

Как да бъдете добър слушател - и как да разберете кога го правите правилно

(How to be a good listener - and how to know when you're doing it right)

Автор:
Фей Шорт - професор по човешки и поведенчески науки, Bangor University.

Декларация за оповестяване:

Фей Шорт не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от която и да е компания

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

Статията е публикувана в The Conversation. Преводът е на „Пламък“. **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
416-750-4545

LIVE MUSIC www.barans.ca

Platinum Club, CNE, Award, Real Estate

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
By Bulgarian Flame Newspaper 2023 - 2024

BARANS
TURKISH CUISINE & BBQ
LIVE MUSIC
416-750-4545
www.barans.ca

FAT FORK

Как да бъдете добър слушател - и как да разберете кога го правите правилно

(How to be a good listener - and how to know when you're doing it right)

<< Прод. от стр.1

- Тази статия е част от *Quarter Life*, поредица за проблеми, засягащи тези от нас на двадесет и тридесет години. От предизвикателствата да започнем кариера и да се грижим за нашето психично здраве, до вълнението да създадем семейство, да осиновим домашен любимец или просто да намерим приятели като възрастни. Статиите в тази поредица изследват въпросите и дават отговори, докато преминаваме през този бурен период от живота. -

Да бъдеш добър слушател означава да изпитваш съчувствие. Но емпатията е едно от най-неразбраните умения за изслушане.

Емпатията е това усещане, което изпитваме когато се опитваме да разберем света от гледната точка на друг човек.

Едно от често срещаните погрешни схващания за емпатията е, че трябва да сте преживели това,

което другият човек е преживял, за да го разберете.

Просто да имате същите преживявания като друг човек не е достатъчно, за да го разберете. Двама души могат да се сблъскат с едни и същи предизвикателства или трудности, но да реагират по напълно различни начини. Вашите преживявания са уникални за вас и никой друг не може да знае как се чувствате, дори и да е изпаднал в същото положение като вас. Единственият начин да разберете как се чувства някой е да го изслушате, без да предполагате, че той се чувства като вас в тази ситуация.

Така че, нека помислим за емпатията по различен начин.

Вашето уникално възприятие за света

Представете си, че всяко бебе се ражда с дървена рамка, която съдържа стъкло. Винаги, когато бебетата гледат нещо за света, го правят през това стъкло.

Стъклото не е напълно прозрачно. То е леко изкривено и обезцветено и това са белезите на тяхната генетика и биология. Това означава, че всеки има различно стъкло, през което вижда света. И това стъкло става по-маркирано, докато всеки от нас се движи през живота си. Всяко преживяване – добро и лошо – променя стъклото. Изкривява го, надрасква го, то се зацапва. Части от него могат да бъдат оцветени в различни цветове като прозорците на църквата. И така нашият възглед за света се променя, както стъклото се променя с времето.

Ние не виждаме света такъв, какъвто наистина съществува. По-скоро го виждаме през филтър, създаден от нашата биология и житейски опит.



Референтна рамка

Консултантите често говорят за разглеждане през референтната рамка на клиента. Стъклото в дървената рамка е вашата референтна рамка.

За да бъдете добър слушател, трябва да застанете отстрани на говорещия и да се опитате да погледнете света през неговото стъкло.

Не казвайте: „Съжалявам, че чашата ви е надраскана“. Това би било съчувствие – само по себе си не е лошо, но не е полезно за слушане. Съчувствието означава, че съжалявате другия човек и искате да намалите страданието му. Това е любезно, но не означава, че разбирате техните нужди, чувства и преживявания. Можете да съжалявате някого, без всъщност изобщо да го слушате.

Не се опитвайте да почиствате стъклото или да коригирате драскотините му.

Четете на стр.4 >>



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca



TICO # 4631602

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

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

Molon Lave Tverna - ГРЪЦКИ РЕСТОРАНТ В СКАРБЪРО

1176 Kennedy Road, Scarborough,

търси да наеме сервитьори.

Нужен е опит и Smart Service Sertificate.

Търсете Ник: 647-767-7855



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, Инжинери-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.

Как да бъдете добър слушател - и как да разберете кога го правите правилно

(How to be a good listener - and how to know when you're doing it right)

<< Прод. от стр.2

Това може да помогне на събеседниците ви да видят по-ясно, но би било като че се опитвате да накарате някои от житейските им преживявания да изчезнат или да променят това, което са като личност. Те са спечелили всяка една драскотина върху чашата на живота, който са живели, и никой няма право да им ги отнема.

Но не пренебрегвайте следите по стъклото. Задавайте въпроси за тази драскотина и онова петно и онези цветни петна, след което слушайте отговорите, без да се възползвате от възможността да им разкажете за собствените си драскотини и петна. Това може да бъде трудно, защото обичаме да говорим за себе си. Така че имайте предвид това изкушение и не забравяйте да се фокусирате върху другия човек, когато почувствате желание

да споделите.

Представете си, че говорите с някой, който се ужасява от изнасянето на презентации. Може да не е полезно да изпитвате съчувствие („Съчувствам ви“) или да споделяте собствените си преживявания („И аз бях нервен“) или да прибързвате с решения („представете си, че публиката ви е гола“). Вместо това опитайте да задавате въпроси за техния опит в публичното говорене и слушайте отговорите.

Може да попитате какви мисли преминават през главата им по време на презентации и къде са започнали тези мисли и чувства. Това може да ви помогне да намерите драскотината, която променя възгледа им за света. Например стъклото им може да е било надраскано, когато са били тормозени в училище и гледането на света през

това надраскано парче стъкло означава, че го виждат пълен с хора, които ще им се смеят, ако направят грешка. Използването на емпатия, като се опитвате искрено да разберете другия човек означава, че вашите умения за слушане също му помагат да разбере по-добре себе си. А разбирането е първата стъпка към поемането на собствените си проблеми и намирането на собствени решения.

Да се науча да слушам

Докато се опитвате да видите света през референтната рамка на човека, който говори, ще откриете, че е по-малко вероятно да разберете погрешно, по-малко вероятно е да се втурнете със съвети и по-вероятно да се свържете на по-дълбоко ниво.

Ето как консултантите изграждат терапевтична връзка.

Ще разберете кога изграждате връзка чрез изслушане, защото ще започнете искрено да искате да чуете и разберете този човек. Ще спрете да искате да го прекъсвате със собствените си мисли. Ще спрете да се опитвате да тласнете разговора в определена посока, за да говорите за собствените си интереси или да служите на собствения си дневен ред. Ще спрете да се разсейвате от нещата около вас или вътрешния си глас.

Вместо това ще се потопите в света, който говорителят споделя. И това е защото вече ще бъдете добър слушател.

- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/how-to-be-a-good-listener-and-how-to-know-when-youre-doing-it-right-211556>

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



touristanbul

EVERY LAYOVER IS AN OPPORTUNITY TO EXPLORE THIS BEAUTIFUL CITY

Free touristanbul service in Istanbul for international transfer passengers who have 6-24 hours of layover time at Istanbul Airport



Празникът Успение на преп. Йоан Рилски Чудотворец



Публикувано със съкращения от страницата на Светия синод на БПЦ <https://bg-patriarshia.bg>
Автор: Рилска света обител

„Подражавай на тези, които живеят праведно и техния живот и дела запечатай в сърцето си.“ (Св. Василий Велики)

Тази година на 18 август се навършиха 1077 години от успението на всебългарския небесен покровител, на този, който непрестанно възнася своите молитви пред Престола Божий като благоуханно кадило – свети Йоан Рилски Чудотворец.



Такъв голям празник Светата обител по стара традиция отбелязва с всенощни бедния, както още в средата на XIX в. о.

Неофит Рилски пише в своето „Описание на българския свещен Рилски манастир“:

„Зрецията тук се отличава с Велика тържественост и божественост, и отлична от всички други обреди на Високопреосвещените и на Високопреосвещените и в протирани почитанията червени ламеници, и преноси“.

И сега, в навечерието на празника Успение на преп. Йоан, с благолепие и духовна тържественост бе извършено всенощно бдение, на което присъстваха множество боголюбиви християни. Бдението бе предстоявано от Негово Високопреосвещенство митрополита на Стагон и Метеора Теоклит, с молитвеното участие на Неврокопски митрополит Серафим, Видински митрополит Даниил, Адрианополски епископ Евлогий – Игумен на Рилския манастир, Агатопопски епископ Йеротей, викарий на Сливенския

митрополит, Велбъждски епископ Исаак, втори викарий на Софийския митрополит, братството на Светата обител и свещеници от страната.

В края на Великата вечерня се отслужи петохлебие, а по време на канона на Великата утренья митрополит Даниил помаза всички с елей от кандилото над мощите на св. Йоан.



На следващия ден Светата Божествена Литургия възглави Негово Високопреосвещенство Неврокопският митрополит Серафим в съслужение

с упоменатото духовенство. В нея взе участие и Негово Високопреосвещенство Старозагорският митрополит Киприан.

Традиционно богослуженията бяха благоукрасени от антифонното пеене на двата хора от псалти, ръководени от д-р Андрей Касабов (десен клир) и г-н Тянко Николов (ляв клир).

В своето благодарствено слово епископ Евлогий сподели: „Позволете ми от името на Рило-манастирското братство да поздравя всички архиереи, да благодаря за тяхното участие в Божествената литургия и във всенощното бдение. И на всички вас, разбира се, които взехте молитвено участие и така

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!



молитвата ни към Бога беше още по-силна, още по-действена и благодатна.

Благодаря на Негово Високо-преосвещенство митрополита на Стагон и Метеора Теоклит за това, че откликна на нашата любезна братска покана и се озова в Рилската света обител за първи път и, както самият той каза, е възхитен от това, което е видял.



Както преподобният отец Йоан Рилски Чудотворец е наш пазител, покровител и молитвеник, така и те отгук нататък ще бъдат също за нас застъпници, за което най-сърдечно му благодарим. Ние сме посещавали няколко пъти тези манастири, възхитени сме от изрядния монашески живот, който се води там, където поклонници от много християнски страни ежедневно посещават този духовен рай, защото всеки ден там се възнасят молитви за здраве и спасение.

Благодаря на всички вас, че и тази година се събрахме отново пред светите мощи на преп. Йоан Рилски Чудотворец, за да го възпеем, възславим, възхвалим

и да благодарим за всичките му благодейния към нас дотук и занапред.

Нека винаги търсим преподобния, не само когато имаме нужда, когато страдаме от тежки болести и ни сполитат други изпитания в живота, а да идваме да се покланяме и да го хвалим за това, че той се моли пред Престола на Всевишния за целия български народ и за всички нас!“

Мобилното приложение „Епархийски глас“ вече е достъпно и за Apple iOS



/Снимка: bg-patriarshia.bg/

Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ <https://bg-patriarshia.bg/>
Автор: Софийска света митрополия

В дните след големия християнски празник Успение Богородично

първото в България мобилно приложение за православна аудио-визуална продукция и печатни издания „Епархийски глас“ стана достъпно и за устройства на система Apple iOS. С благословието на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Неофит приложението, представящо официалната медия на Софийската света митрополия, бе публикувано тази година за празника Петдесетница .

С него можете да превърнете своето мобилно устройство в източник на християнска просвета и култура, като следите на живо онлайн радиото и интернет телевизията „Епархийски глас“, и разглеждайки виртуално страниците на едноименното списание.

Мобилното приложение е свободно достъпно в магазина на Google Play и в App Store.

+++

С благословието на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Неофит новата медия стартира на 2 май 2021 г., в чест на

Възкресение Христово. Оттогава три пъти в годината излиза списание „Епархийски глас“ – луксозно печатно издание с над 100 цветни страници, съдържащо седем категории с материали и богословски статии за православния християнски живот:
– *Празнично слово;*
– *Духовникът отговаря;*
– *Човекът и Църквата;*
– *Православно изкуство;*
– *Живата история;*
– *Бъдете като децата;*
– *Епархията днес.*

Списанието се разпространяват в печатен вид в храмовете и в манастирите на Софийска епархия, а архивните издания можете да откриете в PDF формат в приложението. На следващата година в Деня на будителите – на 1 ноември 2022 г., стартира и православното онлайн радио „Епархийски глас“, част от едноименната медия. В 24-часовата програма на радиото се излъчват ежедневни богослужения на живо, православни песнопения, църковни новини, християнски аудиокниги, молитви, беседи, проповеди,

Прод. на стр.8 >>

<< *Прод. от стр.7*

както и авторски предавания с нов брой всяка седмица – за запознаване с духовниците от Епархията, с православно вероучение, с християнското изкуство и за най-малките слушатели. Пълната програма, предаванията и живото излъчване на радио „Епархийски глас“ са достъпни в приложението. На 24 декември 2023 г., в чест на Рождество Христово, медията на Софийска света митрополия е допълнена и с онлайн телевизия „Епархийски глас ТВ“. Богатата ѝ видеопродукция включва богослужения на живо и от архива, молитви, беседи, концерти, проповеди и официални обръщения, както и няколко предавания за православно богословие и култура. Програмата, предаванията и живото излъчване на „Епархийски глас ТВ“ също можете да проследите в приложението. Насладете се на приятни и полезни изживявания с мобилното приложение на православно медия „Епархийски глас“!

ЗАПИСВАНЕ ЗА КУРСОВЕТЕ ПО ПРАВОСЛАВИЕ ЗА ВЪЗРАСТНИ 2023/24



/Снимка: bg-patriarshia.bg/

Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ <https://bg-patriarshia.bg/>
Автор: Софийска света митрополия

Започна поредното записване в Курсовете по Православие за възрастни, които се провеждат в Енорийския център на столичния храм „Св. св. Кирил и Методий“.

Курсовете се организират от 2005 г. насам по инициатива и с благословието на председателя на храма Негово Високо-благоевство ставр. ик. Александър В. Георгиев според официално решение на църковното настоятелство, одобрено от Епархийския съвет при Софийската св. митрополия.

Курсов преподавател е д-р Десислава Панайотова – православен богослов, директор на Енорийския център и ЦРИК „Св. св. Кирил

и Методий“ при едноименния храм, експерт „Програми и проекти“ в Културно-просветния отдел при Св. Синод на БПЦ-Българска Патриаршия.

През новата 2023/2024 учебна година са сформирани 4 групи, които тематично и като време на провеждане се разделят така:

~ *Въведение в Православието.*

Църковни празници, символи и тайнства – 17:15-19:15 ч.

~ *Тълкуване на Священото Писание на Стария Завет* – 9:30-11:30 ч.

~ *Тълкуване на Священото Писание на Новия Завет* – 11:45-13,45 ч.

~ *Св. отци и вселенските събори на Църквата – Част II* – 15:00-17:00 ч.

Препоръчително е начинаещите курсисти да се включат в групата по Въведение в Православието. При желание е възможно включване в повече от една група.

През учебната 2023-2024 г. лекциите започват на **7 октомври 2023 г. (събота).**

СИСТЕМА на работа:

Минималният брой за сформирание на група е **6 човека**. Лекциите се провеждат всяка

събота – от месец октомври до месец май включително, в различни часове – според групата. При необходимост се използват за лекции и делнични дни, когато се отработват църковни или национални празници. Занятията обхващат два астрономически часа за всяка група. На разположение на курсистите се предоставят тематични разпределения на учебния материал, систематизирани таблици и подбрани откъси от църковни съчинения, богата православна литература. Безплатно може да се ползва книжният фонд на храмовата библиотека. СРОК за записване: **25 септември 2023 г.** АДРЕС за записване: София - 1202 ул. “Г. Вашингтон” № 47, ет. 3 Храм “Св. св. Кирил и Методий” Д-р Десислава Панайотова Моб. тел.: 0878 44 54 57 Е-мейл: crsc_st_cyril_st_methodious@abv.bg ОЩЕ ИНФОРМАЦИЯ за:

Курсовете: <http://symvol.org/simvolnavqrata/index.php/2016-01-17-16-49-44/kursove-po-pravoslavie>

Прод. на стр.9 >>

<< **Прод. от стр.8**

Преподавателката: <http://symvol.org/simvolnavqrata/index.php/2016-01-17-16-49-44/kursove-po-pravoslavie/prepodavatel>

Съдържанието на лекциите: <http://symvol.org/simvolnavqrata/index.php/2016-01-17-16-49-44/kursove-po-pravoslavie/sydyrjanie>

21-годишен дрогиран шофьор удари паркиран автобус

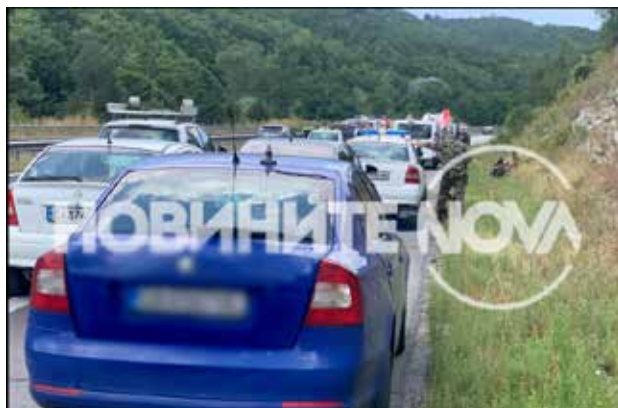


Дрогиран шофьор на **21 години от Шумен е задържан след катастрофа** в града края на август. Шофьорът е дал положителна на бензодиазепини проба, съобщиха от пресцентъра на Областната дирекция на МВР в Шумен, предаде NOVA.

Водачът е загубил контрол над управлението на автомобила, ударил се в задна лява част на паркиран автобус, след което колата се завъртяла и се блъснала в бордюр. Тя продължила да се движи на заден ход до светофарна уредба, след което изкоренява дърво и спира върху тротоара. От удара се откъсва задното дясно колело.

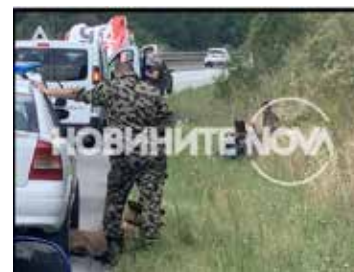
В автомобила са пътували още двама, които са останали невредими.

Откриха 28 нелегални мигранти заключени в микробус на магистрала «Тракия», 8 в критично състояние



Близо 30 мигранти бяха открити заключени в микробус на магистрала „Тракия“ в края на август. След разбиване на вратите на микробуса част от мигрантите са били в безпомощно състояние заради обезводняване и липса на достатъчно кислород. Линейки извозваха пострадалите в няколко болници в София и Пазарджик.

Изоставеният бус направил впечатление на случайно преминаващ мъж, който подава сигнал на телефон 112. На място веднага отиват екипи на полицията. Това, което откриват - припаднали мъже, останали без кислород, викащи за помощ. Служител на „Пътна полиция“ разбил вратата с метален лост и тогава видял тълпа от мъже. **Предполага се, че са от Афганистан.** Шофьорът още се издирва. „Пристигайки до микробуса, патрулът е чул зов за помощ отвътре – хлопане и блъскане. Незабавно са разбили вратата на микробуса. Отвътре мигрантите са изпаднали“, коментира окръжният прокурор Наталия Николова.



Полицията открива **28 мъже на видима възраст между 15 и 30 години** - 8 от тях се намирали в критично състояние. „По данни на спешните медици става въпрос за коматозно състояние - седем-осем лица с понижени жизнени функции. Направено е всичко необходимо лицата да бъдат насочени към медицински заведения“, посочи зам.-директорът на СДВР Христо Стефанов. Общо 18 души бяха откарани в болница.

Шофьорът все още се издирва. Предполага се, че е избягал, след като е видял засилено полицейско присъствие при тунела „Траянови врата“. „Използваме следови кучета и издирваме вероятния шофьор на превозното средство“, поясни още Стефанов. Няколко часа движението в участъка на магистрала „Тракия“ беше силно затруднено.

Обгазени, дехидратирани и изтощени – в такова състояние пристигналите на място спешни медици открили мигрантите. На линейките се наложило да правят по няколко курса, за да успеят да транспортират всички мигранти до лечебните заведения.

Прод. на стр.10 >>

<< **Прод. от стр.9**

„Всички са много дехидратирани. При всички положения са били на място с малко въздух. Най-тежко е състоянието на момче на 17 години, което е поставено на кислород. Успяхме да научим, че са били много хора, пътували са около две седмици в микробуса. Посоката според тях е Франция. Някои не са сигурни, че са в България. Мислят, че са в Сърбия”, каза дежурният лекар в МБАЛ-Пазарджик Димитър Бакалов.

„СЪН“**Автор: Елисавета Багряна**

Елисавета Багряна е родена на 29 април 1893 г. в София. През 1911 – 1915 г. учи славянска филология в Софийския университет. В този период се запознава с автори като Димчо Дебелянов, Димитър Подвързачов, Христо Ясенев и Йордан Йовков. Автор е на незабравими творби в българската литература. Елисавета Багряна умира на 23

март 1991 г. в София, малко преди да навърши 98 год.

„Аз те срещнах – и бликна в душата ми песен
на предчувствие,
радост и страх –
якаш топло крило ме издигна, понесе,
сякаш в някакъв сън заживях.

Засънувах аз синия пламяк, пробляснал в удължените странни очи –
покоряващ неволно,
обещаващ неясно,
като спомена – скъп и горчив.

Знам, че още преди да се сгрее земята и стопи навалелият сняг,
преди първия полъх на пролет и лято аз ще бъда разбудена пак –

и от моите възторзи, надежди, победи ще остане – един спомен тих,
една гънка горчива край устните бледи и в тетрадката –
някой нов стих.“

Елисавета Багряна**„ЕДИНСТВЕНИЯТ“****Автор: Елисавета Багряна**

„Ти ли беше в миналото?
Ти ли си сега?
Ти ли с мен ще бъдеш утре?

Този образ, който виждам под затворените си клепачи,
този силует с различна сянка,
който неотменно с мен върви,
този глас, от който се събуждам и запявам сутрин,
името, с което те наричам –
твои ли са? Твои ли са?

Ти ли си, или това е образът и името на моята любов,
незагасваща в сърцето ми,
както огъня в сърцето на земята.

Ти ли си, или това е образът и името на мойта жажда,
чакаща и тръпна,
както жаждата на плодната земя за дъждоносен облак.

Ти ли си, или това е образът и името на мойта болка по единствения вечен,
неотлъчен спътник –
както месецът е към земята. Ти ли си?“

Елисавета Багряна**„ВИК“****Автор: Елисавета Багряна**

„Във тази стая – тясна, тъмна, ниска,
умирам от неизцерима рана,
че аз не съм възлюбена и близка,
ни чакана от някого,
ни звана.

А искам само, само да обичам,
жадувам искроструйно,
светло вино;
от всяка тъмна мисъл се отричам,
край всеки враг беззлобно ще отмина.

И искам щедро, волно да отдавам
това, що в мен гори,
трепти и пее,
и в царски празненства да разлюлявам
над скъпи гости звънки полилеи. –

Че мойта младост,
огненопламтяща,
и моята душа на чучулига,
и моето сърце животрептящо
като вихрушка над света ме вдигат.



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



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

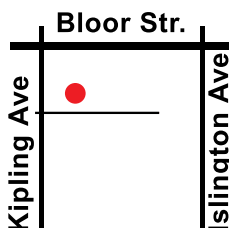
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



24-годишната Зорница Петкова стана „Кралица на Бургас“ за 2023



Зорница Петкова е новата „Кралица на Бургас“ за 2023 г. Русокосата красавица победи 13 претендентки в Летния театър на 14 август.

Короната на главата ѝ бе поставена от миналогодишната победителка Йоанна Стефанова.

24-годишната Зорница е висока 172 см, зодия Скорпион. Учи бизнес администрация, предаде „Дарик“.

Зорница ще представи Бургас в националния конкурс за красота „Мис България“, който по традиция се провежда през есента в София. Освен това тя ще получи договор с известния продуцент и мениджър бизнес развитие в Nu Youana Film Studios – Гаел Бонел Санчез, който беше в журито на „Кралица на Бургас“.

За първи път по

време на „Кралица на Бургас“ бяха обявени имената на момичетата, които ще представят Созопол и Несебър в националния конкурс „Мис България“. Причината бе, че през 2023 не бяха проведени надпревари за красавици в техните градове.



18-годишната Никол Димитрова ще представя Созопол на „Мис България“. Тя е високата 179 см и работи като модел.

17-годишната Емилия Иванова ще представи Несебър. Тя е висока 178 см. и учи в Математическата гимназия в Бургас.



Участничките в „Кралица на Бургас“ се състезаваха в четири тура, представяйки облекла на различни модни брандове.

Водеща на събитието бе Пепа Костадинова.

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



Перфектно запазен ембрион на динозавър бе открит във вкаменяло яйце в Китай



Исклучително рядък, напълно запазен ембрион на динозавър бе открит във вкаменяло яйце, което е събирало прах повече от десетилетие в хранилището на музей в Китай, пише IfScience. Смята се, че ембрионът е на възраст между 66 и 72 милиона години, а нероденият

екземпляр на древното животно разкрива невероятна връзка между динозаврите и съвременните птици.

Принадлежащо към група пернати беззъби тероподи, известни като овирапторозаври, неизлюпеното динозавърче е около 27 сантиметра дълго и бележи първото откритие на динозавърски ембрион, показващ поза, която е типична за днешните птичи ембриони. Малко преди да се излюпят, съвременните птици извършват поредица от маневри, известни

като „прибиране“, което включва извиване на тялото и навеждане на главата под крилото, но еволюционният произход на това поведение досега оставаше неизвестен.

Съобщавайки за откритието си в документ от 2021 г., авторите на изследването обясняват, че техният екземпляр – с прякор *Baby Yingliang* – е открит с глава „вентрално спрямо тялото, с крака от двете страни, а гърбът извит по протежение на тъпия стълб на яйцето.“ Подобна поза, казват те, е „досега

неразпознавана при нептичи динозавър, но напомня на късен стадий на модерен птичи ембрион“.



Смята се, че „прибирането“ играе жизненоважна роля в процеса на излюпване на птиците и тези, които не успеят да приемат тази позиция, е много по-малко вероятно да оцелеят след излюпването. Това, че бебето Yingliang изглежда е заело същата поза предполага,

Прод. на стр.14 >>

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

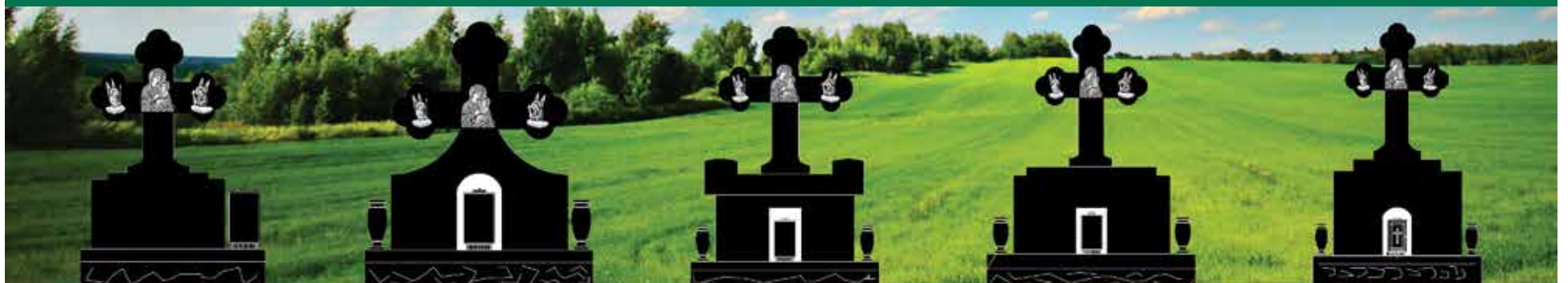


Memorial Galleries Inc.

Monument Factory Outlet

Save Your Budget

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



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

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

King Square Shopping Centre

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

E-mail: mark@memorialgalleries.ca

www.memorialgalleries.ca

Caramel Coffee shop

6 Donlands ave. (Donlands & Danforth)

Are you ready for a party? Order now!

Tel: 647-646-5648



Caramel Coffee shop

БЪЛГАРСКА СЛАДКАРНИЦА

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

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



Предлагаме различни видове ароматно кафе
и домашно приготвени сладкарски изделия.



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

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



<< Прод. от стр.13

че феноменът
може първо да
е еволюирал
сред древните
тероподни
предци на
съвременните
птици.

„Този малък
пренатален
динозавър
изглежда точно
като птиче
бебе, свито в
яйцето си, което
е още едно
доказателство,
че много
характеристики,
типични за
днешните
птици, са се
развили за първи
път в техните
предшественици
динозаври“,
каза авторът на
изследването
професор
Стив Брусат
в изявление,
реагирайки
на това
очарователно
откритие.

Ембрионът
се съхранява
в Музея на
естествената
история
на камъка
Yingliang, като
Baby Yingliang
е един от
най-пълните
ембриони на
динозаври,
откривани
някога,
позволявайки на
изследователите
рядък поглед

към непокътнатото
бебе теропод.
Въпреки
съхраненото
състояние, тъй
като това е
единственият
екземпляр
от този вид,
авторите на
изследването
признават, че
не могат да
се направят
категорично
закljučения за
естеството на
ембрионите на
динозаврите
от техните
наблюдения и
че ще трябва
да бъдат
изследвани
повече
вкамелности
като тази,
преди да бъдат
потвърдени
каквито и да
било хипотези.
Изследването е
публикувано в
iScience.

Въпреки това
те заключават,
че „този нов
изключителен
изкопаем
ембрион
намеква, че
някои ранни
поведения в
развитието
(прибиране),
често считани
за уникално
птичи, може да
са вкоренени
по-дълбоко
в линията на
тероподите.“

Прод. на стр.15 >>

<< Прод. от стр.14

Откриха 6 ключови
рискови фактора за
хроничната болка



Снимка: University of
Oulu/

Изследователи от University of Oulu във Финландия и McGill University в Канада публикуваха обширно изследване на биопсихосоциалните рискови фактори, които предсказват хронична болка, пише на страницата на University of Oulu. Обширните анализи включват повече от 48,000 индивида, които са проследени в продължение на девет години. Изследването е публикувано в престижното списание Nature Medicine.

Приблизително всеки пети човек по света страда от хронична болка. Хроничната болка е ключово предизвикателство за здравето, което уврежда работоспособността и функционалния капацитет и често зад нея не може да се открие ясна индивидуална причина. Известно е, че много биологични, психологически и социални фактори предсказват болката и влияят върху

преживяването и. Това се нарича биопсихосоциален модел на хроничната болка. Въпреки това, няма добре установено разбиране за предразполагащите фактори за хронична болка, тъй като никога преди не са правени задълбочени изследвания по тази тема.

Въз основа на материала на UK Biobank, обхващащ данните на близо 500,000 души, проучването идентифицира **6 ключови предразполагащи фактора за хронична болка** сред 99 потенциални рискови фактора. Резултатът прогнозира високия риск за разпространение на хронична болка - по време на 9-годишния период на проследяване. Когато болката е налице на повече от едно място на тялото, тя се нарича многоместна болка. Съответно, нисък рисков резултат предвижда възстановяване от хронична болка по време на периода на проследяване.

Идентифицираните 6 фактора за хронична болка са: затлъстяване (*индекс на телесна маса над 30 kg/m²*), безсъние, умора, често чувство на умора, посещение на лекар за проблеми с психичното здраве и стресови житейски събития като развод, безработица или смърт

на съпруг. Резултатите бяха потвърдени с помощта на данни за раждането в Северна Финландия от 1966 г. и канадски данни на Prevent-AD.

Болката е една от най-честите причини за търсене на здравна помощ. Следователно пациентите с болка формират значителна група пациенти в първичната здравна помощ. По-специално, многоместната болка е по-увреждаща и терапевтично предизвикателна от болката на едно анатомично място.

„Последните констатации позволяват идентифицирането на биопсихосоциалните рискови фактори за болка по по-систематичен начин и по този начин могат да допринесат за по-интензивно лечение и насочване на ресурси, особено към пациенти с висок риск. Това е особено важно, когато се вземат предвид ограничените ресурси на здравеопазването и предизвикателствата, свързани с многоместната болка и нейното лечение“, казват професор Яро Карпинен и постдокторантът Евелиина Хейкала от University of Oulu, които участвал в изследването. Яро Карпинен също работи като директор по рехабилитация във финландския окръг Южна Карелия.

Знаете ли тези
изненадващи факта за
кафето?



Кафето е съществена част от ежедневието на много хора, осигурявайки така необходимия прилив на енергия и успокояваща топлина. Има обаче интересни факти за кафето, за които може би не сте чували, пише The Jerusalem Post.

В статия, The Jerusalem Post разкрива 5 изненадващи факта за кафето, хвърляйки светлина върху неговите потенциални ползи за здравето и неговия неочакван произход. От посочените 5 факта, вижте 3 по-долу:

1. Намалява риска от сърдечни заболявания
Противно на общоприетото схващане, умерената консумация на кафе може действително да намали вероятността от сърдечни заболявания със зашеметяващите 45%. Докато прекомерният прием на кофеин не се препоръчва, последните проучвания показват,

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.

<< Прод. от стр.15

че кафето, в умерени количества, проявява антиоксидантни свойства, които могат да предпазят тялото от сърдечно-съдови заболявания.

2. Ползи и ограничения за здравето

Въпреки че кофеинът може временно да повиши кръвното налягане и да причини запек, консумацията на до 6 чаши кафе на ден обикновено се счита за безопасна.

Въпреки това е важно да се отбележи, че се препоръчва разпределяне на приема на кафе през целия ден. Средно мъжете консумират приблизително 1.7 чаши кафе на ден, докато жените обикновено консумират около 1.5 чаши.

3. Репелентни свойства на кафето срещу вредители
Кафето притежава естествени репелентни свойства, които възпират насекоми като мравки и охлюви. Простото поръсване със смляно кафе в проблемните зони може да помогне за задържането на тези нежелани гости.

Новооткритият вид змия в Перу е кръстен на Харисън Форд



Вече е официално: дългото почти метър и половина жълто-кафяво създание, открито по време на опасно пътуване в перуански национален парк ще бъде кръстено на Харисън Форд и ще носи научното име *Tachymenoides harrisonfordi*, пише KSL.

Четирима изследователи се придвижвали през коварен терен, страхувайки се за живота си по време на мъчителна среща с трафиканти на наркотици в една от най-опасните, научно неизследвани зони в света, според разказа на водещия учен, публикуван от организация с нестопанска цел.

Но акцентът на пътуването до Южна Америка бе откриването на нов за науката вид змия, който екипът нарече на иконата на екшъна Харисън Форд - момент на лекомислие в една иначе драматична екскурзия, отбеляза д-р Едгар Лер - водещият автор на научна статия, описваща видовете змии. Докладът е

Прод. на стр.17 >>



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.16

публикуван на **15 август** в немското списание **Salamandra**.

По това време Лер, който е професор по биология в Illinois Wesleyan University, си помислил: „Не би ли било страхотно да посветим този нов вид змия на Харисън Форд? И също така смешно поради омразата, който героят му „Индиана Джоунс“ има към змиите?“»

Намирането на змията на Харисън Форд Лер, който е идентифицирал над 100 нови за науката вида през цялата си кариера като херпетолог, винаги е обичал да изследва богатото биоразнообразие на Перу.

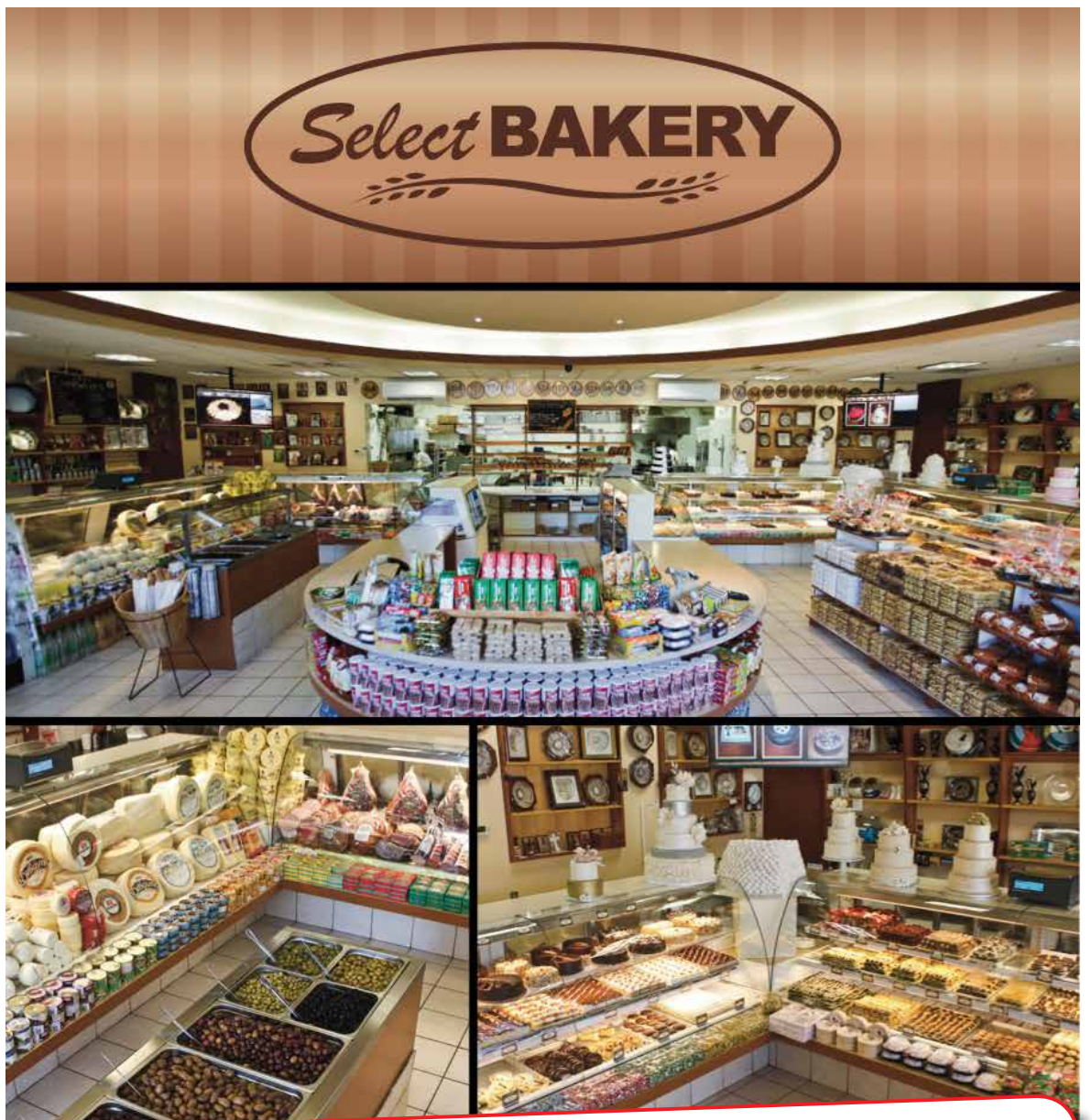
Но той не очаквал онова това, което което се случило когато местен водач и трима колеги херпетолози - Хуан Карлос Куси, Рикардо Вера и Маура Фернандес от Museo de Historia

Natural в Лима - се впуснали в Националния парк Отиши. Паркът се намира в регионите Хунин и Куско в Перу, които в момента се считат за опасни за пътниците от Държавния департамент на САЩ.

Националният парк е близо до „района VRAEM (Долината на реките Апуримак, Ене, Мантаро), който е центърът на производството на кока в Перу и трафика на наркотици“, според проучването. Изследователите обаче бързо установили че опасността от другите хора е по-голяма от всичко, което майката природа може да им хвърли.

„Не мислех, че това е проблем, защото бяхме на толкова отдалечено място“, каза Лер пред CNN. „Предположих, че не представлява интерес за трафика на наркотици.“ — Сгреших — каза той.

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

<< *Прод. от стр.17*

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.



Научните изследователи първо забелязали лагер, който предположили, че е изоставен, спомня си той. Но по-късно екипът чул гласовете на други мъже, прекъсващи техните радио разговори - ясен знак, че други хора са наблизо. Тогава изследователите забелязват дрон, който ги шпионира, и чули разговори, в които непознатите се опитват да посочат точното местоположение на лагера им.

Това било ясен знак за опасност, каза Лер и групата бързо започнала да иска спасително прибиране. Отнело им четири дни — забавено поради бурите — на военен хеликоптер да прибере учените.

„Радваме се, че се измъкнахме от това“, каза Лер. „Наложи се да съкратим експедицията с една седмица и е много малко вероятно да се върнем.“

„Съжалявам за цялото биоразнообразие, което остава неизвестно поради присъствието на наркотрафиканти“, добави той.

Потвърждаване на нови видове

Въпреки клопките Лер каза, че той и колегите му са благодарни за откритията, които са направили. Екипът откри и наименува некартографиран досега водопад и документира вид гушер, неизвестен на науката.

Що се отнася до откритието на змията, Лер коментира, че истинската работа е започнала, когато се е върнал в лабораторията си с екземпляра - 16-инчова възрастна мъжка змия с бронзови и златни люспи. Той успя да потвърди, че видът наистина е бил недокументиран преди това, използвайки генетично секвениране.

Смята се, че *Tachymenoides harrisonfordi* — или накратко *T. harrisonfordi* — обитава влажни зони във високи възвишения в Южно Перу.

Лер каза, че наименуването на змията на Форд е напълно подходящо, не само заради насмешливата препратка към омразата на Индиана Джоунс към люспестите същества. В реалния живот Харисън Форд е отдаден природозащитник и служи като заместник-председател на борда на директорите на организацията с нестопанска цел Conservation International. В изявление до организацията с нестопанска цел Форд шеговито заявява, че змията има „очи, в които можеш да се удавиш, и той прекарва по-голямата част от деня си край басейн с мръсна вода – вероятно щяхме да сме приятели /със змията/ в началото на 60-те години.

„С цялата си сериозност това откритие е смиряващо“, каза Форд. „Това е напомняне, че има още толкова много да се учи за нашия див свят – и че хората са една малка част от една невероятно огромна биосфера. На тази планета всички съдби са преплетени и в момента един милион вида се люлеят на ръба на забравата. Имаме екзистенциален мандат да поправим нарушената си връзка с природата и да защитим местата, които поддържат живота.“ Наименуването на нови видове на известни личности има

бонуса да повиши осведомеността сред широката общественост за това колко много растения и животни по света остават да бъдат открити, отбеляза Лер. Той се надява, че това ще стимулира финансирането на научни изследвания.

„Това е много важно, защото можем да защитим само това, което е известно“, каза Лер относно документирането на нови за учените видове.

Как изпиването на повече от 1.4 литра вода за един час може да бъде смъртоносна грешка - след загубата на 35-годишна майка



Пиенето на 2 литра вода на ден е жизненоважно за поддържане на тялото хидратирано. Но бързата консумация на това количество - малко повече от четири халби - може да бъде смъртоносна, предупреждават експерти, пише Daily Mail.

Прод. на стр.20 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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



ALLISTON MEAT & DELICATESSEN
B.B.Q PIG - LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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























<< *Прод. от стр. 19*

Шефовете на Центровете за контрол и превенция на заболяванията (CDC) съветват да не пиете повече от

1.4 литра за час, около шест чаши.

В противен случай количеството вода може да предизвика хипонатриемия - състояние, което може да доведе до фатални последици. CDC също предупреждава, че това може да се случи с енергийни напитки и други течности. Майката на две деца Ашли Съмърс от Индиана почина, след като изпи 2 литра вода само за 20 минути. 35-годишната жена, която се чувствала обезводнена и искала да утоли жаждата си, колабирала и никога не дошла в съзнание.

Хипонатриемия възниква, когато нивата на натрий в кръвта спаднат до необичайно ниски нива. Натрият е жизненоважен за регулиране на количеството вода в тялото и контролиране на кръвното налягане, нервите и мускулите. Когато концентрацията на електролита е извън баланса, излишната вода причинява клетките на тялото и ги кара да набъбват. Това е най-опасно, ако се случи в мозъка, като органът не може да се подуе поради черепа, според

Националната бъбречна фондация.

В резултат на това може да доведе до гърчове или кома, което може да е фатално. Симптомите обаче обикновено са по-слабо изразени и включват повръщане, главоболие, объркване, умора, ниско кръвно налягане, мускулна слабост и гърчове.

Хипонатриемия възниква, когато нивата на натрий в кръвта - които обикновено са между 135 и 145 милиеквивалента/литър (mEq/L) - паднат под 135 mEq/L. Въпреки че е потенциална последица от изпиването на твърде много вода, тя може да бъде причинена и от бъбречна недостатъчност, сърдечна недостатъчност и някои лекарства.

Някои случаи могат да бъдат лекувани в болница чрез интравенозно вливане, съдържащо натриев разтвор или медикаменти.

Смъртността сред приетите в болница обаче е около 25 процента, сочат проучвания. Известни са смъртни случаи и хоспитализации, след като хората са изпили 7 до 8 литра вода на ден - в сравнение с

препоръката от около 2 литра. Някои хора може да имат нужда да пият повече - като бременните, тези които имат напрегната тренировка или се възстановяват от заболяване.

Здравните ръководители също така съветват хората да трябва да пият повече течности в горещо време. Изследователите смятат, че експертът по кунг-фу Брус Лий може да е умрял от пиене на твърде много вода. Той почина на 32 години през лятото на 1973 г., докато бе в Хонконг.

Експертът по бойни изкуства и холивудска звезда почина от оток на мозъка, за който лекарите по това време обясниха, че е вследствие прием на болкоуспокояващи. Но по-скорошни изследвания показват, че прекомерният прием на течности може да е причинил развитието на хипонатриемия.

Смъртта на г-жа Съмърс е последната, която подчертава рисковете от консумацията на твърде много течности. Тя прекарала спокоен ден на езерото Фрийман в Индиана през уикенда на 4 юли.

В последния й ден тя се почувствала замаяна и имала главоболие.

Но никакво количество

вода не можело да утоли жаждата й. Тя изпила 1.9 литра вода – около 8 чаши – само за 20 минути.

Когато г-жа Съмърс се прибрала у дома, тя колабирала в гаража си, след като получила тежък оток на мозъка. Така и никога не дошла в съзнание.

Лекарите от болница Arnett University Health Arnett в Индиана й поставили диагноза хипонатриемия.

Какво причинява хипонатриемия? Причините за хипонатриемия включват:

- Прекомерна жажда
- причинява прием на твърде много течности
- Бъбречна недостатъчност - бъбреците не могат да освободят тялото от излишната течност
- Застойна сърдечна недостатъчност - излишната течност се натрупва в тялото
- Диуретици (хапчета за отводняване) - карат тялото да се отърве от повече натрий в урината
- Силно повръщане или диария - тялото губи много течности и натрий
- Антидепресанти и болкоуспокояващи - може да предизвика повече изпотяване и уриниране от нормалното

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Портокали и лимони: с какво всъщност са полезни



здраве.bg

Портокалите и лимоните наистина са богати на много витамини и са чудесна опция да запълним препоръчителната дневна доза от 2 купички плодове в диетата си. И двата плода са полезна и питателна добавка към храната, но портокалите като цяло имат повече макронутриенти и витамини. Освен това всички цитрусови плодове съдържат детоксифициращи фитохимикали, които играят важна роля в предпазването на организма от рак и сърдечни заболявания.

Калории в лимоните и портокалите

Портокалите имат по-висока енергийна стойност – 47 калории в 100 г, в сравнение с лимоните, в които за същото количество калориите са 29.

Лимоните са съставени от вода в по-голямата си част, което е валидно и за портокалите, но в по-малка степен. По-голямата част от калориите и в двата плода идват от въглехидратите.

Въглехидрати

Портокалите съдържат средно 11,75 г въглехидрати в 100 г, докато лимоните съдържат около 9,32 г. Повечето от въглехидратите и в двата плода са захари, но портокалите и лимоните съдържат съответно и 2,4 г и 2,8 г диетични фибри. Фибрите са важно хранително вещество, което понижава холестерола и контролира нивото на кръвното налягане. Фибрите могат да ни предпазят и от рак на дебелото черво. Мъжете според предписанията за здравословна и балансирана диета имат нужда от 38 г фибри на ден, а жените – от 26 г.

Протеини и мазнини

Портокалите и лимоните имат само следи от протеини и мазнини. Един портокал съдържа около 0,94 г протеини и 0,12 г мазнини. Един лимон съдържа приблизително 1,1 г протеини и 0,3 г мазнини. Възрастните хора се нуждаят от поне 50 г протеини и 44 г мазнини на ден, затова портокалите и лимоните са сред незначителните източници на тези хранителни вещества.

Витамини

Портокалите и лимоните съдържат близки количества витамин С като осигуряват около 63% от дневната препоръчителна доза от този витамин. Витамин С е антиоксидант, който предпазва клетките от оксидативния

стрес, причиняван от свободните радикали.

Портокалите съдържат и умерено високо количество витамин А, който се грижи за здравето на зрението, кожата и зъбите. В портокалите има и умерени количества витамини от В група, които помагат за преобразуването на хранителните вещества в енергия и за създаването на червени кръвни клетки. Лимоните съдържат само следи от витамин А и от витамините от група В.

Минерали

Една порция от 100 г портокали или лимони не може да се похвали, че е особено богата на какъвто и да е конкретен минерал, но и в двата плода има малки до умерени количества от девет от тези макронутриенти.

Минералите по своята същност са неорганични съставки, които играят важна роля в процесите по регулиране на метаболизма, функционирането на централната нервна система и силния имунитет. Тялото ни не може да произвежда минерали. Затова трябва да ги приемаме чрез храната.

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.

Прод. на стр.22>>

<< Прод. от стр.21

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 може 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. Стъклени 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 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.

Гимнастика за заети и... мързеливи

здраве.bg

Недостигът на движение провокира редица заболявания, но напрегнатото всекидневие като че ли не ни оставя време за физически упражнения.

Наскоро специалисти предложиха гимнастика, която не само отнема минимум време, но и не изисква специална спортна форма, специално помещение, а при това тя е незабележима за околните.

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

Към банята можете да отидете с пружинираща походка, или на пръсти, или на патешко ходене.

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

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

Ако ползвате обществен

транспорт, периодично сменяйте ръката, с която се държите. От време на време се изправяйте на пръсти.

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

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

Ефективен в борбата с **преждевременната умора** е и самомасажът. Подходящи са и леките (подобни на галене) докосвания, и намачкването и леките удари по достъпните части на тялото.

Потенето на краката не винаги е безобидно



здраве.bg

За сметка на способността на

организма да отделя влага се поддържа оптималната температура на тялото. Потните жлези всъщност играят ролята на “терморегулатори”. Но всичко е добре, когато е с мярка. Много хора страдат (особено през лятото) от хиперхидроза или казано по-просто повишено потене на краката.

Причините за това са няколко:

- Затворени тесни обувки; топли, неподходящи за сезона чорапи;
- Недостатъчни грижи за краката;
- Вълнение, стрес;
- Физическо натоварване, напрегната работа на мускулите;
- Кожни заболявания на стъпалата - например при такова неприятно заболяване като гъбичките, кожата между пръстите се лющи, съхне, болните места сърбят и всички тези симптоми понякога се съпровождат с повишено потене и неприятна миризма;
- Инфекциозни, ендокринни заболявания, злокачествени образувания, а също патологията на централната нервна система.

Как да се грижим за краката си?

Трябва да отделяме повече време за грижи за краката си не само през лятото, но и през останалото време от годината. Те трябва да

се мият с хладка вода задължително два пъти дневно - сутрин и вечер, като се подсушават добре с хавлиена кърпа. Препоръчително е, след сутрешната водна процедура, те да се обработват с талк, дезодорант или антиперспирант (има и специални видове с противогъбични и антибактериални вещества).

Ако тези методи не помогнат, задължително трябва да се обърнете към дерматолог - силното потене на краката е сериозен повод да бъдат направени съответните изследвания, за да се открие вашето заболяване и да започне неговото незабавно лечение.

Факти:

Потта на 98-99% се състои от вода, но заедно с нея от организма се отделят различни вещества, мастни киселини, холестерол и микроелементи. Причината за неприятната миризма е бактериалното разграждане на отделящите се вещества и тяхното окисляване - това са прекрасни условия за размножаването на микроби.

Мъжете и жените са еднакво предразположени към отделянето на пот.

Каква е разликата между дезодоранта и антиперспиранта?

Дезодорантът прекратява разлагането на потта и за сметка на подобрени козметически композиции замаскира неприятната миризма. В неговия състав най-често има антимикробни феноли, масло от лавандула, мента, карамфил и задължително етилов спирт, който е силно антимикробно средство. Антиперспирантът частично потиска потоотделянето в неговия първоначален етап. Задължително съдържа цинк, олово, цирконий. При взаимодействието на тези вещества с потта се образуват съединения, които “стягат” порите. Препоръчва се най-вече при повишено потоотделяне.

Народна медицина

- Всеки ден в продължение на 1 седмица краката могат се поставят в 1 л вода с 50-100 грама дъбова кора, предварително запарена 20-30 минути.
- 1 ч.л. сол се разтваря в чаша гореща вода, охлажда се и с този разтвор се измиват краката, като след това се изплакват с хладка вода.
- 20 дафинови листа се заливат с 3 л вряла вода и се затварят в съд с капак, където да престоят поне час. Краката се накисват в този разтвор 15 минути преди лягане.



- 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





BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca




TICO # 4631602

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

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

Сицилия

Автор и снимки: Свилен Тодоров



Бонджорноооо парти !
Този път от бонджорноооото (за тези, които ме познават, знаят какво имам в предвид...) Най-високия действащ вулкан в Европа - Етна 3357м. Естествено в Сицилия !
Историята на Сицилия е изключително интересна, което само допълва живописността на острова... (абе накрая, ще се окаже прав - имиграция по островите за да ценим живота, да не бързаме или както казват местните - “да дърпаме спагети” (правим сиеста)... дори падретата

(отчетата) го правили по църквите...) Сицилия е остров с характер, чак сега разбирам, какво са сицилианците имигрирали из Канада и САЩ и италианците по същите места... разлика има и то голяма.
След Гърция, и по-точно някои острови, вече почти ми се запълни картинката на “имиграционния профил” на много познати от Монреал... остава да ида в Ирландия и Шотландия за да запълня това мнение. (Знамето на Монреал, не на Квебек, на Монреал, представлява първите нации

които са го създали...) Съдбите и на Гърция, на Сицилия и Италия, не са много щастливи такива, 29-30 милиона имигранти по целия свят... са много повече отколкото можем дори да си представим... Един път бях на лекция на един шотландец в Монреал та той разправяше, че е направено изследване, и че народът който най-много се е изселвал е този на Шотландия... мисля към 49-52 милиона по целия свят, след това са италианците... гърците естествено... но... се притесняваше, че много скоро първи

ще са - китайците и ... индийците... животът е променлив казваше той... Така и в Сицилия... мафията е оставила дълбоки рани, незалечими дори... днес разбрах, че думата Мафия означава 5 думи, които дефакто казват да изгоним Франките - франсетата пак са замесени !
На Крит разбрах, че ouzo идвало от Eau de Marseille... пак свързано с франсетата... но с времето Марсилията отпаднала... а водата от (eau de) станало ou-zo ! Ей такива смешни нещица... Противно на логичното

<< Прод. от стр.24

мислене, сицилианците се срамуват от мафията, знаят, че съществува... знаят, че я има... но "народа" не иска да се определя с нея! Не искат да имат такова реноме пред света... нещо подобно на германския народ и Хитлер...

(Прилича ми на България в момента, в която една управляваща Мафия, се опитва всякакси да ядоса спящата Мечка - Русия... не че съм Про-руски настроен... но държанието на управляващите отдавна не отговаря на мисленето на народа- та... според мен българите се срамуват с тези предатели управляващи...)
Както в Квебек (тихата революция) и Сицилианците са направили тяхната за да се освободат от франсетата, та ми се струва, че ще има и българска... но това е друга тема...

Островът си е самодостатъчен, както е Крит... Сицилия е по-голяма и ... за разлика от Крит, произвежда петрол и прави горива... естествено, тук също "брата" американец е взел кладенците... след 2рата световна война...(не знам защо, ми се струва, че САЩ никои не ги обича вече...)
Откъдето и евтиния бензин - около 50-60-80 евро цента по-ниско от на Крит!
Народът срещу индустрията - представете си, че Бургас възстане срещу нефтохима, заради замърсяването... е сицилианците го правят и затварят завода! (Пак ни трябва Левски и Ботев...

очевидно!!!)
Дотук медали и медали за хората... след Гърция обаче, Италия също изглежда доста зле... на фалирала държава ... прекалено много западнали бизнеси, места, както и изоставени къщи...

Бедно е... след южна Италия, Сицилия била най-бедната област...

Ала хората си остават горди и с характер (подобно на нас...) и много гостоприемни и учтиви и готови да помогнат за всичко...

Вулканът Етна... лава... всичко е лава наоколо... 2001-2002 пътят на лавата залива една къща (има снимки...) около 200 кратера и черна почва навсякъде... НО богата на минерали и прекрасна почва... чудя се как да си изнеса за нивата...

Пирамидата е кадър на 15 меридиан, който се води на Етна, по сициализирано...

Планината подобно на планината на Крит, има огромно влияние върху времето на острова - 65% от продукцията на Италия, на цитрусови плодове е от... Сицилия... навремето е била житницата на Италия и сега Е, имат два сорта зърнени култури, които ги няма в останалата част на Италия...

Три морета бият острова... най-после да видя средиземното (снимките с вълните), Йонийско е източното им.... А северното, между тях и Сардиния и Корсика забравих точно как му беше името...

Масоните са взели "фръцлата на Сицилия" както казват... и летището до нея е 3тото по големина в Италия, след Рим и Милано...

Знакът на Медуза е навсякъде - все пак да се знае, коя тайна организация стои отзад...

Италия я отпиваш като стар френски коняк... я с най-вкусния сладолед, я със сладкарницата, я със сирената, я с ястията, я с прошутото, я с вълшебните им вина, я с прекрасното им еспресо... или пиците им, спагетите и кухнята им... а в Сицилия умножи всичко по 10 - плюс невероятно искрените усмивки и непревзето отношение... и започваш да се чувстваш много специално!

Бавно, много бавно осъзнаваш, че Средиземноморието се казва Морето на Средната Земя ... и обхваща може би най-хубавия регион на света от Гибралтар, та чак до Сирия... през толкова много държави и прекрасни места... тюркоазени, сини морета, бели, жълти и мраморни пясъци... ТУК има всичко, за да се чувстваш добре...

... на бензиностанцията срещаш полицаи, който е с онези прилепващи гащи, които ги правят секси очарователни и апетитни за дамите... но се сещаш, че в Северна Америка е неприложимо... по ... познати причини на кг-мите... цъ цъ цъ

Мама сицилианка владее семейството и има 2-3-4 деца ... определено са

демографски по-добре от нас... пълно е с деца!
След два, три дни Бонджорно, Скузи, Прего, Бона сера, Чао... ги произнасяш със същия акцент и им завладяваш и сърцата... България и Италия си спомнят, че са братя, и че Спартак е трак!
А на този, който не е бил и не е видял, мога да кажа само едно - оценям България още повече... изобилието в България е огромно... трябва да видите местна бензиностанция за да разберете, че разликата с Италия е като България през комунизма и България сега...

(Например в България имаш поне 10-15 вида вода и много напитки... тук са 1-2 макс 3-4 вида... изобилието наистина в България е огромно - изобилие на стоки, но слаби на обслужване □) и това е само един пример... имам още.

Светът е толкова променен, това, което мислехме и вярвахме за запада, вече, не е това, което беше, а удоволствието да виждаш въздигането на духовността в България... и да участваш в това... ме кара да се радвам, че съм се родил в България. ... винаги оставам със събудено съзнание за Новото, за народите, които не съм видял, за хората, които не съм срещнал, местата на които не съм бил... и гледам да не забравям, че там където съм се родил е било, е и ще бъде най-прекрасното място на земята!

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.

Скандалът „Crashgate“ на F1 се завръща, Фелипе Маса търси справедливост за загубена титла



Един от най-шумните скандали във Формула 1 - „Crashgate“ - отново е в заглавията, след като Фелипе Маса и неговите адвокати настояха за справедливост през м. август, пише The Athletic.

Инцидентът, превърнал се в основата на „Crashgate“, стана по време на Гран При на Сингапур през 2008 г. Нелсън Пике-младши катастрофира, задействайки верига от събития, които помогнаха на неговия съотборник Фернандо Алонсо да спечели състезанието и да остави Фелипе Маса извън точките. Това се което оказва решаващата разлика в края на сезона, когато Люис Хамилтън победи Маса за шампионата при пилотите само с 1 точка.

През 2009 г. Пике-младши разкри, че му е казано целенасочено да катастрофира. Последвалото

разследване доведе до тежки наказания за персонала на Renault и светът продължи напред - до този сезон. През март F1-insider.com публикува цитати, приписвани на бившия главен изпълнителен директор на F1 Бърни Екълстоун, предполагайки, че той и тогавашният президент на ФИА Макс Мозли са решили да не разследват потенциалното нарушение, въпреки че са знаели за него.



Впоследствие Маса започна да търси правни възможности. Юридическият екип на Фелипе Маса изпрати „писмо преди иск“ (Letter Before Claim - писмото се изисква съгласно законодателството на Обединеното кралство преди завеждане на дело) до ФИА и ръководството на Формула 1, насочено към президента на ФИА Мохамед Бен Сулайем и главния изпълнителен директор на Формула 1 Стефано Доменикали, по въпроса.

Компонентите на скандала „Crashgate“ и твърденията на Маса са описани подробно в документа, копие от

които е получил The Athletic.

Какво се случи в и след Сингапур?

Гран при на Сингапур през 2008 г. отбеляза дебюта на пистата Марина Бей Стрийт и първото нощно надпреварване на Формула 1, но състезанието стана известно по по-мръсни причини.

Предвид тесния характер на пистата, върха на стартовата решетка (Маса, Хамилтън и Кими Райкьонен) останаха на същите си квалификационни места и бе безопасно да се предположи, че класирането ще остане така, освен ако нещо не се случи. И то стана. Алонсо бе първият в бокса по време на това състезание, работейки с леко натоварване с гориво и гмуркайки се в бокса след десетина обиколки. (Формула 1 спря зареждането с гориво по средата на състезания след сезон 2009 г.)

Пике-младши се блъсна в стената на завой 17, задействайки кола за безопасност, която бе пусната няколко обиколки след като Алонсо влезе в бокса. Сблъсъкът се случи на едно от малкото места на пистата, където е трудно бързо да се почистят отломки, а

колата за безопасност дойде в момент, когато автомобилите трябваше да заредят гориво. Колите се гмурнаха в бокса, след като бяха отворени отново, включително тази на Маса. Пилотът на Ferrari обаче претърпя катастрофално спиране в бокса, когато му бе дадена зелена светлина, но случайно все още бе свързан към маркуча за гориво. Няколко механици бяха съборени, докато Маса караше по питлейна с него, и още се бориха да извадят маркуча, когато спря. Маса се присъедини в задната част на решетката и получи наказание.

Последствията от катастрофата дадоха тласък на Алонсо напред в полето и след като тези, които останаха пред него, се заредиха за гориво, а испанецът стигна до това, което някога бе малко вероятно победа. Маса, който изглеждаше на път да спечели важни точки преди спирането в бокса, завърши 13-и. Погледнато назад, резултатът бе решаващ в битката за титлата, където бразилецът загуби с една точка.

Първоначално Пике-младши определи инцидента си като грешка. Но близо година по-късно се

<< *Прод. от стр. 28*

вдигна шум около това съдбовно състезание. Renault изостави Пике-младши след Гран при на Унгария през 2009 г. и той пусна остро изявление, в което отчасти каза: „Един мениджър е там, за да ви насърчава и подкрепя и да ви предоставя възможности. В моя случай беше обратното. Флавио Бриаторе (бивш управляващ директор на отбора на Renault) бе моят екзекутор.”

Баща му, Нелсън Пике-старши, каза на ФИА в края на юли 2009 г., че „катастрофата е била умишлена“, според писмото преди иск. Същия месец Пике-младши каза на ФИА, че Бриаторе и Пат Саймъндс (директор по инженерство на отбора по време на инцидента) са му казали да катастрофира, според писмото.

Наказанието на Renault Световният съвет по моторни спортове (WMSC) разследва инцидента и издаде следните решения. Катастрофата е била умишлена. Renault бе изправен пред условна постоянна дисквалификация, което означава, че това ще се случи само ако отборът бъде признат за виновен за подобно нарушение. Бриаторе получи забрана за

неопределено време, докато Саймъндс получи петгодишна забрана. Пике-младши получи имунитет, а Алонсо не знаеше нищо за плота.

Екълстоун продължи да обяснява как Пике-младши е казал на баща си, че отборът го е помолил да катастрофира с колата, но по това време пилотът „се е притеснявал за удължаването на договора си“. Според статията Екълстоун казва, че той и Мозли са избрали да спасят спорта от скандал. „Имахме достатъчно информация навреме, за да проучим въпроса“, казва той. „Според устава трябваше да отменим състезанието в Сингапур при тези условия. Това означава, че никога няма да се случи за класирането на Световната купа. Тогава Фелипе Маса щеше да стане световен шампион, а не Люис Хамилтън.”

Маса призова резултатите от състезанието да бъдат подхвърлени според статия на AFP от 2009 г., но правилата на спорта не позволяваха промяна в класирането след церемонията по награждаването. В скорошен разговор с Reuters Екълстоун каза, че не си спомня

цитатите или „даването на интервюто“.

Какво твърди екипът на Маса

В писмото преди иск се казва, че Маса е „жертва на заговор, извършен от лица на най-високо ниво на Формула 1“, което му струва „значителни финансови загуби“, които според Маса „надхвърлят десетки милиони евро“, както и „сериозни морални загуби“ и „загуби на доброто име.“ Исковете включват нарушение на договора, предизвикване на нарушение на договора и заговор.

Правният екип на Маса твърди, че ФИА е нарушила собствените си правила, като не е разследвала кога са представени доказателства през 2008 г. и какво е включено в решението на Световния съвет по моторни спортове.

И така, какво следва?

Освен ако не бъде даден „задоволителен отговор“, Маса „възнамерява да предприеме правни действия, за да търси обезщетение за вредата, която е претърпял, както и признание, че без тези незаконни действия той щеше да получи

шампионската титла за 2008 г.“ Писмото преди иск очертава две изисквания за отговора на ФИА и ръководството на Формула 1: те трябва да потвърдят, че са получили писмото в рамките на 24 часа и трябва да бъде направен „отговор по същество“ в рамките на 14 дни от датата на получаването му.

Шоуто на Тайсън Фюри в Netflix „At Home with the Furies“ счупи рекорди



Нека бъде ясно - Тайсън Фюри вече заяви публично, че документалните сериали „At Home with the Furies“ са били грешка и е искал да ги отмени многократно по време на продукцията, пише реномирания Marca. Сега, когато шоуто се излъчва в Netflix, на него му трябваша буквално само няколко часа, за да счупи рекордите в цялата платформа.

За почти 48 часа шоуто вече бе в Топ 10 на най-гледаните в Netflix.

<< **Прод. от стр.29**

Някои критици бяха безмилостни срещу шоуто, но хората все още искат да гледат как Тайсън Фюри и семейството му живеят този ексцентричен живот. Говорим за риалити шоу, което не е толкова различно от *Keeping up with the Kardashians*. Въпреки това Тайсън Фюри добавя своя блясък към шоуто.



В момента Фюри се готви да се боксира не с друг, а с бившият шампион на UFC в тежка категория Франсис Нгану. Роденият в Камерун Нгану подписа с Майк Тайсън като част от своя тренировъчен отбор и получава всички знания направо от легендарния боксьор.



Имаше моменти,

в които Тайсън Фюри изразяваше възхищението си от Майк Тайсън, но той даде да се разбере, че това е просто бизнес. Нгану и Майк имат огромно предизвикателство пред тях. И двамата работят, за да победят един от най-добрите боксьори в тежка категория, които спортът някога е виждал. В момента Фюри остава непобеден след 32 битки. Той все още е далеч от числата на Флойд Мейуотър, но все още е непобеден. В своя ъгъл Фюри реши да приеме съветите на UFC шампиона Том Аспинали, за да разбере по-добре движенията на Нгану на ринга.



Тайсън Фюри няма проблем да остане активен докато шоуто *At Home with the Furys* се превръща в едно от най-гледаните шоута в Netflix. Двубоят с Нгану ще се проведе на 28 октомври в Рияд, Саудитска Арабия. Нито един от коланите

на Тайсън Фюри няма да бъде заложен, тъй като това е демонстративна битка срещу аматьорски боксьор.

Топ тенис звездата Ига Швъонтек изпрати послание към онлайн троловете и хейтърите



Полската тенисистка Ига Швъонтек - най-високо класираната в момента тенисистка при жените - се оказа мишена на социалните медии след победата и над Джън Цинуен с 3-6, 6-1, 6-1 в Western & Southern Open в Синсинати, Охайо, предаде New York Post.

Швъонтек направи 10 непредизвикани грешки в последните два сета, след като имаше 20 в първия сет, и това накара онлайн хейтърите да я намразят.



След победата си, 22-годишната Швъонтек се възползва от възможността да се противопостави на последователите, които правят негативни коментари в социалните медии за нейния мач.

„Е, днешният мач не бе перфектен“, каза тя по време на изявление. **„Всички видяхме това, но количеството омраза и критики, които аз и моят тим получаваме, след като дори загубих сет, е просто смешно. Искам някак да насърча хората да бъдат по-внимателни, когато коментират в интернет.“**



„За мен е тъжно да видя, че хората, с които работя, и аз самата сме наистина съдени. Бих искала да насърча хората да бъдат по-внимателни и да се съсредоточат върху положителната страна на това, което правим, защото днес, въпреки че не започнах добре мача, бих искала хората да видят как реших проблема и как наистина се измъкнах от неприятностите.“



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Испанец обяснява на пловдивска майна значението на израза “маняна, маняна”

- Маняна, маняна, майна е... значи, представи си плаж...

- Плаж.

- Море, жени, бири, коктейли...

- Аха! - казал пловдивчанинът.

- Хайде сега ти ми обясни какво значи вашето “айляк?”

- Айляк, майна, е същото като вашето “маняна”, ама без всичкото това напрежение!



Двама пътуват във влака от Варна за София. Запознават се:

- Аз съм психолог.

- Аз пък съм мафиот... Я да те видим що за психолог си? Опитай да познаеш за какво мисля! За всяка мисъл, която познаеш, ти давам сто лева.

- Ама аз съм психолог, не врачка!

- Абе сто кинта са това, я опитай.

- Добре, пътуваш от Варна. Значи си бил на море. Значи сега си спомняш колко хубаво ти е било.

- Браво! Позна! Ето ти стотачка.

- Щом ти е било хубаво, значи си бил със жена. И сега си мислиш за нея.

- Точно така! Ето ти още стотачка.

- Освен това, не ти се иска да се прибираш у дома.

- Правилно, ето ти още сто лева...

- Щом не ти се прибира, сигурно си женен. А щом си мафиот, сигурно мислиш, че няма да е лошо да пречукаш жена си и да си останеш с другата.

- Ха! Ето ти хилядарка!

- Ама защо хиляда? Нали щеше да даваш по сто на мисъл?

- Това не е мисъл, а жестока идея!



Лекция по сексология в Медицинска академия.

Професорът пита:

- Колко пози знаете?

Нафукан студент от последния ред вдига ръка и казва на висок глас:

- Двадесет и четири ...

Професорът обаче посочва срамежлива девойка от първия ред:

- Кажете вие, колежке.

Девойката се изчервява:

- Ами-и-и, само една - жената отдолу, а мъжът отгоре.

Младежът от последния ред отново скача, вдига ръка и вика:

- Двадесет и пет ...



На външната врата на мъж се чука:

- Кой е?

- Полиция! Отворете!

- Защо?

- Трябва да си поговорим.

- А вие колко човека сте?

- Двама.

- Ами говорете си...



Ицо, който бил професор, и Жоро, плочкаджия, емигрирали в Америка. След 1 година професорът продължавал да е безработен, но плочкаджията бързо се ориентирал и отворил малко дюкянче за мекици точно срещу банката. Идва Ицо:

- Приятелю, много съм я закъсал, дай ми \$200 назаем.

- А, не мога, съжалявам. Аз имам договор.

- Айде бе, от толкова време се познаваме, дай \$200 назаем.

- Не мога, нали ти казвам, имам договор.

- Не ме занасяй. Какъв договор можеш да имаш ти?!

- Ами много просто. Договорът ми е с банката. По силата на този договор те се задължават да не продават мекици, а аз се задължавам да не давам пари назаем. Всеки да си знае бизнеса...



Блондинка споделя с психотерапевта си:

- Докторе, не мога да разбера дали обичам мъжа си.

- Какво Ви кара да се съмнявате?

- Ами по време на секс не мисля за него.

- А за кого мислите?

- За този, с когото правя секс...



Двама сърби отишли на екскурзия в Барселона и едно от първите места, които посетили, бил стадион - за корида. И двамата останали много впечатлени от майсторството на тореадора, а единият така се развълнувал, че паднал в арената. Тъй като бил облечен в червена тениска на „Цървена звезда“, бикът тутакси се пренасочил към него и го подгонил. От трибуната се развикал приятелят му:

- “Зоране, зашта тъй търчиш? Че добиеш инфаркт.”

- Зоран издишвайки извикал обратно:

- “А ти што сакаш, теле ли да добием?”



Един студент си кара по магистралата и по едно време го спира полицаи:

- Дай си книжката за проверка! Студентът казал:

- Нямам, господине – аз съм беден студент и уча...

- Какво учиш?

- Логика, господине

- Какво е това, бе?

- Ами ще ви дам един пример: Имате ли кибрит?

- Да.

- Значи пушите?

- Да.

- Значи пиете?

- Да.

- Значи ходите по заведения?

- Да.

- Значи обичате жените?

- Да.

- Значи не сте обратен?

- Не!

- Ами ето това е логика... мога ли да си ходя?

- Да!

Пуснал го полицаия, а на следващия ден отива на работа да се похвали на шефа си:

- Шефе, шефе да знаете вчера ме научиха на логика!

- Я, покажи ми какво е това!

- Ами значи... имате ли кибрит?

- Не.

- Значи сте обратен.



Влиза чукча в аптека, приближава се към прозорчето и пита:

- Има ли сметана?

- ...? Не!

- А сух салам?

- Не!

- Сигурно и консерви с копърка няма?

- Няма! Това е аптека и не търгуваме с такива неща...

- Кофти търгувате тука....

- Що не застанеш ти зад прозорчето и да търгуваш по-добре?

- Съгласен...

Разменили си местата. Чукчи застанал зад прозорчето, а аптекарят седи отвън и пита:

- Има ли сметана?

- Има!

- А черен хайвер?

- Има!

- Добре, дай по сто грама от двете!

- А рецепта имаш ли?



Стои момиче пред казармата и плаче.

- Какво става? В армията ли ти взеха момчето?

- Да. И тримата.



- Как да определим каква мечка ни гони?

- Ако бягаш, качваш се на дърво и мечката се катери след теб, това е черна мечка.

- Ако бягаш, качваш се на дърво и мечката клати дървото, за да те свали, това е кафява мечка.

- Ако бягаш и няма дърво – това е полярна мечка.



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

Четете
в Пламяк

онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

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

ОТГОВОРИ НА СКАНДИ

Водоравно:

Панделка,
 Омекотител,
 Хокеист, Измама,
 Амика, Топот,
 Уелс, Абак, Хебър,
 Печено, Племя,
 Кир, Субект, Трик,
 Туа, Чай, Отрада,
 Крепон, Либрето,
 Привет, Зип, Епс,
 Сити, Претор,
 Рало, Страна,
 Привод, Мисир,
 Тирада, Пропан,
 Таблет, ХИНА,
 Профет, Кулио,
 Ая, Пролив, Бона,
 Нал, Арт, Кредит,
 Талига, Меломан,
 Музика, Бек, Иго,
 Амин, Бараба,
 Шаро, Ужасия,
 Горила, Калин,
 Севил, Корист,
 Завист, Елшак,
 Талант, Канаста,
 АЕЛ, Куртка,
 Попарт, Ярд,
 Примас, Жерав,
 Акт, Атлетик,
 Минорка, Кег,
 Опън, Гаванка, Хъс,
 Портер, Панелка,
 Поша, Ниво, Аерон,
 Дележ, Додо,
 Испания, Сирене,
 Кореман тиф,
 Чашкодрен, Тино,
 Читател, Идеа.

Отвесно:

Ипотека,
 Психар, Гуслар,
 Епидот, Ако Бийл
 Стрийт можеше да
 говори, Днепър,
 Рана, Авал, Роден,
 Диор, Обсада,
 Класик, Плот,
 ОМО, Ест, Стрина,
 Промил, Крепеж,
 Алт, Пурета,
 Премия, Туитър,
 Инч, Дебати,
 Продан, Кармин,
 Асти, Май, Чедо,
 Пролин, Голтак,
 Пепит, Зуека,
 Профит, Боракс,
 Гарафа, Момент,
 Припев, Марина,
 Манон, Мало,
 Креват, Турист,
 Живениче, Емс,
 Тритон, Базалт,
 Пенал, Яал, Яка,
 Превод, Колиба,
 Коронка, Клипер,
 Туника, Запарка,
 Ски, Юта, Екот,
 Малага, Канавка,
 Диод, Имам, Риби,
 Шавар, Перде,
 Тибет, Заслон,
 Балиста, Холера,
 Щека, Усилие,
 Аферист, Кръщене,
 Лакта, Портал,
 Контакт, Сажан.