Swift and his gruesome satire)



Автор: Сюзън Фицморис - вицепрезидент и ръководител на Факултета по изкуства и хуманитарни науки, University of Sheffield.

Декларация за оповестяване: Сюзън Фицморис получава финансиране от UKRI.

Статията е публикувана в *The Converstiaon*.

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

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

NOW OVER 33 LOCATIONS ACROSS THE GTA!

LIVE LIFE HEALTHY healthyplanetcanada.com

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

BARANS
TURKISH CUISINE & BBQ

2043 Eglinton Ave E, Scarborough
LIVE MUSIC 416-750-4545
www.barans.ca

Platinum Club, CNE Award, Hall of Fame Award

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!

Available now Print & Online: www.BulBiz.com

BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY 2023 - 2024

Available now Print & Online: www.BulBiz.com

Шокиращият филм *Gregg Wallace: The British Miracle Meat* на Канал 4 дължи много на Суифт и неговата ужасяваща сатира

(Channel 4's shocking Gregg Wallace: The British Miracle Meat owes much to Swift and his gruesome satire)

Нямаше много реклама преди излизането на филма *Gregg Wallace: The British Miracle Meat**, който бе рекламиран като документален филм за хранителната индустрия.

Грег Уолъс е много обичан от британската публика телевизионен водещ, така че документален филм с негово участие за хранително-вкусовата промишленост би изглеждал като стандартно вечерно предложение за през седмицата. Въпреки това, вместо информативно и семейно изложение върху британската месна индустрия, на зрителите бе представено нещо напълно неочаквано по време на 24 юли.

Gregg Wallace: The British Miracle Meat е наистина посветен върху британското месо, но той не води зрителите през изпълнена със забавления обиколка във фабрика за пилешко или говеждо месо. Вместо това обикаля фабрика, посветена на производството на „преработено човешко месо“.

Шок, страхопочитание, ужас!

Изведнъж лесното гледане, свързано с този вид документални филми, излъчвани обикновено по това време на деня, се сблъска жестоко с почти неспоменаваното, със сигурност немислимо съдържание. Човешко месо: какво ужасно и абсурдно предложение. Това, разбира се, се оказва остра сатира!

Шоуто е язвителен коментар за кризата с разходите за живот, предлагайки, че трудностите могат да бъдат облекчени за бедните хора, ако им се плати да дарят собствената си плът или плътта на децата си. След това тази фабрика ще го преработи като нов вид месо за богатите хора.

Социалните медии полудяха и големите медии се нахвърлиха върху обществената реакция на документалния филм. Публиката изглежда изпита трудности да отдели фактите от измислицата.

Филмът успя да генерира гореща реакция, защото се

включи в гнева и страстта, които хората изпитват към текущото състояние на нещата. Това бе дива сатира, а сатирата работи, когато обитава много добре позната форма.

Всъщност *Gregg Wallace: The British Miracle Meat* се свързва директно с есето на брошурата на Джонатан Суифт от 1729 г., Скромно предложение за предотвратяване на това децата на бедните хора в Ирландия да бъдат бреме за своите родители или страната си и за превръщането им в полза на обществеността.

Суифт, Сатира и Канал 4

Суифт бе англо-ирландски сатирик, поет и есеист, известен със своята интуитивна полемика.

Неговото есе спазва конвенциите на периодичното есе или брошура от 18-ти век - форма, която е била много популярна за разпространение на политическа полемика. Съвременникът на Суифт, Джоузеф Адисън, използва есетата си от *Spectator*, за да се подиграва нежно на другите

политици от неговото време.

В памфлета на Суифт обаче изключително сатиричното „скромно“ предложение е да се вземат малките деца на бедни ирландци и да се продават като „най-вкусна, подхранваща и полезна храна, независимо дали е задушена, печена, варена; без съмнение еднакво вкусна както във фрикасе, така и в рагу“.

Желаният резултат от такъв канибализъм би бил радикалното намаляване на бедното, предимно католическо население в Ирландия, и премахването на отговорността за поквареното общество от британското правителство. Звучи ли ви познато?

Документалният филм на Канал 4 работи по подобен начин, защото притежава всички елементи на лекия фактологичен телевизионен документален филм. Съобщава се, че неговият автор, Мат Едмъндс, е прекарал много време гледайки възможно най-много примери за този тип телевизионни документални филми,

Четете на стр.4 >>

Worlds Most Trusted Vodka

NOW in Canada!



was \$32.95
NOW \$ 29.95
save \$3.00

Discover BIALA
at your local

LCBO

Побързайте!
Само няколко дена
остават да можете
да купите
най-добрата водка
на такава
промоционална
цена.



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

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

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

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



Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ (416) 746-1010 (ext. 357)

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

Шокиращият филм *Gregg Wallace: The British Miracle Meat* на Канал 4 дължи много на Суифт и неговата ужасяваща сатира

(Channel 4's shocking Gregg Wallace: The British Miracle Meat owes much to Swift and his gruesome satire)

<< **Виж стр.2**

при това много внимателно. Той прави това, за да се увери, че филмът му е верен на своя жанр, с правилната рамка и стил за това, което в крайна сметка бе признато за абсурдно съдържание.

През 1729 г. предложението бебетата да бъдат третираны като месо за консумация, за да се намали популацията и да се увеличат ресурсите, е едновременно толкова абсурдно и нечестиво, колкото и идеята през 2023 г., че месото може да се набавя срещу пари от човешки донори за справяне с кризата с разходите

за живот. Сатирата процъфтява от вътрешния гняв към състоянието на света. Така че нека богатите изяждат бедните в името на общественото благо.



Gregg Wallace is (un)accountably (ir)responsible for the world of human meat. Tom Bates/Channel 4

Възмутителното несъответствие на съдържанието с формата му подсказва, че това трябва да е сатира. Тогава не е чудно, че очевидно жизнерадостната, но инстинктивно възмутителна обиколка на Грег

Уолъс във фабрика за човешко месо заблуди публиката само толкова дълго колкото тази публика се отнасяше към съдържанието и формата като към напълно последователни състояние. Веднага щом сблъсъкът ги сполетя, зрителите видяха филмът такъв, какъвто бе: сатира... , поне повечето от тях.

Има поразителни паралели между нашите настоящи обстоятелства и света, който Суифт осъди чрез своята сатира. В дните на Суифт, както и в нашите, **насилието на бедността може да бъде шокиращо**, когато немислимото

се представя като решение.

* Филмът *Gregg Wallace: The British Miracle Meat* може да бъде гледан на страницата на Channel 4 след регистрация <https://www.channel4.com/programmes/gregg-wallace-the-british-miracle-meat> /бел.р./

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/channel-4s-shocking-gregg-wallace-the-british-miracle-meat-owes-much-to-swift-and-his-gruesome-satire-210599>

БЪЛГАРИЯ

Информация за 14-ото издание на поклонническия поход „Рилският чудотворец“



Автор: Софийска света митрополия

Публикувано със съкращения от страницата на Светия синод на БПЦ bg-patriarshia.bg

С благословението на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх

Неофит и тази година ще се проведе традиционният поклоннически поход „Рилският чудотворец“. Пешеходното поклонение от София до Рилския манастир, съпътствано от богослужения, молитвени песнопения и четене на акатиста

на св. Йоан Рилски, ще се проведе от 1 до 6 август (вторник до неделя). Софийска света митрополия публикува официалното съобщение от организаторите и приканва християните от Епархията да се включат в молитвено събитие

в чест на българския покровител.

Скъпи в Господа приятели,
На 1-и август, както всяка година от 14 години насам, ще тръгнем с молитва и славословие към дома на онзи, когото Бог е отредил да бъде закрилник на българския народ – св. Йоан, Рилският чудотворец. В смутни времена като нашето нека без съмнение в чудната помощ, която Бог оказва на онези, които Го тачат, да поемем по скалистите, но благодатни пътеки към Рилската света обител.

Поклонението ще започне на 1-ви август от 9:00 ч. в столичния храм „Св. София“, където ще се отслужи св. Литургия и водосвет. Оттам поклонението ще следва станалия традиция вече път – параклис „Св. Йоан Рилски“ до х. Кумата (Витоша) – храм „Св. Неделя“, с. Ярлово – местност Цари мали град над Белчин – х. Пионерска / х. Ловна – Рилски манастир. Както и други години ще има съпътстващ бус, който ще помага с извозването на палатките и спалните чували.

С цел по-лесна логистика, молим да заявите предварително

участието си в следния формуляр: <https://rilskipoklonnik.bg/поклонението/практическа-информация>. На същата страница можете да намерите и актуална програма за тазгодишното поклонение, както и други практически детайли, свързани с организацията.

01.08.2023 г. - Св. Седем мъченици Макавеи, майка им Соломония и учителят им Елеазар

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



Седемте братята Макавеи са старозаветни мъченици. Сирийският цар Антиох Епифан завладял Йерусалим и наложил езическите култове. Той заставил юдеите да се откажат от почитанието на единния Бог и да започнат да

принасят жертви на елинистическите божества, включително и да ядат свинско месо, което било забранено от старата юдейска традиция. Мнозина склонили, но старецът Елеазар, който бил почитан заради своята мъдрост и ученост, отказал и след тежки мъчения умрял. От примера му се вдъхновили и неговите ученици – седемте братя Макавеи. Един по един те били подлагани на ужасни мъки и били убивани, защото отказвали да се поклонят на елинистичните божества и да се отрекат от вярата си в единния Бог и Мойсеевия закон. Същата тежка участ споделила и майка им Соломония.

Няколко красиви стихотворения за любовта от Евтим Евтимов



/Снимка: Учители.бг/

За творчеството на незабравимия

български поет Евтим Евтимов ни напомня Учители.бг. Поетът е роден през 1933 г. в Петрич и почина през 2016 г. Той е сред най-популярните съвременни български поети, познат предимно с любовната си лирика. Автор е на повече от 40 книги. Ето и стихотворенията, за които ни припомня Учители.бг.

„Една любов любов при друг намира, когато недолюбена остава...”

ОБИЧ ЗА ОБИЧ

Аз назаем не съм те прегръщал
и назаем не съм те мечтал,
всяка ласка под брой да ми връщаш.
Мен ми стига, че нещо съм дал.
Може днес да не дойдеш на среща
но след ден,
но след два,
но след три да потрепне в душата
ти нещо
и за мен да преминеш гори,
над които небето поклаща
обгорено от бури платно.
Може дълго писма да не пращаш,
но да сложиш две думи в едно
то за двеста писма да вълнува
и за двеста да има цена.

Може само веднъж да целуваш
ала тази целувка една

до последния дъх да
гори,
до последния дъх...
и до гроба.
Стига заеми!
Стига везни!
Искам обич за обич.

НА ПРОЗОРЕЦА

Загребала в ръката си
гореща
едно дъждовно облаче
над мен,
ти бършеше прозореца
отсреща,
от погледите мои
замъглен.

Нечути думи, срещи
неприети,
изписана от сълзи
стъклопис,
изтриваше над мене ти.
И ето -
прозорецът отново
беше чист.

Просветваха стъхлата
като листи.
Изтрити бяха тъмните
следи.
А аз си мислех, че
небето чистиш,
и падаха в ръцете ми
звезди.

Росата в равнината е
изгряла
По капките и сребърни
вървя
А утре сам ще бъда
капка бяла
Под тая необятна
синева

Пчелите ще ме търсят
по цветята
Щурците – в
кладенчетата от очи
Земята – в облаците и
тревата
А аз ще бъда в твоите
очи.

ТИ, МОЯ ОБИЧ

Ти, моя обич, дълго
забранена,
ти, моя тайна, скрита
вдън горите,
открито трябва да
вървиш до мене,
а всъщност си оставаш
скрита.

Ти, моя непостигната
победа,
ти, моя радост и
тревожна драма.
Аз нямам право даже
да те гледам.
Аз мога скрито да те
мисля само.

ЖЕНА НА БАЛКОНА

Каква жена, каква
камбанария,
застанала пред моя
млад олтар,
защо ли да се правя на
светия
като аз съм раждан за
званар?
Пред такава хубава
жена
сътворена от магия
блага

ангелското ми сърце
призна
че глава човешка се
залага...
Колко огън, колко
нежен плен
има в двете и очи
небесни.
Господи, дадеш ли я на
мен,
черква ще ти построя
от песни....

ВИНО И ЛЮБОВ

Виновно ли е виното
червено,
че ти си слаб и бързо
те напива?
Една жена в легло на
друг отива,
когато у дома ѝ е
студено.
Една звезда над дявола
изгрява,
когато ангела не я
разбира;
Една любов любов при
друг намира,
когато недолюбена
остава.
Това мъжете силни не
забравят
дори и сред

житейските задачи,
че вино и жена
изневеряват,
когато нямат истински
пиячи.

Ако знам, че обичта ще
свърши;
ако знам, че тя ще се
смали;
ако знам, че гръм ще я
прекърши;
ако знам, че няма да
боли;
ако в нея дълго съм се
лъгал
ако не оставя тя следа,
ще я разруша до някой
ъгъл
и отново ще я изградя.

Евтим Евтимов

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!

„Ще бъдеш в бяло“, Пейо Яворов



Лирическият герой в Яворовите творби е вечно търсец и страдащ. Такъв е и в стихотворението от символистичния период на Пейо Яворов – „Ще бъдеш в бяло“, пише „Българска история“. Но тази лутаща се и раздвоена душа на Аза е подвластна на най-нежното и истинско чувство - любовта.

Изтерзаната от безцелното лутане душа на Яворовия герой постига успокоение и открива онази търсена хармония, благодарение на обичаното същество.

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

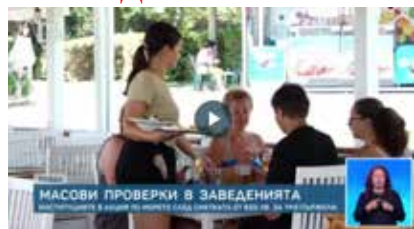
А мисля днес; света
прогнил от зло
не е, щом той е твоята
родина.
И ето усъмних се най-
подир
в невярата тревожна –
искам мир.

И с вяра ще разкрия аз
прегръдки,
загледан в две
залибени 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.

Пейо Яворов

След 500 лв. за три пържоли във Варна: Какво месо е ял мъжът в заведението?



Масови проверки за
цените в заведенията
по морето. Комисията
за защита на
потребителите с
акция след сигналите
за шокиращо високи
сметки, предаде bTV.

Сред тях е и случаят
на мъж, който плати
близо 500 лева за три
пържоли в заведение
във Варна.

bTV направи

собствена проверка
за поскъпването
в заведенията в
курортите на север и
на юг. Резултатът от
проверката показва от
10% увеличение до три
пъти по-скъпи напитки
и храни в сравнение
с миналата година.
По темата работиха
Елеонора Дъбова и
Йордан Фотев.

Морската почивка на
семејство Христови
от Ботевград е едва
три дни. Причината -
високите цени. Само за
плаж дават по 30 лв. на
ден – два шезлонга за
по 10 лв. и чадър, също
за 10 лв.

За да спестят, купуват
закуски и вечерят
вкъщи. „Тук цените
са двойни. Кафето от
автомата е левче, тук
е три лева. Закуски
сутрин си купуваме,
готови има. По-
евтино е, разбира
се. Вечер има бързи
обеди, които правят
готови“, казва Румяна
Христова. Според
други почиващи обаче
цените са поносими.



/Снимка: bTV/

„Малко по-скъпо е
да, но е логично след
това, което се случва.
Даже чадърите ми се
виждат евтини, бяхме
и на друго място там
беше по-скъпо“, казва

Румяна Драганова.

От повечето от
крайбрежните
заведения в Равда
казват, че разчитат на
оборот, а не на високи
цени.

„Порция цаца 200
грама при нас е 8,90 лв.
Правим обедно меню,
пилешката супа ни е 6
лева, рибената ни супа
е с 8 вида риба, миди и
скарриди и е около 8,90
лв. За сам човек може
би за първо, второ и
десерт - към 20 лева
за човек“, посочва
Силвия Кунчева.

Във Фейсбук обаче
потребител публикува
видео как събира пари,
за да плати сметка от
649 лева, в която 490
лв. струват пържолите.
Въпреки опитите ни не
успяхме да се свържем
с мъжа от видеото.

От ресторанта, в
който се развива
действието, обясниха,
че консумираното
месо е едно от най-
качествените.

„Не е просто
вратна пържола, а е
американски уей сей
прайм рибай стек,
който е с доста голяма
мраморност, спрямо
вкуса и качеството,
който разбира от
самото месо. В цял
свят се знае, че е
един от най-хубавите
стекове в света“,
казва Левент Фахри,
мениджър на верига
ресторанти.

<< **Прод. от стр.7**

В менюто е посочено, че цената от 35 лева е за 100 грама. А компанията е консумирала три стека с общо тегло 1,4 кг.

Съсиска зафитота 280гр	20.90 лв.	Барбон
Гобейди Чка Аю стейк Bank Аntac / 100гр	18.00 лв.	Зарлан
Гобейди рибни стейк Bank Аntac / 100гр	35.00 лв.	Фигур

/Снимка: *bTV*/

„Въпросният клиент може да се похвали с това, че е ял едно изключително качествено месо на може би една от най-добрите цени, защото в Европа тази порция може би щеше да му излезе 600-700 евро и нагоре“, каза Марин Сотиров, заместник-председател на Сдружение на заведенията в България. Заради този случай обаче и други сигнали на граждани за високи сметки инспекторите на Комисията за защита на потребителите започват проверки.

Бързият влак от София до Бургас закъсня с 9 часа

Бързият влак от София до Бургас, преминаващ през Горна Оряховица, закъсня на 28 юли с около 9 часа, споделиха пред българските медии пътници в него. Той е тръгнал навреме

от София, но, вместо рано сутринта както е по разписание, е пристигнал в Бургас малко преди 15 часа на следващия ден.

Бързият влак е тръгнал от Централна гара в 20:10 ч. На гара София - Север е бил спрян заради следствени действия, свързани със самоубийството на човек на релсите. Там влакът престоява 6 часа и 25 минути.

Към 2:00 часа през нощта влакът най-после тръгва. На гара Комунари малко преди Бургас обаче отново спира за още повече от 2 часа поради повреда в участъка между гарите Дъскотна и Търнак. Така в крайна сметка бързият влак пристига с близо 9 часа закъснение.

Машинистът на влака София - Бургас, коментира пред БНТ, че като служител е пътувал нормално и твърди, че друг път случвало не им се е случвало толкова голямо закъснение. От БДЖ се извиняват на пътниците от влака и обещават, че ще ги компенсират с билети за пътуване по произволно избран от тях маршрут. А на тези, които са се отказали от пътуването, ще бъде възстановена сумата за закупените билети.

Военни се включиха в погасяване пожарите в Хасковско ...

/Снимка: *БТА*/

..., където от бе обявено бедствено положение. Три бяха големите пожари, които не бяха локализирани - край село Дъбовец, община Любимец, между селата Сусам, Татареве и Гарваново и в землището на маджаровското село Румелия.

Работата на пожарникарите бе затруднена от вятъра. Най-тежко бе положението край село Дъбовец до Любимец където теренът е труднодостъпен, в пресечени местности с голяма денивелация.

/Снимка: *БТА*/

Поради силния вятър проблеми създаде и пожарът, тръгнал от село Сусам, община Минерални бани. Той първо е тръгнал към

общинския център, а след това през землището на село Таратево е влязъл на територията на община Хасково в близост до село Гарваново. Горят сухи треви, стърнища и неожънати ниви. Пожарът обаче е локализиран, уточниха от Регионална дирекция «Пожарна безопасност и защита на населението».

“За два от големите пожари, които все още бушуват около село Дъбовец и село Румелия няма опасност за населението. За съжаление, пожарът около селата Сусам и Татареве се разрасна, след като беше овладян до известна степен и е в непосредствена близост - на около 500-600 метра от селото. Има над 5-6 пожарни екипа в района и се предприемат мерки пожарът да не достигне до селото», каза пред *bTV* областния управител на Хасково.

/Снимка: *БТА*/

В областта е обявено бедствено положение заради трудното овладяване на огъня. Високите температури,

Прод. на стр.9 >>

<< **Прод. от стр.8**

които надхвърлиха 40 градуса и вятърът затрудниха гасенето на 8-те пожара.

Забранено е паленето на открит огън и обработката на пасища след 11 часа заради екстремната опасност от избухването на полски и горски пожари.

Няколко красиви стихотворения за любовта от Евтим Евтимов

70-годишният пилот загинал при инцидент е преминал медицински преглед преди 10 дни

Пилотът, който е загинал при инцидент край село Трънково, Раднево е имал дълъг стаж, а скоро е преминал и през медицински прегледи, съобщи пред журналисти Христо Христов - председател на Управителния съвет на Националния борд за разследване на произшествия във въздушния, водния и железопътния транспорт.

70-годишният пилот е имал летателен опит от 20-30 години, с много безаварийно пролетени часове. Само преди 10 дни е преминал и медицински прегледи и нямал

никакви здравословни ограничения.

Пилотът е карал самолетът за пръскане на оризища. Той е бил и собственикът на селскостопанското дружество, занимаващо се с дейности от селскостопанската авиация. Фирмата е от Русе, съобщи БНТ.

По думите на Христов самолетът има техническа летателна годност, която е заверена през март т.г. и е валидна за срок от 12 месеца. **„Относно човека и самолета нямаме никакви съмнения на прима виста за това събитие“**, категоричен е Христо Христов.

Сигнал за инцидента бе подаден в 6:27 ч. в Областната дирекция на МВР в Стара Загора. «На място е установен селскостопански самолет, който е регистриран по надлежния ред», съобщи пред журналисти по-рано директорът на Областната дирекция на МВР ст. комисар Лазар Христов. Братът на загиналия пилот е станал очевидец на инцидента, посочи пред БТА окръжният прокурор Дичо Атанасов и добави, че той ще бъде разпитан.

Няма данни за бедстващи българи на остров Родос заради бушуващите пожари



Засега няма данни за бедстващи българи, съобщи от българското Министерство на външните работи и зам.-председателят на българската общност там Ивелина Бенева.

Около 2,000 са българите, които работят и живеят постоянно на остров Родос. По-трудно може да се определи броят на българите, пристигнали като туристи, тъй като повечето от тях не използват услуги на туристически агенции, каза зам.-председателят на българската общност там Ивелина Бенева пред БНТ.

„Нямаме данни да има бедстващи български туристи на острова. Също така от работещите, тъй като имаме група, която е за взаимопомощ между българите на острова, няма данни да имаме българи, които да са бедстващи. Предполагаме, че те са се придвижили при техни познати или семейства в другата част на острова.“
„Изнасяха хората дори с камиони, беше плашещо.

Запалиха се и два хотела, много места бяха евакуирани. Аз се грижа за два манастира, които бяха близо до огъня, но монахините отказаха да ги напуснат и отидоха да помагат в гасенето - колкото могат монахини да се борят със стихията», обясни отец Атанасиос Мисос.



Туристи са разпръснати на целия остров. „Големите лодки не са успявали да стигнат до брега. Така че те са се качвали първо на малки и след това вече с големите лодки са ги разпределяли“, каза Ивелина Бенева.

Останалите на острова туристи са настанени в хотели или спортни зали с осигурена храна, вода и климатизация, на фона на очакваните и днес температури над 40 градуса. На остров Родос надеждите са с утихването на вятъра днес обстановката да се нормализира.

Към момента няма нито един получен сигнал от българин за оказване на съдействие за евакуация от гръцкия остров Родос. Това съобщи за БТА Деница Петкова от дирекция «Стратегически комуникации и публична дипломация» на Министерство на външните работи.



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

Нелетящ папагал се завърна в Нова Зеландия след 40-годишно отсъствие



За първи път от почти 40 години странният и критично застрашен от изчезване вид папагали какапо /kākāpō/ от Нова Зеландия ще се завърне в континенталната част на страната. Какапо са големи нелетящи папагали, които са били широко разпространени в Нова Зеландия преди да бъдат ловувани почти до изчезване, пише Popular Science.

За последен път птиците са живели на континентална Нова Зеландия през 80-те години на миналия век. На Северния остров са присъствали през 60-те години на отминалия век, когато

само 5 от птиците са живели в плен, според Департамента за опазване на Нова Зеландия. Понастоящем какапо живеят на пет острова: Pukenui (остров Anchor) и Te Kakahu o Tamatea (остров Chalky) във Fiordland, Whenua Hou (остров Codfish) и остров Pearl близо до остров Rakiura Stewart и Hauturu-o-Toi (остров Little Barrier).

Отделът за опазване на природата в партньорство с племето *Ngāi Tahu* на Южния остров премества четири мъжки екземпляра какапо в Уайкату. Четирите какапо не са предназначени за размножаване, а основният фокус на проекта е изучаването на какви типове нови местообитания извън установените острови може да живее какапо.

Това преместване следва десетилетия работа по опазване

чрез Програмата за възстановяване на какапо. Начинанието използва съвременната наука, както и матауранга (знанието) на Маорите, за да помогне завръщането на емблематичния вид от изчезване. Популацията от застрашения вид се е удвоила, за да достигне 252 птици между 2016 г. и 2022 г. Връщането на този критично застрашен нощен папагал обратно на континента е важно за цялата страна и споделена успешна история за всички участващи партньори, според екипа.



„Какапо са един от най-емблематичните и редки видове в Aotearoa [в Нова Зеландия], възстановявайки се от ниска популация от 51 птици през 1995

г.“, каза в изявление мениджърът на отдела за опазване на папагалите Деидре Веркое. „Досега какапо бяха задържани на няколко острова без хищници, така че завръщането им на континента е голямо постижение за всички участници в проекта.“

„Това е важно преместване и ние сме благодарни на нашите партньори от *iwi*, които ще пазят нашия *taonga* (ценен) какапо в безопасност в новото им местообитание“, каза Матапура Елисън в изявление.

Това преместване е нова фаза във възстановяването на това бележи нова фаза за възстановяването на този вид. Връщането им в естествения им ареал на континента в неконтролирани популации отдавна е цел, но те се нуждаят от местообитание, което е свободно от хищни бозайници като плъховете от избягали



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

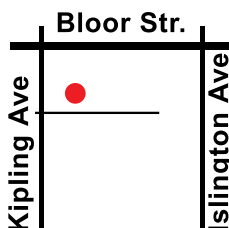
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.10

кораби.

Транслокацията ще бъде отбелязана с церемонията за посрещане на Маорите, наречена **pōwhiri** и празненство в **Pōhara Maraе**, последвано от освобождаване на птиците. Церемонията е настроена да признае много хора и групи, които са изиграли роля в опазването на какапо и работата за превръщането на планината в „устойчиво на какапо“ и свободно от хищници вътрешно убежище. Това също ще отбележи прехвърлянето на грижите за тези четири птици между народите.

Какапо са експерти в камуфлажа и екипът смята, че е малко вероятно посетителите на светилището да се натъкнат на тях. Посетителите обаче можеха да чуят отличителните им „бумтящи“ крясъци за първи път от няколко години.

„Земята на хилядата голи“:
Спенсър Туник събра хиляди, за да позират голи във Финландия



Хиляди съблякоха дрехите си и се събраха по улиците и плажовете на Куопио в централна Финландия за уникален арт проект в ранните часове на ярка скандинавска нощ, предава Euronews.

Американският художник и фотограф Спенсър Туник отново го направи. Известен със снимките си, показващи стотици голи хора, позиращи в голямо разнообразие от среди, улавяйки уязвимостта и красотата на човешката форма, фотографът направи поредица от снимки в град Куопио, Финландия, в които събра хиляда души. Доброволците са снимани край езера и на дъски за скокове, както и на улицата и около цветна лека в центъра на града.



„Днес Страната на хилядата езера се
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



<< *Прод. от стр.12*

превърна в Страната на хилядата голи тела“, коментира Спенсър Туник, като изрази благодарността си към участниците в този изненадващ артистичен експеримент. Фотографът също бе доволен, че «даде възможност на публиката да вземе участие в творческия процес».

„Много рядко се случва публиката да стане част от процеса на създаване“, добави той.

За да обясни избора си на места, визуалният художник обясни: „Исках да поставя тялото във фаза с Куопио и езерата на Северна Финландия.“

Това не е първият път, когато Туник пренесе своята уникална артистична визия в публичното пространство. През ноември м.г. около 2,500 души свалиха дрехите си на емблематичния плаж Бонди в Сидни, участвайки в арт-

композиция, насочена към повишаване на осведомеността за рака на кожата.



В друга композиция през 2016 повече от сто жени се съблякоха и позираха голи с огледала в Кливланд, отговаряйки на призива на Туник да смеси изкуството с политиката и символично да покаже Доналд Тръмп като

негоден за Белия дом.

10 любопитни факта от места по света

Кое време на годината е по-подходящо да опознаем света от лятото? За 10 любопитни факта от места по света разказва Booking.com.

1. Монголия има най-разпръснатото население в света

Прод. на стр.14 >>

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

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

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

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



Предлагаме различни видове ароматно кафе
и домашно приготвени сладкарски изделия.



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

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



<< Прод. от стр.13



Популацията на коне в Монголия превъзхожда човешката популация Монголия е огромна по територия страна без излаз на море, простираща се от Русия на север до Китай на юг. Може да не е най-голямата страна в света по размер, но можете да се почувствате в такава, защото има най-ниската гъстота на население в света. В някои региони е възможно да минат дни без да попаднете на друг човек. И с такива разнообразни и драматични пейзажи, включително планински терени, хълмисти плата, пасища и сухи пустинни степи това може да е бягството, за което всички мечтаем.

2. Гранада, Испания е известна като европейската „столица на пещерите“



Този начин на живот датира от 15 век.
Пещерите Sacromonte и Guadix в Гранада са дом на общности,
Прод. на стр.15 >>

<< *Прод. от стр.14*

които все още се радват на древния испански пещерен начин на живот, който датира от 15 век.

Стушени в скалиста формация тук има **2,000 подземни къщи, дискретно изсечени в скалите.** В миналото тези пещери са били местата, където хората са бягали, за да избягат от религиозно и расово преследване. Днес те предлагат място, където жителите продължават да живеят от земята, както хората преди векове.

3. Оймякон, Русия е най-студеното населено място на Земята



Дори алкохолът замръзва в Оймякон.

Долината Оймякон в Якутия - или Полюсът на студа - се намира в североизточна Русия. Тук температурите могат да достигнат -70°C което е толкова студено, че дори алкохолът замръзва. С малко модерни удобства, това привидно необитаемо село е дом на 500 сибирски жители с традиционни професии като отглеждане на елени, лов и риболов.

Туризмът също става популярен сред тези, които могат да издържат на суровите условия.

4. Китай е построил копие на Париж



Това е второто по големина копие на Айфеловата кула в света.

Разположен в покрайнините на Ханджоу, Китай това е което местните наричат „Малкия Париж“. Този луксозен комплекс от имоти е архитектурен и инженерен подвиг, допълнен с реплика на Айфеловата кула. Въпреки че е само една трета от размера на оригинала, това все пак е второто по големина копие след онова в хотел Paris Las Vegas в САЩ. Има и Триумфална арка, Шанз Елизе, фонтан от Люксембургската градина и дори почти перфектни версии на булевардите и неокласическата архитектура на френската столица.

5. Бахамските острови са дом на най-голямата подводна скулптура в

света

Гмурнете се под водата, за да разгледате по-отблизо.

Въпреки че водата е кристално чиста, в Ню Провидънс има повече, отколкото се вижда на пръв поглед. Скрита под повърхността на океана е най-голямата подводна скулптура в света – тежаща 60 тона и висока 18 фута – наречена „Океански атлас“. Скулпторът зад нея, Джейсън де Кайрес Тейлър, създава подводни скулптури, които обикновено привличат колоритен морски живот обратно към някога неплодните морски дъна.

6. Галешняк, Хърватия е най-перфектният остров във формата на сърце



Едно незабравимо романтично бягство. Въпреки че по света има доста острови с форма на сърце, Галешняк в Хърватия е коронован като най-съвършеният от всички тях. Преди е бил необитаем, но сега се работи

по превръщането му в незабравима романтична дестинация за бягство, която скоро ще бъде домакин на сватбени церемонии и медени месеци.

7. Дания е най-чистата страна в света



Далновидното отношение на Дания към околната среда е част от ежедневието. Пълна с чар, култура и кафе, Дания има много неща, с които да се похвалят. Сега и с това, че се превърна в един от пионерите в областта на околната среда в света, класирана като най-чистата страна в света според индекса за екологично представяне (EPI) за 2021 г. Далновидното отношение на Дания към околната среда е част от ежедневието на местните жители – просто погледнете състоянието на града - модерната сграда SorpenHill. Това е централа за енергия от отпадъци, която превръща боклука на града в топлина и енергия, а също така има суха ски писта,
Прод. на стр.16 >>

**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

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

Register your business or event

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

Contact us at center@balkan.center Follow us on 

Great advertisement opportunities at competitive prices
Over 50 ethnic groups are now represented (www.Diaspora.Center)



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

<< *Прод. от стр.15*

кацнала на покрива и. През цялата година ще намерите както семейства, така и професионалисти, които се наслаждават на прилива на адреналин.

8. Турско село все още използва „птичи език“ в ежедневието



Езикът на птиците вече е в списъка на ЮНЕСКО за нематериално културно наследство за 2017 г. В турското село Кушкьой се използва рядък свистящ език, известен като „езикът на птиците“. Въпреки името си, този език не се използва за общуване с птици, а по-скоро между селяни, разпръснати по стръмния планински терен на Кушкьой. Съобщенията могат да бъдат толкова сложни, колкото човешкия език, а високите звуци са гениален начин за комуникация на дълги разстояния. Този вековен обичай също така намери място в списъка на ЮНЕСКО за 2017 г.

на нематериалното културно наследство, така че може да имаме късмет някой ден да чуем свиркащите звуци да се издигат над короната на дърветата.

9. Сентръл парк в Ню Йорк се класира като най-сниманото място в света

Ромео и Жулиета (1908) е първият филм, в който се снима в Сентрал парк.

Сентръл парк е убежището на нюйоркчани от суматохата на Манхатън, който заобикаля парка. Тъй като е първият обществен парк в Америка – пълен с тревни площи, паметници, скулптури, мостове, мигриращи птици и зоологическа градина – той предоставя безкрайни възможности за опитни скаути.

10. Можете да прекосите Лихтенщайн пеша за по-малко от ден



Има само 15 мили
Прод. на стр.17 >>

<< **Прод. от стр.16**

от север на юг или 2.5 мили от изток на запад, докато стигнете до границата.

Ако някога разглеждането на град през уикенда е звучало като примамливо предизвикателство, опитайте да прекосите страната пеша за няколко часа. Малката, но красива държава Лихтенщайн се простира само на 15 мили от север на юг и 2.5 мили от изток на запад, така че независимо от посоката, в която вървите, можете да прекосите страната за няколко часа. Единствената уловка е, че - намирайки се в сърцето на Алпите - трябва да очаквате да срещнете някои стръмни наклони по време на пътуването си.

5 интересни факта, които може би не сте знаели за водата

Здравето на почти всяко живо същество на Земята зависи от водата, за да оцелее. И човешкият мозък, и живото дърво се състоят от около 75% вода, според Агенцията за опазване на околната среда на САЩ, предава ABC News.

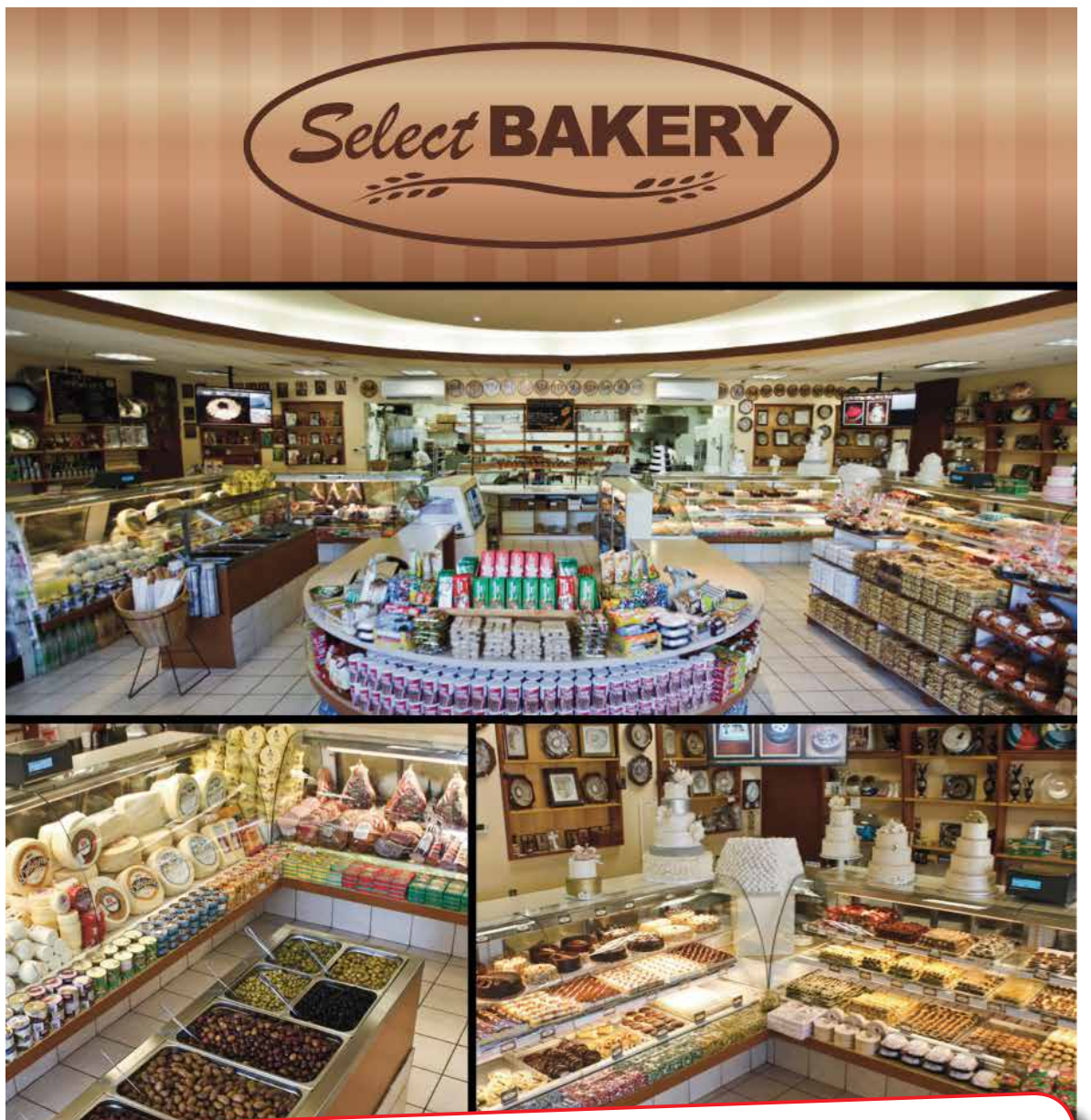
Ето 5 интересни факта, които може би не сте знаели за водата:

1. Може да пием днес същата вода, която са пили динозаврите



Computer artwork of woolly mammoths and bison in a snow-covered field. STOCK PHOTO/Getty Images

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



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

Минали са милиони години между съществуването на съвременните хора и динозаврите, но учените смятат, че може да пием същата вода, която някога са пили отдавна изчезнали същества като динозаврите и вълнестите мамути. Има милиарди галони вода под земята, които са били там от милиони и дори милиарди години, според Вашингтонския държавен университет.

Поради начина, по който водата циркулира на планетата Земя, има „много голям шанс“ чешмяната вода, консумирана от хората, да е същата, която са пили динозаврите преди десетки милиони години.

Тъй като водата от повърхността на езера, океани и реки се затопля и изпарява, тя пътува в атмосферата като много малки капчици или пари. Когато парата стане по-студена, тя се превръща обратно в течност и помага за образуването на облаци. Влагата, изхвърлена от облаци, носи дъждовната вода, която след това се връща на земната повърхност.

2. Близко 97% от водата в света не е годна за пиене



Sunset at a sea
STOCK PHOTO/Getty Images

Вода, вода навсякъде, но нито капка за пиене.

Повече от 70% от планетата Земя е покрита с вода, но близо 97% от тази вода е солена и следователно

Как да си изберем слънчеви очила



здраве.bg

Слънчевите очила не са само моден аксесоар. За да е вярно обаче това твърдение те трябва да бъдат с наистина качествени стъкла - такива, които реално да предпазват очите от ултравиолетовото излъчване на слънцето. В противен случай вредата ще е повече от ползата: зеницата, "излъгана" от очилата, няма да се свива от светлината и окото ще получава допълнителна доза излъчване, което постепенно може да доведе до изгаряне на ретината и дори до ослепяване.

Най-добре забравете за евтините (в повечето случаи, разбира се, китайски) имитации! Избирайте между стъклените и пластмасови стъкла с различна степен на затъмняване и цвят на стъклата. А изборът на рамка зависи изцяло от формата на вашето лице. Ако не се чувствате подготвени сами да направите избора, посъветвайте се с офталмолог или с консултанта в магазина.

Стъкло или пластмаса?

Стъклените лещи дават гарантирана защита от ултравиолетовото излъчване и не се надраскват (разбира се, ако не ги пробвате, като ги търкате например с друго стъкло или метал). Пластмасовите са по-леки и по-тънки, а съвременните покрития им позволяват също да бъдат много устойчиви към драскотините. Все пак нека не се залъгваме - пластмасата дори и най-качествената се нуждае от внимателно отношение.

Степен на затъмняване

Качествените очила са задължително придружени от етикет, върху който е посочен процентът на UVA и UVB излъчванията и дължината на вълните, блокирани от очилата.

Вълните се измерват в нанометри и 100% защита дават очилата с маркировка 400 нм. Ако цифрата е по-малка, значи очилата пропускат част от ултравиолетовото излъчване.

Съществуват 5 степени за затъмнение на стъклата – от съвсем светли - пропускащи 80-100% от светлината, които защитават очите от ултравиолетовото излъчване само в облачно време, до съвсем тъмни, които пропускат само 3-8% от светлината. За градски условия са най-подходящи очилата, които пропускат светлина от 18 до 43%, за продължително

и силно слънце – не повече от 18%, но например за планинския курорт през зимата се нуждаете от съвсем тъмни очила, които често са огледални и с наистина сериозна защита.

Тъмните очила със съвсем малка пропускателна способност не са подходящи за шофиране.

Можете да си купите т.нар. "хамелеони" – очила, които се променят в зависимост от яркостта на светлината. Те не е нужно да се свалят дори в тъмно помещение, защото в него стават абсолютно прозрачни.

Цветът на стъклата

Оранжевият и червеният цвят, които са доста модни, са твърде агресивни за очите и е установено, че дори влияят на психиката. Жълтият е твърде светъл за слънчевата светлина, а синият се понася добре от много малко хора. За най-подходящи и безопасни се смятат сивият, зеленият и кафявият цвят на стъклата - те най-добре поглъщат излъчването и дори успокояват очите. Имайте пред вид, че оцветяването на стъклото трябва да бъде равномерно, тъй като в противен случай очите се уморяват.

Размерът

Общото правило е, че очилата трябва да бъдат по-големи. Но най-

правилният избор са очила, които карат своя собственик да прилича на скиор. Рамките трябва да бъдат широки и да скриват очите от двете страни.

За съжаление, от гледна точка на естетиката, огромните очила не отиват на всички. И мнозина предпочитат да носят очила с тънка рамка. Не трябва обаче да се забравя, че малките очила, които не закриват напълно очите, са лоши очила. От тях няма голяма полза – ако светлината попадне в окото, всички защити са без значение.

Рамката

Тук няма никакви правила и всички препоръки биха били субективни. Просто отделете време и пробвайте колкото се може повече рамки. Всичко зависи от вашия вкус, парите, които можете да отделите и разбира се от индивидуалните ви особености. Всичко е строго индивидуално: някои имат алергия към метала, при други дългите мигли се опират в твърде плоските очила. Ако често страдате от главоболие, можете да си направите очила с кожени рамки отстрани. Те са по-меки от металните и пластмасовите и ще се чувствате по-комфортно.

Ако сте с проблемно зрение, можете да носите контактни лещи и да си купите

Прод. на стр. 21 >>

слънчеви очила по свой вкус, още повече, че офталмолозите напоследък препоръчват именно това.

Женското сърце: 5 често срещани заблуди



здраве.bg

Според статистиката сърдечно-съдовите заболявания са главна причина за настъпване на преждевременна смърт в повечето развити страни. Като опит да систематизират някои от широко разпространените сред хората, но погрешни схващания, специалисти от популярното онлайн издание Psychology Today дефинират и коментират пет заблуди за здравето на сърцето, които могат да изложат

на сериозен риск здравето на всяка жена.

Мит №1: Болката в ръката, за разлика от тази в гърдите не е обезпокоителна

Много често до сърдечен удар се стига именно защото не се разпознават неговите симптоми преди да е станало твърде късно. Дори и някои лекари не съумяват да диагностицират инфаркта при жените, тъй като в редица случаи симптомите се различават съществено от тези при мъжете.

Мъжете обикновено се оплакват от тежест в лявата страна на гръдния кош – чувство често описвано като силен натиск в тази област. Този водещ симптом може да се съпътства от потене, задух и болка, придвижваща се надолу по лявата ръка или нагоре към врата.

Някои жени имат същите или подобни симптоми като мъжете,

но други изобщо не изпитват болка в гърдите преди и дори по време на инфаркт. Възможно е те да се оплакват от болка в долната челюст, ръката, гърба или в областта на корема. Често инфарктът се съпътства от чувство на крайна умора и недостиг на въздух.

Според скорошно проучване повечето жени изпитват различни неспецифични симптоми още месец преди настъпването на сърдечния удар. Някои от най-често срещаните предхождащи признаци са

- необичайната умора,
- проблеми със съня,
- задух,
- лошо храносмилане и
- безпричинна тревожност.

Жената притежава далеч по-точни инстинкти, особено когато става въпрос за нейното тяло. Ако сте уморени повече от обикновено или просто не се чувствате добре (както обичайно)

и принадлежите към една от рисковите групи (представени по-долу), посетете вашия лекар възможно най-бързо.

Мит №2: Трябва да стоим далеч от всички мазнини

Години наред се наблягаше на важноста на нискомаслените храни за поддържането на доброто състояние на сърдечно-съдовата система. Никак не е чудно, че днес хората чуват думата „мазнини”, те си представят нещо нездравословно.

Въпреки това съвременни проучвания в областта на диететиката показват, че някои мазнини могат да бъдат изключително полезни. Ярък пример за това са ненаситените мазнини от растителен произход, които влияят благоприятно върху сърдечно-съдовата система, и затова следва да бъдат част от всеки хранителен режим. Използването

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

<< *Прод. от стр. 21*

на зехтин при приготвянето на ястия и салати, консумацията на мазни риби и приемът на ленено семе са само част от вариантите за набавяне на необходимите ни есенциални мазнини.

За разлика от тях, наситените и трансмазнините най-често въздействат неблагоприятно на сърдечно-съдовата система. Източници на такива мазнини са най-вече животински продукти - например месо и високомаслени млечни продукти. Трансмазнините се образуват най-вече по време на термичната обработка на хранителните суровини. Много производители прибавят водород към растителните мазнини, за да подобрят техния вкус и устойчивост. По този начин се приготвят много продукти като чипс, бисквити, торти, маргарин и повечето пържени храни.

Експертите препоръчват да се избягват или да бъдат ограничени до минимум храните с наситени и трансмазнини, например като се консумират само млечни продукти с ниско съдържание на мазнини, като се намали количеството червено месо, избягва се маргарина, пържените храни и чипса. По този начин не само сърцето ще се чувства по-комфортно, но вероятно и ще намалите някой и друг килограм.

Мит №3: При живота на бързи обороти сърдечният инфаркт е практически неизбежен

Въпреки че напоследък се обръща много внимание върху негативното въздействие на високото ниво на стреса и работохолизма върху здравето, много проучвания показват, че те сами по себе си не покачват риска от сърдечно-съдови заболявания. Има обаче свързани с тях фактори (като високото кръвно налягане, пушенето и обездвижването), които оказват негативно влияние върху здравето.

Чувствата, свързани с повишения риск, са депресията, негативният подход към живота, гневът и враждебността.

Затова е препоръчително, ако вече не сте го сторили, да превърнете в приоритет и умственото/духовното здраве. Потърсете и специализирана помощ, ако се чувствате потиснати или изпитвате постоянен гняв или тревога, а не можете да ги преодолеете сами.

Факт е, че здравословното хранене и редовното спортуване са изключително важни както за физическото, така и за психичното здраве.

Мит №4: Само при хората на средна възраст (и след това)

има риск от инфаркт

Наистина, жените са относително защитени от сърдечно-съдови заболявания преди периода на менопауза. Въпреки това диабетът, генетичната форма на висок холестерол (фамилна хиперхолестеролемия), нелекуваното високо кръвно налягане и наднорменото тегло предразполагат към развитието на сърдечно-съдово заболяване, независимо от възрастта.

Жените през втората, третата или четвъртата декада на своя живот също могат да получат сърдечен удар. Освен това те често не се диагностицират правилно, защото никой не очаква инфаркт от една жена на тази възраст, особено ако симптомите не са типичните.

Мит №5: Ако теглото и холестеролът са в норма, не мога да се стигне до сърдечно-съдово заболяване

Поддържането на оптимално тегло и ниво на холестерол безспорно са изключително важни, но те не са достатъчни изцяло да гарантират здравето на сърцето ни, а и въобще. Съществуват и други фактори, които предразполагат към появата на коронарна болест. Някои от тях могат да бъдат променени, други – не.

Рискови фактори, които не могат да бъдат

повлияни, са:

- остаряването, полът,
- наследствеността и
- преживяването на предишен сърдечен удар.

Например рискът се повишава с възрастта. Мъжете са по-предразположени към сърдечно-съдово заболяване от младите жени, но след менопаузата рискът е еднакво висок за двата пола. Ако имате член от семейството със сърдечно заболяване, то шансът такова да се прояви и при роднините му също е относително голям.

Рисковите фактори, които се поддават на корекция, са:

- високото кръвно налягане,
- диабетът,
- тютюнопушенето,
- обездвижването,
- стресът и депресията,
- хормоно-заместителната терапия (при по-възрастни жени),
- високият холестерол и
- наднорменото тегло.

Дори и теглото и холестеролът да са в норма, наличието на само един от по-горе изброените фактори (например високото кръвно и фамилната история) излагат човек на по-висок риск за поява на сърдечно-съдово заболяване.

Няколко полезни съвета:

- измервайте често

Прод. на стр.24 >>

своето кръвно налягане и помолете вашия лекар да ви назначава редовно изследване на кръвната захар и нивата на холестерол;
- спрете цигарите;
- спортувайте редовно;
- намалете стреса и вземете мерки срещу депресията (ако такава е налице);
- обсъдете със специалист хормоно-заместителната терапия (след настъпването на менопаузата).

Най-добре е също да се осведомите дали някой от семейството ви е страдал от заболяване на сърдечно-съдовата система, и ако установите, че е така, съобщете го на вашия лекар. Колкото по-добре сте информирани относно рисковите фактори, които ви засягат лично, толкова ще увеличите шанса да се предпазите от сърдечно заболяване.

Да се радваме на слънцето!



здраве.bg

Трябвало да избягваме стоенето на слънце. Или поне така всеки ден ни съветват всевъзможни

експерти - да избягваме излагането на слънчева светлина. Преди няколко години пък известен продуцент от Бродуей формира Алианса за проучване на меланомата, след като претърпял лечение от рак на кожата.

Истината е обаче малко по-друга - ако слънцето беше единствената причина за развитието на рак на кожата, в този случай потърпевшата би трябвало да е стояла с вдигнати към слънцето крака в продължение на часове, и то всеки ден. Но пък и този случай беше удобен за съвети и лозунги от типа на: „Превенцията не е сложна: грабвайте слънцезащитните кремове и шапките с козирки, когато излизате, дори и през зимата”.

Подобни случаи подхранват фобията на хората към слънцето и им пречат да се възползват от многото здравни ползи, които всъщност слънчевата светлина ни предлага – стига, както и за всичко друго, да знаем мярката.

И така – кои са най-важните ползи, които слънцето и неговите лъчи ни носят:

1. Да започнем с очевидното. **Слънцето е причината тялото на човека да произвежда витамин D3.** Ултравioletовите лъчи от типа В (UVB) взаимодействат с

холестерола в кожата, при което се задейства процес по производство на витамин D от бърбреците и черния дроб. Това не мое да се случва без излагане на слънчева светлина.

Излагането на по-голяма част от кожата на слънчева светлина за 20-30 минути трябва да се прави поне по 3-4 пъти седмично. Стъклените прозорци блокират UVB лъчите, докато все пак пропускат UVA лъчите, които могат да носят не по-малки вреди.

Иронията е в това, че немалка част от слънцезащитни кремове блокират само UVB лъчите като по този начин възпрепятстват производството на витамин D3. Като пре-хормон, витамин D3 участва в различни жизнено важни процеси в тялото.

Производството на витамин D от слънчевата светлина има свой механизъм за спиране, който ни предпазва от предозиране. Но, ако измием кожата си със сапун твърде скоро след това, може да отмием мазнините по нея, които тъкмо са започнали процеса по преобразуване.

2. Д-р Йоана Будвиг препоръчва ежедневно излагане на слънце като част от известната й Диета на Будвиг за лечение на рака. Лекарката базира диетата си на

електромагнитната полза от слънчевата светлина върху диетичните елементи, с които успешно лекувала случаи на рак.

3. **При наличие на дълги периоди без слънчева светлина много хора изпадат в депресия** – в този случай по-конкретно става дума за т.нар. сезонно афективно разстройство. Освен депресивното чувство, в такива моменти хората изпитват и недостиг на енергия. Сезонното афективно разстройство произлиза от липсата на слънчева светлина за дълъг период от време, но може да се лекува и със специални „слънчеви” лампи, които имитират истинската слънчева светлина.

4. Веществото в тялото ни, наречено меланин, е способно да преобразува слънчевата светлина в метаболитна енергия. Няколко изследвания и в момента проучват този феномен.

5. **Слънчевата светлина доказано ограничава стреса,** тревожността и необходимостта от приемане на обезболяващи медикаменти при пациенти, претърпели операция, сочат данни от изследване, проведено през 2005 г.

6. Проучване от 2012 г. пък е установило, че хората, които са изложени на слънце

<< Прод. от стр.23

по 6 часа на ден са по-способни да се концентрират в течение на остатъка от деня.

7. Данните от дерматологично проучване, проведено през 2011 г., сочат, че **излагането на слънчева светлина помага за изгарянето на подкожните мазнини**, но не въздействат задължително по негативен начин на сърдечносъдовото здраве.

Слънчевата светлина помага и за ограничаването на висцералните мазнини - дефицитът на витамин D се свързва с по-високо производство на мазнини около вътрешните органи, което води до затлъстяване и последващите от него заболявания като например диабет и сърдечносъдови проблеми.

Най-полезните за здравето ни напитки?



здраве.bg

Поредният опит да се състави списък на най-полезните напитки е на

учени от Университета на Калифорния в Лос Анжелис. Приоритет в тяхната класация има съдържанието на антиоксиданти - общо название на елементите, притежаващи способността да се борят със свободните радикали.

Свободните радикали са особен вид молекули, които са способни да разрушават другите молекули и дори клетките на човешкото тяло. По природа те трябва да се борят с бактериите и вирусите, да участват в образуването на хормоните, в производството на енергия и други жизнено важни процеси. Но с възрастта свободните радикали стават все повече, а организмът не е способен да ги контролира и затова те започват да го разрушават отвътре.

С вредното действие на свободните радикали съвременната медицина свързва развитието на много заболявания като язва, рак, артрит, болести на сърцето, както и стареенето на кожата.

Най-много антиоксиданти се съдържат във витамините А, С и Е, цинка, селена, глутатиона и други. Поотделно те влизат в състава на много хранителни продукти, но заедно и то в големи количества могат да се

открият много трудно.

1. Сок от нар

Освен изброените по-горе витамини и елементи, той съдържа още калций, фосфор, магнезий, желязо и натрий. Много полезен е за сърдечно-съдовата система, при хипертония, анемия и малокръвие. Не се препоръчва на хора, които страдат от язва и повишена киселинност в борбата с рака на гърдата.

4. Сок от боровинки

Боровинките са известни с това, че укрепват зрението и предпазват от стомашни разстройства. Но те имат и други полезни свойства - помагат в борбата със захарния диабет, предпазват венците от различни заболявания, запазват младостта на организма като цяло.

5. Сок от череша

Съдържа много витамин А (особено необходим за зъбите и очите), желязо и витамин С, който помага в борбата с инфекциите. Също така намалява риска от развитието на много видове рак и заболявания на пикочните пътища и помага за запазване на паметта в напреднала възраст.

6. Сок от клюква (вид северна боровинка)

Понижава температурата, помага при кашлица и хрема, извежда токсините от

организма, повишава активността и премахва умората. Този сок притежава и диуретично действие без да отмива полезния за организма калций.

7. Портокалов сок

Отлично средство за профилактика на настинката и грипа. Премахва умората, активизира работата на мозъка и укрепва кръвоносните съдове. Полезен е и при хипертония и атеросклероза. Не се препоръчва на хората с повишена киселинност и ниско съдържание на калций в костите.

8. Чай

Без значение какъв - важно е да е истински, а не концентрат от бутилка. Чаят не само тонизира и ободрява, но и се бори със сърдечно-съдовите заболявания и различните инфекции.

9. Ябълков сок

Препоръчва се особено при атеросклероза, заболявания на черния дроб, пикочния мехур и бъбреците. Той нормализира работата на червата, извежда токсините и бързо възстановява организма след физическо натоварване.

2. Червено вино

През последните години много изследвания доказват ползата от червеното вино дори за профилактика на раковите заболявания. Много диетолози съветват всеки ден

<< *Прод. от стр.24*

едновременно с храната да се пие вино, но дозата не трябва да превишава 50 мл.

3. Сок от грозде

В него има много полезни витамини от група В, които укрепват косата и ноктите и аскорбинова киселина (витамин С), която помага в борбата с вредните микроорганизми. Освен това гроздовият сок помага за запазването на добрата памет и за поддържането на здрава и еластична кожа. Той се определя и като ефективен.

Зеленчукова супа



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

2 глави лук
1 морков
2 картофа
2 домата
1/2 малко зеле
1 малка глава кервиз
1 корен пащърнак
1 к.ч. мазнина
магданоз
сол
1 1/2 л зеленчуков бульон (или вода)

Начин на приготвяне:

Задушете наситнения лук и корените в мазнината и малко вода. Залейте с бульона и след като заври, добавете нарязаните на кубчета картофи и зелето, нарязано на лентички. След 15-20 минути прибавете настърганите домати и доварете. Може преди поднасянето да поръсите с магданоз.

- **Кухня:** българска
- **Начин на приготвяне:** варена
- **Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

Мусака от спанак с картофи



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

2 глави лук
1 кг спанак
500 г картофи
200 г сирене
олио
магданоз
сол

за заливката:

3 яйца
1 кофичка кисело мляко
1 с.л. брашно

Начин на приготвяне:

Задушете ситно накълцания лук в малко олио, добавете почистения, измит и ситно нарязан спанак. След като се задуши и омекне, прибавете натрошеното сирене, наситнения магданоз и посолете на вкус. Отделно запържете леко нарязаните на кръгчета картофи, наредете ги в намазнена тава, като между редовете слагате от сместа със спанака. Най-отгоре завършете с картофи. Изпечете в силна фурна. Малко преди да извадите, залейте със смес от разбитите яйца, млякото и брашното и запечете, докато се зачерви.

- **Кухня:** българска
- **Начин на приготвяне:** пържена, печена
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

Ландо Норис се извини за разбития трофей на Макс Верстапен по време Голямата награда на Унгария



Ландо Норис се качи на подиума на победителите за първи път през последните две Гран при, но чистата му необузdana радост в Унгария доведе до цяла поредица от грешки, след като дори успя да счупи трофея на победителя в състезанието Макс Трофеят на Верстапен.

Състезателят на „Макларън“ се извини за разбития трофей на победителя Верстапен от Гран при на Унгария и обеща да бъде по-внимателен следващия път когато отваря шампанско на подиума във Формула 1, пише ESPN.

Големият розовобял ръчно изработен порцеланов трофей, чиято изработка отне почти 6 месеца, падна от най-горното стъпало и се счупи на парчета, когато класираният на второ място Норис удари пода на подиума с бутилката си, за да пукне тапата. Верстапен бе поставил трофея на пода преди

да започне собственото си празненство.

„Макс просто го постави твърде близо до ръба. Предполагам, че падна. Не е мой проблем, негов е“, каза британецът Норис по това време, но звучеше по-разкаяно, когато бе помолен да коментира случилото се по време на пресконференцията на ФИА.

„Знаех си, че ще повдигнете този въпрос“, въздъхна британецът по време на пресконференцията. „Първо, искам да се извиня за това“, продължи 23-годишният състезател. „Очевидно нямах никакво намерение да правя подобно нещо.

„Знам колко много означава това за унгарците и че е част от тяхната култура... и се извиних на Макс. Знам, че направих няколко шеги, които може би не трябваше, но се чувствам зле за него.

„Ако той го направи с моя трофей, щях да се подражня. Извинявам се за това и очевидно и на хората, които са вложили време и усилия да го направят, наистина не исках това да се случи. Следващият път ще съм много по-внимателен.“

Норис, който завърши втори след Верстапен в последните две състезания, обаче не вижда причина да промени метода си за започване на празненствата с шампанско.

„Просто ще преместя трофеите настрани и след това ще продължа с празненството“, каза той отклонявайки въпроса дали ще плати за поправката на счупения трофей.

Атила Симон, главен изпълнителен директор на Herendi Porcelain, каза пред унгарския M4 Sport, че трофеят има доживотна гаранция и Верстапен ще получи заместващ трофей.



Освен дълбоката любов към бокса, която го превърна в световен шампион в тежка категория, Александър Усик има и друг спорт, който обожава. Говорим за футбола и Усик издигна страстта си до нови висоти, като стана професионален футболист, пише Marca.

Още през февруари 2022 Александър Усик направи своя футболен дебют с професионален отбор, когато влезе на терена по време на мач за ФК Полисия. Бе по време на Зимната купа на Украйна и той игра добри 15 минути. Впечатлението, което направи тогава боксьора бяха спринтове му и страхотни умения при вземане на решения с топката в краката му. По време на този мач той игра като дясно крило и се свързва добре с другите нападатели.

В средата на юли Олександр Усик изненада всички, като подписа договор, който го обвързва с ФК Полисия. Договорът е за следващата година и първоначално няма да се отрази на професионалната му боксова кариера. Усик би трябвало да може да защитава своите титли на WBA, IBF и WBO в тежка категория, като същевременно играе за новия си клуб.

Според съобщението Олександр Усик ще играе като нападател и започва да тренира със съотборниците си, с които дебютира като футболист, възможно най-скоро. Той изглеждаше щастлив от подписването на новия си договор украинския клуб от

<< Прод. от стр. 28

Втора дивизия.



Треньорът Уейн Рууни призна, че е използвал компютърната игра Football Manager, за да намери и привлече играчи за D.C. United, пише британския Джо.

Според първоначалната информация световният боксов шампион ще носи номер 17 на гърба си. Докато продължава да се подготвя за битката си срещу Даниел Дюбоа, Усик няма да може да тренира, но се очаква веднага след като завърши тази битка да влезе в динамиката на отбора. Като забавен факт, клубът реши да напише на фланелката, която ще носи както името така и прякора му. Нямахме представа, че псевдонимът на Усик е „Котката“. От всички спортни кросоувъри, които съществуват, очаквахте ли изобщо този?

Уейн Рууни призна, че е използвал компютърната игра Football Manager, за да намери играчи за D.C. United

Рууни пое клуба, в който прекара 2 години като футболист в края на сезон 2021/2022 след решението си да напусне Дарби Каунти по взаимно съгласие. DC бе на дъното на таблицата, когато Рууни пое отбора в края на миналия сезон, но подобри представянето си в първата пълна кампания с англичанина начело, заемайки девето място в Източната конференция на MLS. Като част от пристигането му бившият играч на Манчестър Юнайтед и Англия привлече **15 футболисти, включително Кристиан Бентеке, Матеуш Кlich и Луис О'Брайън**, които се присъединиха под наем от Нотингам Форест.

За да направи промените, Рууни разкри пред The Times, че популярната видеоигра Football

Manager е била ключов инструмент за неговото разузнаване, когато става въпрос за набиране на състав.

„Голяма част от пазара е Южна Америка и ние сключихме сделка с Football Manager [компютърната игра], където им даваме реклама и те ни предоставиха достъп до скаутите – 11 или 12 от тях – които използват на различни места по цял свят, за да им помогне да създават отбори. Жозе Моуриньо е правил нещо подобно в миналото”, обясни той.

Уейн Рууни коментира също концепцията за „списък за откриването“. Всеки отбор в лигата може да има 7 играчи в своя списък, което означава, че всеки друг клуб, който подпише с играч от списъка, трябва да плати сума на клуба, който е поставил името му.

Той добави: „Можем да поставим Хааланд в нашия „Списък за откриването“ и това означава, че ако той някога дойде в MLS, но да кажем, че иска да играе за един от отборите на LA, а не за нас, отборът на LA ще трябва да плати на Ман Сити – и на

нас. **Защото ние сме го „открили“! Това е лудост.**

„Но ако си умен, можеш да правиш пари. Миналата година, когато Джеси Лингард подписа за една година с Нотингам Форест, ние го поставихме в нашия „списък за откриването“, защото си помислихте, че има всички шансове след една година във Форест да иска да дойде в САЩ и това би означавало, че можем да го подпишем или вземем пари за него.

Вратарят Джанлуиджи Донарума и съпругата му бяха „нападнати, съблечени и вързани“ в грабеж за £432,000



Вратарят на Италия Джанлуиджи Донарума и съпругата му Алесия Елефанте бяха нападнати в дома им, предаде британския Mirror.

Донарума отново тренира с Пари Сен Жермен за предсезонната подготовка и бе в новооткритата тренировъчна база на клуба, преди да се

прибере вкъщи, за да бъде със съпругата си Алесия Елефанте, като дуото наскоро се завърна от почивка. Но вечерта се превърна в кошмар когато престъпници нахлули в дома им посред нощ и тероризирали двойката.

Обирджиите разбили вратата на дома им, съблекли двамата и ги вързали. След това взели вещи на стойност около £432,000 преди да избягат от местопрестъплението, събщи Act17.

Забележително е, че ранен и разтърсен Донарума и съпругата му в крайна сметка успели да се скрият в луксозен хотел наблизо около 3:20 ч. сутринта, където персоналът на хотела уведомил полицията за инцидента, преди да окаже първа помощ на двойката, която била в шок.



Donaruma had taken part in a training session before the incident | (E) Image: Reuters / Fernando Soriano via Getty Images

Звездата на ПСЖ и съпругата му били откарани в болница за лечение, като Бригадата за репресии срещу бандитизма към Парижката съдебна полиция поела разследването. По-късно те установили, че домоуправителят на обитаваната от двойката сграда също е бил вързан.

Според Agence France Presse Донарума е бил леко ранен, докато Елефанте е невредима. Прокуратурата също потвърди, че води разследване и разследването е поверено на звено, специализирано във въоръжени грабежи и кражби.

Това не е първият път, когато играч на ПСЖ е ставал мишена на банди, въпреки че предишни атаки са ставали предимно, докато жертвите не са били у дома. Парижката прокуратура потвърди, че е започнало разследване. „Започнато е разследване по обвинения във въоръжен грабеж в организирана банда и утежнено насилие

след събитията, които се случиха тази нощ в дома на Джанлуиджи Донарума“, каза говорител пред ВВС.

Най-бързият ММА нокаут някога? Светкавично бърз удар в главата сложи край на двубой за 1 секунда



Понякога, ако мигнете докато гледате ММА пропускате нещо важно в битката. В този конкретен случай това намигване означава да пропуснете цялата среща, пише MMA Junkie.

В основната битка на Titan FC 83 в Gulfstream Park в Халандейл Бийч, щата Флорида, Луис Ернандес трябваше да нанесе само един удар, за да завърши битката си в полусредна категория срещу Браян Топ.

Ернандес (3-0 ММА) веднага предложи светкавичен удар когато бойците се

срещнаха в центъра, слагайки край на битката официално само за 1 секунда. 26-годишният Ернандес не е от хората, които прекарват много време в клетката.



Досега в младата му професионална кариера всички негови битки са завършвали в първия рунд, включително повечето от аматьорските му битки. Първата му професионална битка продължи 65 секунди, докато втората му отне 3:20 минути в Рунд 1. Но в третата си битка той вдигна летвата толкова невероятно високо, че може само да се надява да изравни магията от победата за 1 секунда за в бъдеще.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com

Баща води малкия си син на детски психолог. Профилактичен преглед, за да видят умственото му развитие. Лекарят започва:

- Хайде сега, моето момче, кажи ми колко очи има кучето?
- Две!
- А колко уши има кучето?
- Две!
- А колко лапи има кучето?
- Четири?
- А колко опашки?

При този въпрос детето се обърнало към баща си и казало:

- Тате, тоя чичко не е ли виждал куче?



Седи един човек в бара и пие бира. Пристига друг мъж, поръчва си напитка. Барманът изпълнява поръчката, мъжът я изпива и след това, надавайки кръсъци, изчезва от бара. Пристига друг господин и ситуацията се повтаря. Онзи, който пиел бира, решил също да опита това питие. Отишъл при бармана и пита:

- Тези какво пиха?
- Фирменият коктейл "Екстрем".
- Дай и на мене един! Барманът му налива, мъжът го изпива. Ефект - никакъв. Мъжът разочаровано казва:
- Е, и какво му е особеното?
- Ами, струва 300 долара.



Жена дресираща кученце. Съпругът ѝ казва:

- Скъпа, съмнявам се, че от това ще излезе нещо. Жената:
- Нищо, най-важно

в тази работа е търпението. С теб също в началото не беше лесно.



Питат Радио Ереван:

- Какво правят младоженците през 21 век в първата брачна нощ?
- Мъжът брои парите, а булката качва снимки във Facebook.



Попитали Радио Ереван:

- Какво е икономическа реформа?
- Представете си, че са ви свалили якето, дали са ви фланелка и ви казват „Честито палто!“



Говорят си две блондинки:

- Муцка, моят май ще става илюзионист!
- Що мислиш така?
- Ми прибирам се вчера по-рано от работа, а той в спалнята и ми вика „Глей сега“ и като почна:
- Абракадабра сим салабим... Фокус-мокус-препаратус... почука на врата на гардероба и от там излезе Петрова от 8-мия етаж по бельо, толкова шашната беше, че даже не разбра какво става...



Отива Ванката в лабораторията да му вземат кръв. Боцка го сестрата на пръста, но не теква кръв. Боцка го на втория, и на третия пръст, но кръв пак не потича. Изнервила се сестрата и започнала силно да му смуче пръста. Потекло кръв, а Ванката ѝ вика:

- Сестро, докторът каза и урина да ми вземеш!



Въпрос:

- Какво се случва, ако дадеш на политик виагра?

Отговор:

- Става по-висок.



Отишъл един човечец в магазина и казал:

- Искам 5 яйца, ама аз да си ги избира!

- Чакай бе - рекъл продавачът - как така ще си избираш?

- Ами така! Искам, като на избори, да си избира и яйцата!

- Така, кажи бе, мой човек! На ти 5 яйца - избирай си!



Говорят си две съседки:

- Мъжът ми снощи бълнува за някаква Ваня...

- Ами ако го направи пак, говори с него, като се събуди.

- Ако го направи пак, няма да се събуди!



Паркингът пред фирмата. Табела: "Само за служители!"

Отдолу дописано:

- "По изключение и за автомобили."



В Индия на девойката, която се омъжва, рисуват на челото червена точка.

А на съпруга подаряват снайпер. Ето защо те живеят заедно дълго и щастливо.



През нощта:

- Скъпи, там в ъгъла има мишка.
- Добре.

- Скъпи, тя много скърца.

- Какво искаш, да стана и да я намажа с грес ли?



Онзи неловък момент, в който приятел ти споделя как се казва детето му и не ти става ясно дали е момче, момиче или последният модел на Тойота.



Депозит е, когато имаш пари, обаче живееш така, сякаш нямаш. Кредит е обратното - нямаш пари, обаче живееш така, сякаш имаш.



Психолог и пациент оптимист.

Психологът:

- Почива дядо Ви.
- Имам още един.
- Закъснявате за погребението....
- Качвам се в колата и мръсна газ.
- Не, вие се боите да шофирате.
- Ами, ще ударя 200-300 за кураж.
- Ето! Пиян сте и ви спира катаджия.
- Ще се разбере.
- Няма как - това е катаджийка.
- Ще се запозная.
- Но тя е грозна.
- За това пък аз съм пиян.



Дневник на студент:
"Събудих се сутринта със страшен махмурлук. Опитах да си сваля пижамата - всички копчета се скъсаха. Опитах да си отворя чантата - дръжката ми остана в ръката... Сега лежа и ме е страх да ида до тоалетната."

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame

В един прекрасен неделен ден имах удоволствието да посетя био-ферма за зеленчуци, намираща се на север от Markham. Този район е доста озеленен и природата е много красива.

Там успях да видя как патладжанът цъфти с виолетови цветчета. Но знаете ли, че не всички патладжани са лилави. Има различни видове в нюанси на бяло, зелено, червено и черно.

Патладжанът е древна култура, култивирана от хората по целия свят в продължение на стотици години и така пътувайки по света е получила много имена, които са различни в различните държави според.

Патладжаните също са изключително вкусни и полезни зеленчуци.

Съдържат фитонутриенти, които подобряват кръвообращението и подхранват мозъка. Те са много богати на фибри, предпазващи храносмилателния тракт от различни заболявания и проблеми с обработката на храната.





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



www.FirstAutoGroup.ca

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, M2K 1A6
 Tel: 416-821-9915
 E-mail: info@bulbiz.com
www.bulgarianflame.com

Четете
в Пламяк

онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и 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.

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

LINA G. Gueorgieva, SRB, CHE
 BROKER
 C: 647-862-2338
 REMAX ULTIMATE REALTY INC. Brokerage
 Line@Remax@gmail.com
 MyHomeForSaleToronto.com
 CALL LINA TO DISCOVER THE BEST!

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.

Можете и го разгледате и
 онлайн в страницата ни:
www.BulBiz.com