

## Науката за сънищата и кошмарите – какво се случва в мозъка ни докато спим?

*(The science of dreams and nightmares – what is going on in our brains while we're sleeping?)*

**Автори:**

Дрю Доусън - директор,  
Appleton Institute,  
CQUniversity Australia  
и Маделин Спрейсър  
- преподавател  
по психология,  
CQUniversity Australia

не консултират, не притежават акции и не получават финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала от тази статия, и не са разкрили никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

**Декларация за оповестяване:**

Авторите не работят,



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

**BARANS**  
TURKISH CUISINE & BBQ

2043 Eglinton Ave E, Scarborough  
416-750-4545

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

**100% SOLD**  
**20г. ОПИТ**  
**1% КОМ.**

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

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

## Науката за сънищата и кошмарите – какво се случва в мозъка ни докато спим?

*(The science of dreams and nightmares – what is going on in our brains while we're sleeping?)*

<< *Прод. от стр.1*

Снощи вероятно сте спали 7 до 8 часа. Около един или двама от нас вероятно са били в дълбок сън, особено ако са млади или физически активни. Това е така, защото сънят се променя с възрастта и упражненията влияят на мозъчната дейност.

Около 3 или 4 часа ще бъдат прекарани в лек сън. През оставащото време вероятно сте били в бърз сън (REM). Въпреки че това не е единственото време когато мозъкът потенциално сънува – ние сънуваме и по време на други етапи на съня – това е времето, когато мозъчната активност е най-вероятно да бъде запомнена когато сме будни.

Обикновено това е така, защото или наистина странни мисли или чувства ви събуждат, или защото последният час сън е почти целият REM сън. Когато сънищата или алармата ви събудят, вероятно излизате от сън и сънят ви често се задържа в първите няколко минути след като сте будни. В този случай го помнете.

Ако това са странни или интересни сънища, може да разкажете за тях на някой друг, което може допълнително да кодира

паметта на съня.

Сънищата и кошмарите са мистериозни и ние все още учим за тях. Те карат мозъка ни да работи. Те измиват мислите от събитията през деня на молекулярно ниво. Може дори да ни помогнат да си представим какво е възможно по време на часовете будване.

### Какво знаят учените за REM съня и сънуването?

Наистина е трудно да се изучава сънуването, защото хората спят и не можем да наблюдаваме какво се случва.

Образното изследване на мозъка показва, че определени модели на мозъчна активност са свързани със сънуването (и с определени етапи на съня, при които е вероятно да се появят сънища). Но такива проучвания в крайна сметка разчитат на собствени преразкази на сънищата.

Всичко, в което прекарваме толкова много време, вероятно служи на много цели.

На основно физиологично ниво (посочено от мозъчната активност, поведението на съня и изследванията на съзнанието) всички

бозайници сънуват – дори птичечовката и ехидната вероятно изпитват нещо подобно на сънуването (при условие, че са на правилната температура). Тяхната мозъчна активност и етапите на съня съответстват до известна степен на човешкия REM сън.

По-слабо развитите видове не го правят. Някои медузи – които нямат мозък – изпитват нещо, което физиологично може да се характеризира като сън (показано от тяхната поза, тишина, липса на реакция и бързо „събуждане“, когато бъдат подканени). Но те не изпитват същите физиологични и поведенчески елементи, които приличат на съня REM.

Смята се, че при хората REM сънят се появява циклично на всеки 90 до 120 минути през нощта. Това ни пречи да спим твърде дълбоко и да бъдем уязвими за атака. Някои учени смятат, че сънуваме, за да спрем мозъците и телата си от прекален студ. Нашата основна телесна температура обикновено е по-висока, докато сънуваме. Обикновено е по-лесно да се събудим

от сън, ако трябва да реагираме на външни сигнали или опасности.

Мозъчната активност в REM съня за кратко задвижва мозъка ни. Това е като перископ в по-съзнателно състояние, наблюдавайки какво се случва на повърхността, след което се спуска обратно, ако всичко е наред.

Някои доказателства сочат, че „сънищната треска“ е много по-рядко срещана, отколкото бихме могли да очакваме. Всъщност преживяваме много по-малко REM сън, когато имаме треска – въпреки че сънищата, които имаме, обикновено са с по-тъмен тон и по-необичайни.

Прекарването на по-малко време в REM сън когато имаме треска може да се случи, защото сме много по-малко способни да регулираме телесната си температура в този етап на съня. За да ни защити, мозъкът се опитва да регулира температурата ни като „прескача“ този етап на сън. Склонни сме да сънуваме по-малко, когато времето е горещо поради същата причина.

*Четете на стр.4 >>*



Join us as we celebrate 30 years!

Thank you for your valued business and patronage to Kostas Meat Market.

We value your trust and confidence in us and sincerely appreciate you!

As a token of appreciation, we welcome you to join us

on September 23rd.

10am-3pm

For a barbecue and some lovely music.

Hope to see you there!

Тази година Костас честват 30 години бизнес.

На 23 септември от 10am до 3pm

заповядайте на организираното от тях барбекю пред магазина.

Можете да се насладите на вкусна храна и хубава музика.

Заповядайте!

**Mexican Independence Day 2023 Celebration**

Traditional Dancers • Mariachis • Mexican Music  
Arts & Crafts • Vendors • Contests • Family Activities

Traditional Costume Contest for Children at 2pm; Adults at 4pm  
- Early registration required on-site -

REBOZOS TAQUERIA, EL TROMPO MOVIL, EL SAZON MEXICANO, WRESTLERS, TACOS 101  
LA TORTILLERIA, TITA'S MEXICAN FOOD, FRUTA LIBRE, MAD MEXICAN, CASA CANCUN  
CHURROS BY REBOZOS, LA MEXICANA, LA GLORIA MEXICAN COFFEE, TAMALMEX, ALEBRIJES  
LOS CANTARITOS, HEY WEY!, SUPER CHURROS, DIAMOND RESTAURANT & GRILL, MICHOCANADA

**SATURDAY SEPT 16**  
Nathan Phillips Square 11AM-10PM  
MUSIC • FOOD • DANCE • CULTURE

**FRI SEP 15**  
Live Music - 8pm  
El Sazon Mexicano  
1284 St. Clair Ave W

**SUN SEP 17**  
Live Music - 1pm  
El Sazon Mexicano  
1284 St. Clair Ave W

MEXICAN DAY TORONTO mexicanday.ca  
MÉXICO CONSULADO GENERAL EN TORONTO  
CIBC CIBC Global Money Transfer  
Scott Forerunner Woodstock Chapel by Scott Memorial  
LATINOS  
AEROMEXICO  
AHORA CANADA  
Moreno Travel

FULL LINEUP + DETAILS  
**MEXICANDAY.CA**



# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

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

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

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



Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ [jobs@fierafoods.com](mailto:jobs@fierafoods.com)

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

## Науката за сънищата и кошмарите – какво се случва в мозъка ни докато спим?

*(The science of dreams and nightmares – what is going on in our brains while we're sleeping?)*

<< Прод. от стр.2



### Система за дълбоко почистване на мозъка

REM сънят е важен, за да се гарантира, че мозъкът ни работи както трябва, както показват проучвания, използващи електроенцефалография, измерваща мозъчната активност.

По същия начин, по който дълбокият сън помага на тялото да възстанови физическия си капацитет, сънят „промива“ нашите невронни вериги. На молекулярно ниво химикалите, които са в основата на мисленето ни се изкривяват от когнитивната дейност през деня. Дълбокият сън е времето в което тези химикали се връщат в неизползваната си форма. Мозъкът се «измива» с цереброспинална течност, контролирана от глимфната система.

На следващото ниво сънят „поддържа“ скорошните ни спомени и чувства. По време на REM сън мозъците

ни консолидират процедурни спомени (за това как да изпълняваме задачи) и емоции. Не-REM сънят, при който обикновено очакваме по-малко сънища, е важен за консолидирането на епизодичните спомени (събития от живота ни).

С напредването на нощния сън произвеждаме повече кортизол – хормона на стреса. Смята се, че присъстващото количество кортизол може да повлияе на вида спомени, които консолидираме и потенциално на видовете сънища, които имаме. Това означава, че сънищата, които имаме по-късно през нощта, може да са по-фрагментирани или странни.

И двата вида сън спомагат за консолидирането на полезната мозъчна дейност през деня. Мозъкът също изхвърля по-малко важна информация.



### Случайни мисли, пренаредени чувства

Това архивиране и изхвърляне на случилото се през деня става, докато спим. Ето защо често сънуваме неща, които се случват през деня.

Понякога, когато пренареждаме мислите и чувствата, за да отидат в „кошчето“ по време на сън, нивото на съзнанието ни позволява да изпитаме осъзнатост. Случайни мисли и чувства в крайна сметка се смесват заедно по странни и прекрасни начини. Осъзнаването на този процес може да обясни странната природа на някои от сънищата ни. Нашите преживявания през деня също могат да подхранват кошмари или изпълнени с тревожност сънища след травматично събитие.

Някои сънища изглеждат предсказват бъдещето или носят мощна символика. В много общества се смята, че сънищата са прозорец към алтернативна реалност, където може да си представим какво е възможно.

### Какво означава всичко това?

Научното ни разбиране за терморегулаторните, молекулярните и основните невронни аспекти на съня е добро. Но психологическите и духовните аспекти на сънуването остават до голяма степен скрити.

Може би мозъците ни са настроени да се опитват да осмислят нещата. Човешките общества винаги са интерпретирани произволното – летенето на птици, чаените листа и планетите – и са търсили значение. Почти всяко човешко общество е гледало на сънищата като на нещо повече от произволно невронно задействане.

И историята на науката ни казва, че някои неща, смятани за магия, по-късно могат да бъдат разбрани и използвани – за добро или за лошо.

-----  
- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/the-science-of-dreams-and-nightmares-what-is-going-on-in-our-brains-while-were-sleeping-210901>

## Обръщение на Българския патриарх Неофит за празника Рождество на Пресвета Богородица



Публикувано на  
страницата на

bg-patriarshia.bg

Автор:

Българска патриаршия

### ОБИЧНИ В ГОСПОДА БРАТЯ И СЕСТРИ,

С изобилна и чиста духовна радост, синовна любов и обновена надежда посрещаме и днес празника на Рождеството на Пресветата и Пречиста наша Владичица Богородица. Радваме се, заедно със светите и праведни богоотци Йоаким и Анна, на дългоочакваната не само от тях, но и от целия човешки род свидна рожба, отдаваме ѝ цялата си любов и нежност, защото като Божия майка тя е майка и на целия християнски род, и още повече се утвърждаваме в християнската надежда. Надежда, че Всеблагият и Всемиловичив Бог, Който ни е повикал към живота, никога не ни оставя и без Своята отеческа обич и нежна грижа.

С тази светла надежда първи са живели още нашите праотци, в нея са пребъдвали и всички поколения на ветхозаветните праведници, с нея е живяла – винаги и навсякъде – всяка чиста и търсеца Бога душа. С надеждата, че нашият живот и съществуване не са обречени на небитие, а че имат своята цел и своя вечен смисъл, защото са пожелани от Бога и са плод от Неговата безпределна любов и дивен промисъл.

Тази непомрачена надежда днес получава своето първо голямо потвърждение: пред нас е пречистият и пресветъл образ на повитата в пелени Божия отроковица, която се ражда в света, за да бъде Божия съработница в осъществяването на великата тайна на благочестието (1 Тим. 3:16), която е тайна на богочовечеството „тайната, умълчавана от вечни времена“ (Рим. 14:24), тайната на Божията свята воля, която Сам Бог ни откри „по Своего благоволение, що бе отпреди положил в Себе Си, в нареждане изпълнението на времената, за да съедини всичко небесно и земно под един глава – Христа“ (Еф. 1:9-10).

Пресвета Богородица

се ражда в света също като всеки от нас – подвластна на греха, смъртта и тлението. Също като всеки от нас и тя се ражда не за смърт, а за живот, каквато е предвечната Божия воля за всеки човек. И затова живее не за себе си, а за Бога, за да пребъде винаги с Него, Който е Източникът на живота. „Ти живееше не заради себе си, – пише преподобният наш отец Йоан Дамаскин – защото се роди не заради себе си... Ти живееше за Бога, заради Когото влезе в живота, за да служиш на спасението на целия свят, за да се изпълни древната воля на Бога – за Въплъщаването на Словото и за нашето обожение“ (Беседа за Рождество Богородично, 9). Към същото е призван и всеки от нас, към същото трябва да се стремим и всички ние, понеже „Бог е създал човека за нетление и го е направил образ на Своего вечно битие“ (Прем. Сол. 2:23). Като знаем и помним всичко това, нека имаме всякога пред очи живота на Пресвета Богородица. Да живеем, също като нея, не за себе си, а за Бога, а това означава да живеем и за всички онези, с които Бог ни среща постоянно в земните ни дни, давайки ни по този

начин възможността да подражаваме на Неговата милост и човеколюбие. Защото когато подражаваме на Бога, с това се и уподобяваме на Него, а това е истинската цел и смисъл на нашия живот.

Тази цел първа от всички достигна и този смисъл първа от всички нас осъществи в неговата пълнота раждащата се днес Приснодева Богородица. Като имаме всякога пред очи живота ѝ, нека неизменно пазим нейните вяра и надежда, а най-много от всичко да имаме и постоянно да съгръваме в сърцата си неизчерпаемата ѝ нежна любов – към Бога и към човеците.

По молитвеното застъпничество на небесната Всецарица Всемиловичивият Бог да милва и спасява всички нас!

Честит и благословен празник!

† НЕОФИТ  
ПАТРИАРХ  
БЪЛГАРСКИ

Прод. на стр.6>>

## Обръщение на Българския патриарх Неофит за началото на Новата църковна година



Публикувано на  
страницата на bg-  
patriarshia.bg

Автор:

*Българска патриаршия*

## ВЪЗЛЮБЕНИ В ГОСПОДА ЧЕДА НА СВЕТАТА НИ ЦЪРКВА,

Встъпването във всяка  
нова църковна година  
е за нас възможност за  
осмисляне и осъзнато  
съпреживяване  
на всичко онова,  
върху което се гради  
християнската ни вяра,  
стояща в основата на  
нашата християнска и  
църковна идентичност.

Тази вяра се  
основава върху  
засвидетелствани от  
очевидци исторически  
събития (срв. 2 Петр.  
1:16 сл.). Събития от  
човешката история,  
която – в тайнството  
на Боговъплъщението  
– е била преобразена в  
история богочовешка:  
история на Божието  
домостроителство  
за спасението на  
света и човека. Тези  
събития от свещената  
богочовешка история,  
които богослужението  
на Църквата Христова  
постоянно актуализира

за нас, съставляват  
гръбнака на годишния  
богослужебен кръг,  
който се обновява  
всяка година, в първия  
ден на септември,  
за да ни направи  
отново причастни към  
стореното от Бога –  
в Христа – за нас и  
нашето спасение.

Тази наша причастност  
към всичко, което  
Господ извърши  
„веднъж завинаги“  
(Евр. 10:10) заради  
нас, човеците,  
това постоянно  
актуализиране на  
„благоприятната  
Господня година“  
(Лука 4:19),  
определят и начина,  
по който посрещаме  
и осмисляме  
настъпването на  
всеки нов индикт,  
отличавайки  
църковната от  
гражданската година.  
Ако началото на  
гражданската нова  
година обичайно  
свързваме с надежди за  
по-добри дни, за здраве  
и благополучие в  
измеренията  
на земното  
ни

съществуване,  
то църковната  
година припомня  
за присъствието  
на вечното във  
временното, насочва  
мислите ни към  
първите основания  
и крайната цел на  
творението: „Аз  
съм Алфа и Омега,  
начало и край, – казва  
Господ, Който е,  
Който е бил и Който иде,  
Вседържителят“ (Откр.  
1:8).

Историческото време  
продължава своя ход,  
но то е вече осмислено  
в светлината на  
пълнотата на  
времето, а заедно с  
него е осмислен и  
човешкият живот,  
намерил, в тайната  
на богочовечеството,  
своето вечно  
божествено  
предназначение.  
Историята и съдбините  
ни са „веднъж  
завинаги“ осветени  
с Пришествието  
в света на Самия  
негов Творец, Който  
– чрез Църквата –

продължава да живее  
в света, защото Бог  
„... покори всичко  
под нозете Му и Го  
постави над всичко  
Глава на църквата,  
която е Негово тяло,  
пълнота на Тогова,  
Който изпълня всичко  
във всичко“ (Еф. 1:22-  
23).

За участие в тази  
пълнота на Църквата,  
в богочовешката  
реалност на нейния  
живот – под  
водителството на  
Всесветия Божи  
Дух, Който е Дух на  
Премъдрост и всяка  
истина, сме поканени  
всички ние.

Да бъде благословено  
началото на Новата  
църковна година!

Божият мир и Неговата  
велика милост, и  
общението в Светия  
Дух да бъдат с всички  
нас!

† НЕОФИТ

ПАТРИАРХ  
БЪЛГАРСКИ

**100%**

**SOLD**

**15+г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



**Тодор Тодоров**  
Broker

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

## 25-годишен пастир от Карлово е подалият фалшив сигнал за изчезнали туристи



/Снимка: ПСС/

Пастир от Карлово е подал фалшив сигнал на тел. 112 за мъжа и пострадалата жена, които спасители издирваха три дни в Стара планина.

25-годишния карловчанин е бил задържан.

В ранния следобед на 3 септември, неделя, през тел. 112 постъпва сигнал, че туристка със счупен крак и нейният придружител се намират на пътека към заслон Ботев. Сигналът е подаден от друг турист, тъй като в района на инцидента няма обхват на мобилните телефони, се казва в съобщението на Планинската спасителна служба. Веднага е сформиран екип от отрядите в Калофер и Карлово, но до падането на нощта от пострадалата няма и следа.

На следващия ден планинските спасители отново са на терен, като се правят опити да се свържат с

мобилния телефон на мъжа, но той не е в обхват и не могъл да бъде локализиран. Установена е връзка с всички хижи и заслони в района, които са уведомени за протичането на акцията. Направен е бил и опит да се пусне дрон с термокамера, но лошите метеорологични условия не позволяват това да се случи.

На 5 септември, последно, въпреки гъстата мъгла в района, издирващи са 15 планински спасители от Карлово, Калофер, Пловдив, Сопот и Троян. След тридневна акция в тежки метеорологични условия, полицията установи, че сигналът е неверен и предприе издирване на подателя. Оказало се, че 45-годишна жена с име, отговарящо на посоченото, живее в Ямбол. Тя обяснила, че си е вкъщи и не е загубена. Справка с мобилните оператори показала, че SIM-картата, от която е подаден фалшивият сигнал, се ползва от пастира от Карлово. Обвиняемият, който има и предишни присъди, е задържан за 72 часа с постановление на наблюдаващия прокурор и предстои да му бъде поискан постоянен арест. За такива

престъпления законът предвижда 2 години затвор.

## Все повече случаи на малки деца, чиито родители търсят помощ заради поглъщане капсули за пране



/Снимка: БНТ/

Все повече са случаите на малки деца, чиито родители търсят лекарска помощ заради поглъщане на капсули за пране. Това заяви пред БНТ д-р Елена Зарева, началник на детското отделение в болницата в Горна Оряховица. Според нея само за изминалия месец в отделението са приети три деца.

Наблюдава се подобна световна тенденция. «Тези продукти са с атрактивен вид, цвят и форма - интересни са за децата и те се добират с удоволствие до тях», добавя лекарката.

Перилният препарат е в концентриран вид, а обвивката изключително лесно се разлага. При контакт през очите се усеща парене, децата започват да ги търкат и може да има поражения,

предупреждава тя.

Друга опасност е, ако попадне от препаратата през кожата. Най-опасно е поглъщането на по-голямо количество. Тогава може да се засегне стомашната лигавица. Опасно е и ако се вдиша от препаратата при спукването на капсулата», обясни д-р Зарева.

Елена Зарева препоръчва, ако капсула бъде погълната, детето да се стимулира да повърне и след това да се насочи към спешен център. При попадане в очите да се изплакне обилно с вода без да се търка. Тъй като проблемът с капсулите не е от днес, производителите са направили по-трудно отварянето на кутиите, отбеляза д-р Зарева.

## Кому се усмихваш, любов...



Автор: Николай Лилиев

Николай Лилиев е един от най-талантливите български поети. Роден е на 26 май 1885 г. в Стара Загора, тогава

*Прод. на стр.8 >>*

<< *Прод. от стр.7*

Източна Румелия в семейство на потомствени учители и свещеници. Лилиев остава от малък кръгъл сирак. Основно образование получава в родния си град, а после завършва търговска гимназия в Свищов през 1903 г. По време на Балканската война е граждански мобилизиран в Стара Загора. След комунистическия преврат на 9 септември 1944 г. поезията на Лилиев е обречена на забора и отрицание от страна на пропагандната комунистическа литературна критика. Поезията на Лилиев е преведена на много европейски езици, името му присъства в европейските литературни речници и енциклопедии. Умира на 6 октомври 1960 г. в София.

Кому се усмихваш, любов?  
Сред тия замислени степи  
мечтите ни вече са слепи,  
словата ни гаснат без зов.  
Зловещо поглеждат към нас  
настръхнали вълци, мъглите,  
нечути заглъхват молбите,  
отронени в мрака без глас.  
Под niskия бронзов

покрив  
посрещат ни голите клони,  
и зловна вихрушка ни гони.  
Кому се отдаваш, любов?

Автор: Николай Лилиев

**Пламяк нежни, пламяк бели...**



Автор: Николай Лилиев

**ПЛАМВАТ** нежни,  
пламяк бели, пламяк  
милвани вълни,  
в моята душа изплели  
път към звездни висини.

Виждам първата си пролет, виждам първия си блян,  
от ръце, които молят, в люлки сребърни люлян.  
И трепти любов златиста, чиста като първи сняг,  
в моята душа лъчиста възвисила светъл стяг.

Ти ела, недей ме чака

сам-сама в пустинен път,  
капки огнени сред мрака, мойте жалби ще заспят.

Ти ела за свидни жертви в тия приказни страни  
и желанията мъртви с бледни устни целуни!

Чуй, звъни заключен лебед сред здрачини брегове,  
всеотдайно тебе, тебе моята душа зове.

Моята душа безгрешна бди край тъмните липи,  
възродена ще те срещне и смирена ще заспи.

И пред морните ни взори, чужди за безсмъртен грях,  
вечността ще се разтвори сред море от звезден прах

Автор: Николай Лилиев

**Защо ми вдъхна...**



*„Портрет на Николай Лилиев“, 1984 г.*

Художник – Димитър Караджов, Стара Загора. Маслени бои, платно, 100 x 81 см. (Градска художествена галерия – Стара Загора/

Автор: Николай Лилиев

**ЗАЩО** ми вдъхна тоя чуден дар,  
пред всеки поглед сам да се разтварям,  
като ненужна жертва да изгряям  
на любовта пред вечния олтар;  
сърцето ми да бъде нежен съд  
на цъфнали надежди и копнежи  
и в своята самотност да бележи  
измамите всред земния си път?

Защо ми даде тия светлини,  
да ме обливат с острия си блясък  
и да разкриват сънния захлас  
на дните ми,  
отплиснали вълни,  
събудени от делничния крясък  
на земното, в което чезна аз?

Автор: Николай Лилиев

**Прод. на стр.9 >>**



&lt;&lt; Прод. от стр.8

**Учители в Пловдив са писали оценки на починало момиче**

В Регионално управление на образованието (РУО) в Пловдив е бил подаден сигнал, че в СУ «Найден Геров» продължават да се пишат оценки на

ученичка, която е починала.

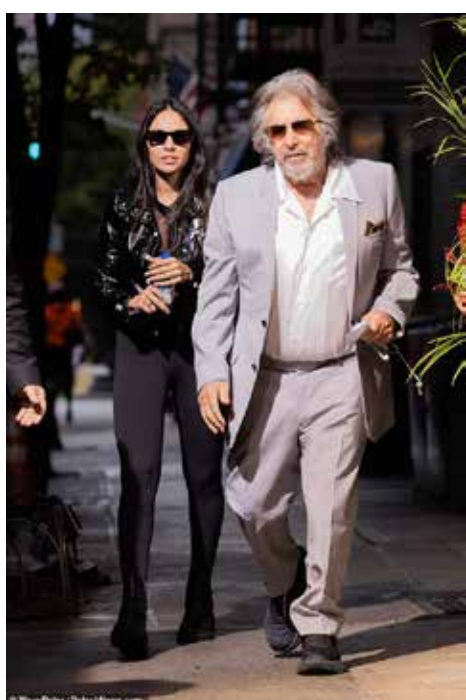
През миналата учебна година момичето е трябвало да бъде петокласничка в СУ «Найден Геров» в пловдивския квартал «Столипиново». Но не е отишла на училище и не е влязла в класната стая. **Момичето е загинало през юли 2022**, като се е удавило в река Марица. Четири месеца по-късно обаче

отсъствията не са били отразявани, а в електронния дневник дори са били вписвани фалшиви оценки от изпити.

Практиката продължавала с месеци, правела се от повече от един учител, а основното съмнение било, че е направено, за да се получава държавна субсидия за съответния ученик и/или за да не се допусне

разформироване на паралелката, съобщиха от МОН.

РУО - Пловдив установява нарушението, но се ограничава само до препоръка да се изискат обяснения от директора и да се предвидят допълнителни квалификации за училищния състав.

**СВЯТ****29-годишната приятелка на Ал Пачино подаде документи за пълно физическо попечителство над 3-месечният им син**

83-годишният Ал Пачино и приятелката му **29-годишната Нур Алфалах** бяха засипани от публикации, че са се разделили след

като тя подаде молба за пълно физическо попечителство над тримесечния им син Роман Алфалах Пачино, пише Daily Mail.

Алфалах подаде документи в Лос Анджелис с искане за пълно физическо попечителство над бебето, като добави, че иска 83-годишният актьор да има право на „разумно посещение“, събщи The Blast за първи път след преглед на документите.

Въпреки подадените документи, които бяха прегледани от DailyMail.com, говорител на Пачино отрече, че той се е разделил с приятелката си, казвайки на DailyMail.com: „Те са

заедно.“

Представителят не разкри причините зад молбата за попечителство. Пачино и Алфалах са романтично свързани от април 2022 г. и посрещнаха раждането на сина си на 6 юни в болницата Cedar's Sinai в Лос Анджелис.



Легендарният актьор от Scarface е баща на три деца от две жени преди това: той споделя 22-годишните близнаци Оливия Пачино и Антон Джеймс Пачино с Бевърли Д'Анджело; и е баща на Джули Пачино на 33 г., заедно

с Ян Тарант.

Нур Алфалах е подала сред документите и такъв, озаглавен „доброволна декларация за родителство“, който двамата с Пачино са подписали 6 дни след раждането на сина им.

Документът, подписан и от трета страна свидетел, признава бащинството на Пачино на детето. Алфалах в правни документи казва, че е заченала детето в Калифорния, след като е участвала в «сексуален акт» с актьора.

Алфалах изисква в съдебните документи Пачино да плати адвокатските й хонорари и всякакви

<< Прод. от стр.9

други разходи, свързани с делото, според изданието.

Конкретен размер на издръжката на детето не е посочен в съдебната документация. В правните документи се посочва, че „съдът може да издава заповеди за издръжка на децата без допълнително уведомяване на която и да е от страните“.

Очаква се, че съдията по делото ще посочи сума въз основа на това, което Алфалах иска в предстоящите изслушвания; няма доказателства, които да показват, че Пачино се противопоставил на някое от исканията, съобщи изданието.



Акушер-гинеколог на Алфалах е базираната в Беърли Хилс Таис Алиабади, която изроди детето на Клои Кардашиян в Keeping Up With The Kardashians.

Преди да се среща с Пачино, Алфалах бе романтично свързана с няколко известни имена.

През 2017 г. Алфалах стана известна когато се срещна с фронтмена на The Rolling Stones Мик Джагър, когато той бе на 74, а тя едва на 22 по това време. „Възрастите ни нямаха значение за мен“, каза тя пред Hello! след предполагаемата им раздяла през март 2018 г, съобщава People.

„Сърцето не знае какво вижда, то знае само какво чувства. Това беше първата ми сериозна връзка, но бе щастлив момент за мен“, добави Алфалах.



През същата година тя беше обвързвана с милиардера Николас Бергрюен. През януари 2019 г. Алфалах предизвика слухове за любов с Клинт Истууд, след като двамата бяха снимани да напускат горещата точка Craig's в Лос Анджелис. Тя обаче побърза да опровергае слуховете за срещи между тях.

**Очарователни факти за месец септември**



Все още ли не вярвате, че септември наистина е страхотен месец? Има много артисти, които са писали песни за септември и са се опитвали да капсулират красотата на този прекрасен месец с думите си. От Boggling Facts обаче вярват, че на истинската същност на деветия месец може да се насладим само когато знаем важни факти за септември. Ето и някои от умопомрачителните факти за месец септември, за които пише Boggling Facts:

**1.** Септември някога е бил седмият месец от годината  
Думата септември се свързва с числото седем, поради което в наши дни името на месеца е неточно. Септември е бил седмият месец от римския календар и затова е бил наричан **Septem**, седмият месец.

През 451 г. пр. н. е. римляните добавят два нови месеца към календара - януари и февруари – и септември е преместен на ново място в календара и става

деветият месец.

**2.** Смятало се, че септември се управлява от римския бог на огъня  
За римляните е било обичайно да свързват различни богове с различни месеци. Септември е бил месецът, свързан с Вулкан. Смята се, че римският бог на огъня е бил свързан с месец септември, тъй като той може да е бил огнен и горещ месец през онази епоха, когато е бил седмият месец от годината.

**3.** През септември се раждат най-много бебета  
Това може да звучи като необичаен факт, който никога преди не сте чували, но септември има най-високата раждаемост от всички месеци на годината. Това е най-популярният месец за раждане. Най-популярният ден за раждане е **9 септември**, когато на този свят се появяват много сладки бебета. Септември има 9 от 10 от най-популярни рождени дати, като много известни личности също са септемврийски бебета.

**4.** Има много популярни песни за септември

Септември е един от най-популярните



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

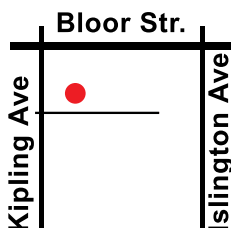
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



месеци за писане на песни. Без значение какъв жанр музика слушате, лесно можете да намерите певци, които пеят за септември, и рок музиканти, създаващи пънк химни за този месец.

Популярни песни за септември са **Wake Me Up When September Ends** на **Green Day**, **The September of My Years** от Франк Синатра, **September** от **Earth, Wind, and Fire** и **September Song** от **JP Cooper**.

5. Камъкът на септември е наистина великолепен



За разлика от броя на рождените цветя, септември има само един рожден камък. Рожденият камък на месец септември е сапфирът. Това е кралски жив син камък, за който се казва, че представлява мъдростта на боговете, доверието и чистотата. Тези скъпоценни камъни са били носени в стари времена, за да предпазят носещия ги от отравяне и други тъмни злини. Дълбоките сини

тонове на този камък могат да изглеждат красиво като пръстен или като медальон, който да подарите на любим човек, роден през месец септември.

6. През месец септември има много глупави празници

Точно както другите месеци от годината, септември има своя справедлив дял от необичайни празници. Интересните празници през септември са Денят на децата които превземат кухнята - 13 септември, Националният ден на точността на 24 септември и Международният ден на говоренето като пирати на 19 септември.

Много хора не знаят за това, но септември всъщност е националният месец на щастливите котки. Опитайте да направите снимки на котката си този месец, докато е най-щастлива, и ги публикувайте в социалните медии, за да накарате другите да се усмихват.

7. Денят и нощта в равноденствието през септември

Есенното равноденствие в

## 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



Северното полукълбо пада на 22 септември. В този ден нощните и дневните часове на датата са почти равни. След тази дата дневните часове започват да намаляват, тъй като зимата приближава бързо.

### 8. Септември е месец за прибиране на реколтата и ново начало

За фермерите и градинарите месец септември е подходящо време за прибиране на реколтата от зърнени култури, плодове и зеленчуци.

Обикновено това е месецът на прибиране на реколтата, тъй като тези професионалисти събират плодовете на своя труд след месеци на чакане.

Те започват да продават зеленчуци и плодове на своите клиенти на фермерския пазар, поради което ще го намерите толкова зает по това време на годината.

**Поглед към най-лудите покупки на Никълъс Кейдж**



Легендарният Никълъс Кейдж ще навърши 60 години на 7 януари 2024. Актьорът е участвал във филми като Face/Off, The Unbearable Weight of Massive Talent и Butcher's Crossing. Кейдж, който заедно със съпругата си Рико посрещна дъщеря си Август Франческа Копола Кейдж през септември 2022 г., има много натоварена 2023

г., разкрива People.

За неговият първи уестърн, The Old Way, актьорът се изправя срещу емблематичния вампирски злодей Дракула в „модерна приказка за чудовищата“.

Трудолюбивият актьор има шест предстоящи проекта в различни етапи на развитие, включително три филма, планирани за 2024 г., според IMDb.

*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](mailto:mark@memorialgalleries.ca)

[www.memorialgalleries.ca](http://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.coffeeshop60@gmail.com, Тел: (647)646-5648, Ваня



Предлагаме различни видове ароматно кафе  
и домашно приготвени сладкарски изделия.



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

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



<< Прод. от стр.13



Реорле ни връща назад към една друга страна на знаменития актьор - най-смелите му покупки през годините – поредица от финансови решения, които доведоха до делото му през 2009 г. срещу бившия му мениджър за \$20 милиона заради това, че го е изпратил „по пътя към финансов крах“, според Reuters.

Кейдж натрупа богатството си от 1996 г. до 2011 г., като участва в касови хитове като Gone in Sixty Seconds и Windtalkers, за които се твърди, че и двете са му донесли \$20 милиона. Но се оказва, че през 2010 Никълъс Кейдж в крайна сметка дължи на IRS почти \$14 милиона.



Ето за какво Кейдж похарчи своите мегамилиони:

1. Винтидж комикс на Супермен Кейдж плати \$150,000 през 1997 г. за първия комикс на Супермен, озаглавен Action Comics No. Той бе откраднат от къщата му през 2000 г., но след това намерен 11 години

Прод. на стр.15 >>

<< *Прод. от стр.14*

по-късно, когато бе продаден за над 2 милиона долара на търг.

## 2. Lamborghini Miura SVJ

Също през 1997 г. носителят на Оскар купува този луксозен спортен автомобил от 1971 г. от покойния шах на Иран за \$446,820. Това бе най-скъпата кола, продадена на търг през тази година в Европа.

## 3. Два острова в Бахамите

През 2006 г. Кейдж закупи повече от 40 акра частни жилища на остров, които бяха на пазара за \$3 милиона. Заедно с острова, той също имаше четири луксозни яхти на обща стойност \$20 милиона, включително една с джакузи, фитнес зала и 12 гости.

**4. Рядка глава на тарбозавър** Кейдж, самопровъзгласил се за любител на историята, наддаде Леонардо ди Каприо през 2007 г. за череп на динозавър на 70 милиона години, който му струваше \$276,000. Артефактът обаче се оказа откраднат и през 2015 г. звездата от Weather Man трябваше да го върне на монголското

правителство.

**5. Двуглава змия и домашен октопод** Той притежава две кралски кобри на име Моби и Шеба на цена от \$276,000 и осемкрак приятел за \$150,000, за който предполага, че му е помогнал да стане по-добър актьор.



**6. 15 домове по света** Според CNBC Кейдж някога е притежавал 15 резиденции, включително селска къща за \$15.7 милиона долара в Нюпорт, Роуд Айленд, крайбрежна резиденция за \$25 милиона в Нюпорт Бийч, имението LaLaurie в Ню Орлиънс, което купи през 2007 г. за \$3.4 милиона и е известно като една от най-обитаваните от духове къщи в Америка. В Ню Орлиънс се помещава и висока девет фута гробница, която той купи през 2010 г.

В Европа Кейдж купи два замъка - един за \$2.3 милиона и друг за \$10 милиона.

## 6 забавни факта за света



Нашият свят е пълен с очарователни контрасти, така че не е изненадващо, че 194-те суверенни държави, признати от ООН, имат безкрайно количество любопитни факти, които може би не знаем. От Civitatis разкриват 6 забавни факта за света, в който живеем.

### 1. Канада има най-много езера в света



Почти невъзможно е да мислим за Канада без изображения на Големите езера да ни идват на ум, но един от 6-те забележителни факта е, че в Канада има повече езера, отколкото във всички други страни по света взети заедно? Всъщност, тъй като са толкова големи те се считат за затворени морета.

### 2. Боливия е най-плоската страна в света




Ако мразите хълмовете, Боливия е мястото за вас. Един от забавните факти за света е, че тази страна в Южна Америка държи титлата за най-плоската държава на планетата. Освен това държи и други рекорди - като **най-дългата солна равнина**. Солниците Уюни също са най-големият резерват на литий в света.

### 3. Русия е най-голямата държава в света

Този интересен факт вероятно е общоизвестен, но знаете ли с колко страни граничи Русия? Не по-малко от 16 държави. Норвегия, Финландия, Естония, Латвия, Литва, Полша, Япония, Беларус, Украйна, Грузия, Азербайджан, Казахстан, Китай, САЩ, Монголия и Северна Корея.

*Прод. на стр.16 >>*





**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.*



**Join Us!**  
Promote your event  
or business  
**today!**

**www.Balkan.Center**  
Ethnic communities  
from the Balkans, in Canada  
A modern online directory

**Visit the website [www.Balkan.Center](http://www.Balkan.Center)**

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

**Register your business or event**

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

Contact us at [center@balkan.center](mailto:center@balkan.center) Follow us on

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



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

<< Прод. от стр.15

**4. Най-старата държава в света е Сан Марино**



Може би няма да ви изненада да знаете, че Старият континент е дом на някои от най-старите държави на земята. Но един от нашите забавни факти е, че титлата за най-старата държава в света отива в Сан Марино. Малка държава, покриваща само 62 квадратни километра, първоначално е създадена през 301 г. сл. Хр.

Не, не че сме лоши по география, но може би има малко уловка в този забавен факт за света. Бразилия и Франция споделят 673-километрова граница благодарение на Френска Гвиана – нещо, което вероятно не сте знаели за тези страни!

**6. Бангладеш – влизате в затвора за измама по време на изпит**

Светът е пълен със странни закони, които може да ви изненадат, ако никога преди не сте чували за тях. Знаете ли, че измамата на изпит в Бангладеш се наказва със затвор? Сигурен съм, че този забавен факт ще накара хората да се замислят преди да измамят на тест.

**5. Най-дългата сухопътна граница на Франция е с ... Бразилия**

2			6	1		3	7	8
			9			1		
		1		3	7			5
		5	1	4		2		3
9		2		8		4		
8	4			7				
					4	7	5	
	5			9		8	1	



## Вкусът на храната – всичко опира до съчетаването на продуктите



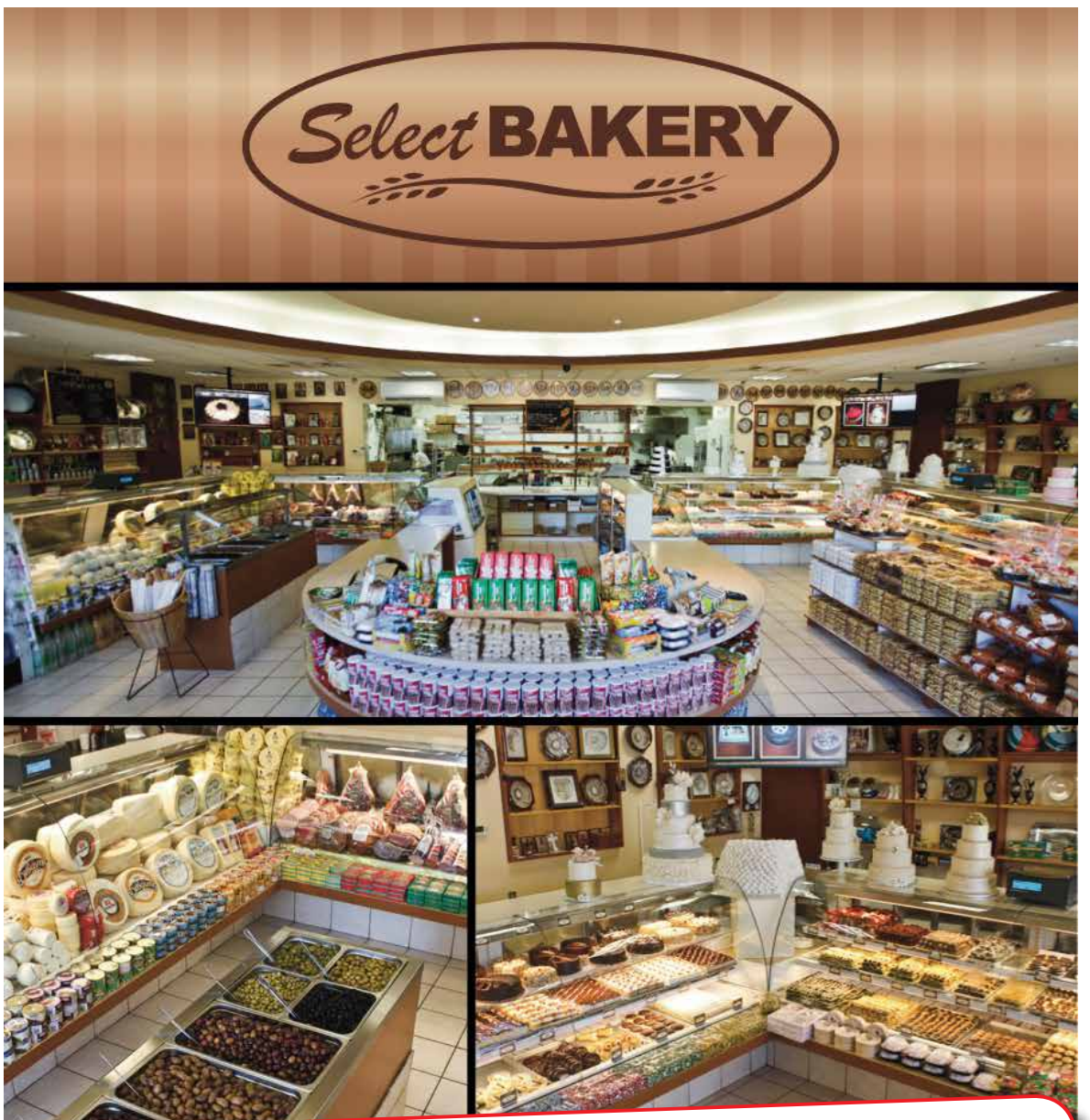
здраве.bg

Защо ястията на другите кухни имат различен вкус? Отговорът е в химията, показва изследване, проведено от британски учени. Те анализирали 381 вещества, често съдържащи се в съответните храни, 1021 „вкуса“ и близо 57 хиляди рецепти. Любопитните изводи гласят: в западната кухня всяко ястие си „търси“ двойник с аналогичен набор от химични вещества, а азиатската напротив – избягва комбинирането на ингредиенти с еднакъв вкус.

Идеята за комбинирането на вещества с близък вкус не е нова. Химичен анализ на различните храни се прави отдавна. Затова и съвременната кухня познава невероятни на пръв поглед съчетания като бял шоколад с рибен хайвер.

Но британските изследователи, които за пръв път са потърсили „двойниците“ на хиляди ингредиенти, за пръв път успяват логично да обяснят разликата между толкова далечните западна и азиатска кухня.

Резултатът от огромния обем свършена работа показва, че в почти 75% от ястията, типични за британската и американска кухня има само 13 ключови интредидента, произлизащи най-често от



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of  
Greek wines & spirits.

**405 Donlands Ave.**

**(416) 421-2400**

**info@selectbakery.ca**

www selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

# Old Mill Pastry & Deli

**385 The West Mall, Etobicoke**

**(416) 551-1779**

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



<< Прод. от стр.17

продукти като краве масло, мляко и яйца. В същото време азиатската кухня изключва дори едно съвпадение, т.е. едно ястие не включва нито един продукт с подобен химичен състав на друг продукт в него.

Разбира се, **всяка кухня си има свой „фирмен“ продукт** – например босилекът в средиземноморската и соевият сос в източноазиатската. Но класически варианти като домати и сирене са пряко доказателство за хранителните „двойници“ използвани в европейската кухня като цяло.

И каква полза ни носи да знаем всичко това, сигурно ще се запитат мнозина. Много е просто: ако едно ястие, характерно за азиатската кухня ни се струва толкова вкусно, не отваря ли това много нови възможности за експерименти в нашата европейска кухня. За да стигнем до набор от ястия, които са едновременно и вкусни и полезни.

**Компютърът вреди най-вече на очите, ръцете и гръбнака**



здраве.bg

Много хора, които прекарват почти целия си ден пред компютъра, ще разберат лесно за какво става дума. Няма нищо учудващо в това, че към края на работния ден те усещат умора и напрежение. Постоянната

работа с компютъра може да доведе до доста сериозни здравословни проблеми. Разбира се, ако не се вземат своевременни мерки!

### Синдром „сухо око”

Няколко часа непрекъснато стоене пред монитора са достатъчни очите да се уморят, като нерядко се появява и болка. Може да се появи и усещането, че в окото е “попаднала някаква пращинка”. Това ни принуждава да мигаме често, но без положителен резултат. Според статистиката, синдромът „сухо око” съвсем не е толкова рядък – с него се сблъсква всеки 20 човек.

Специалистите съветват по възможност да се използват LCD монитори, но само като необходимост да се избира по-малката от двете злини.

Днес се предлагат разнообразни лекарствени препарати под формата на капки - за овлажняване на роговицата на окото. Те се купуват по лекарско предписание и в общия случай не бива да се употребяват по-често от 2-4 пъти дневно.

Препоръчва се и специална гимнастика на очите, както и да се използват защитни очила.

Най-главното обаче е да спазвате правилото работа-почивка, т.е. на всеки час работа пред екрана да правите поне 10 минути почивка.

### Проблеми с китката

Характеризира се с изтръпване, треперене, пробождане в пръстите, болка в основата на китката след продължителна работа с мишката. Този синдром е професионално заболяване, което възниква при хората, извършващи почти през целия ден еднообразни действия с ръцете (например набиране на тест или движение на мишката).

Причината за заболяването е оток или притискане на средния нерв в канала в основата на китката. В отделни случаи този проблем може да доведе дори до инвалидност.

За да се предпазите от появата и задълбочаването на този проблем, е добре да се вземат навременни мерки: научете се до седите правилно пред компютъра, купете си подвижен стол (с гръб и височина, които можете да регулирате) - трябва да седите така, че гръбът ви да бъде разположен под прав ъгъл спрямо бедрата, а ъгълът между рамото и предмишницата да бъде **около 90 градуса**.

## 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**

Клавиатурата трябва да бъде разположена на височина 65-75 см над пода (т.е. бюрата, при които тя е поставена на специална изтегляща се поставка под плота на бюрото, не са подходящи – особено с увеличаване на ръста на човека).

Ако клавиатурата е разположена правилно, китките на ръцете могат свободно да лежат върху нея. Ако тя е твърде висока, можете да си купите специално приспособление за ръцете.

И тук на всеки час работа се препоръчва пауза от 10-15 минути. През това време можете да извършвате упражнения за раздвижване на китките на ръцете (например да ги свивате и рязко да ги разтваряте или да извършвате въртеливи движения с китките навътре и навън). Всяко упражнение трябва да се повтаря не по-малко от 10 пъти.

### **Остеохондроза и проблеми с гръбначния стълб**

Повечето хора, прекарващи дълго време пред компютъра, се оплакват от болки в шията и гърба. Това може да бъде признак за остеохондроза или друго гръбначно заболяване. Ако болката се появява редовно, за съжаление е време да потърсите

съдействие от лекар. Едва ли е случайно, че остеохондрозата е сред петте най-разпространени заболявания...

За да намалите риска, трябва да седите пред компютъра с изправен гръб. Погрижете се за удобен стол - седалката трябва да бъде твърда, а облегалката с извивка в областта на кръста. Седейки на стола, променяйте по-често позата си. Правете упражнения за раздвижване на шията. Периодично ставайте от стола и се разхождайте.

### **Стресът увеличава трайно холестерола**



*здраве.bg*

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

Продължилото 3 години проучване е показало ясна тенденция, че

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

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

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

### **Натурални лекове за възпалено гърло**



*здраве.bg*

Възпалението на гърлото се развива в резултат на увреждане на чувствителните мембрани по задната му стена. Най-честите причинители на това неприятно състояние са бактериите и вирусите. Докато бактериалната инфекция не бива да се подминава, а да се лекува активно – с предписания от специалист, вирусните заболявания – най-често настинка и грип, могат да бъдат облекчени и в домашна обстановка. И все пак преди да предприемете самолечение добре е да се консултирате със своя лекар.

### **Чесън**

Чесънът е растение, което притежава многобройни лечебни свойства, включително антибактериално и антивирусно действие. Освен това чесънът съдържа витамин С – антиоксидант и стимулатор на имунната система. Най-вече поради тази причина различни по менталитет народи са внедрили в културата си тази ценна храна.

Ефективността на чесъна в лечението на възпаленото гърло се дължи на съдържащите се в него антивирусни агенти. Може да се консумира в сурово или сготвено състояние. Освен специфичния му

мирис не се наблюдават други странични ефекти.

### Лют червен пипер

Ефективността на лютия червен пипер е известна на много народи от дълбока древност. Съставката капсаицин, придаваща характерния лютив вкус на подправката, е причина и за антивирусното ѝ действие. В случай, че страдате от възпалено гърло, причинено от вирусна инфекция, добавете лют червен пипер към смес от сол и лимонов сок и с получения разтвор изплакнете устата си. По този начин ще отстраните полепналата по стените на гърлото слуз и ще облекчите болката, твърдят специалисти. Течността не трябва да се поглъща, а да се жабури, след което да се изплюе. Ако вкусът ѝ не ви понася, добавете мед и ванилия.

### Лимон

Той е и много богат на витамин С. Лимонената киселина притежава способността да разтваря и отстранява налепите по гърлото, типични за вирусната инфекция. Витамин С пък подсилва имунната система, с което допринася за справянето с вирусите.

За да подобрите вкусовите качества на лимоновия сок, може да му добавите лъжичка мед. Подхождайте с внимание – тъй като лимоните притежават висока киселинност, всекидневната им консумация може да увеличи риска от увреждане на зъбния емайл.

### Храненето в правилните часове е важно условие за нормално тегло



здраве.bg

Всички поне са чували, че за да се запази добрата фигура е нужно повече или по-малко да се движим – в зависимост от това какво правим през деня. Сега към тази препоръка диетолози от Северозападния университет на САЩ (Northwestern University) добавят още една – да се яде в правилните часове. Според тях нередовният режим на хранене и особено похапването през нощта, когато организъмът има нужда от почивка, водят до неминуемо добавяне на излишни килограми.

В този процес главна роля играят т.нар. циркадни ритми, които контролират разпределението на енергията в тялото – т.е. нашия вътрешен часовник.

“Причината за надобеляването не е само в гените и калоричността на продуктите”, смятат специалистите, цитирани от Би Би Си, “но и в циркадната биология на организма. Правилното хранене в правилното време е важно условие да се избегне наддаването на килограми и по наши изчисления може да стане основен фактор за намаляване на епидемията от затлъстяване, която към настоящия момент е засегнала над 300 милиона

души по света”.

Според американските диетолози небалансираното хранене противоречи на природните ритми, заложи в тялото. Затова и спазването на режим на храненето съществено повлиява на теглото.

Направените наблюдения показват, че храненето в часове, когато за организъмът е нормално да спи, води до 48% повече натрупване на тегло.

Молекулярните механизми, залегнали в циркадните ритми са отговорни както за разпределението на използваната енергия и времето на бодърстване и сън, така и за баланса между приеманите и изразходваните калории.

### Зелена салата с яйца



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

#### Необходими продукти:

1 маруля  
3-4 стръка зелен лук  
репички  
5 твърдо сварени яйца  
1 ч. кисело мляко  
горчица на вкус  
1 ч.л. оцет  
3 с.л. олио  
1/2 връзка магданоз  
сол

Прод. на стр.22>>

<< *Прод. от стр.21*

### Начин на приготвяне:

Разтрийте добре жълтъците от 2 твърдо сварени яйца. Прибавете горчица и сол на вкус, оцетът и постепенно при постоянно бъркане добавете киселото мляко и олиото. Отгоре нарежете на тънки ивици марулята. Добавете ситно нарязани зеленият лук и магданозът и 3 твърдо сварени яйца, нарязани на по-едри кубчета. Разбъркайте сместа и я изсипете в чиния. Може да украсите салатата с репички, оформени като розички.

- Кухня: [българска](#)
- Основни продукти: [яйца](#), [зеленчуци](#)
- Начин на приготвяне: [без термична обработка](#)
- Време за приготвяне: [10 - 20 минути](#)

### Картофено суфле



Рецептата е публикувана в [dieta.info](#)

### Необходими продукти:

- около 1/2 кг картофи
- 90 г масло
- 3-4 яйца
- 1 с.л. брашно
- черен пипер
- сол

**Mexican Independence Day 2023 Celebration**

FREE ALL DAY

Traditional Dancers • Mariachis • Mexican Music  
Arts & Crafts • Vendors • Contests • Family Activities

Traditional Costume Contest for Children at 2pm; Adults at 4pm  
- Early registration required on-site -

REBOZOS TAQUERIA, EL TROMPO MOVIL, EL SAZON MEXICANO, WRESTLERS, TACOS 101  
LA TORTILLERIA, TITA'S MEXICAN FOOD, FRUTA LIBRE, MAD MEXICAN, CASA CANCUN  
CHURROS BY REBOZOS, LA MEXICANA, LA GLORIA MEXICAN COFFEE, TAMALMEX, ALEBRIJES  
LOS CANTARITOS, HEY WEY, SUPER CHURROS, DIAMOND RESTAURANT & GRILL, MICHOACANADA

**SATURDAY SEPT 16**  
Nathan Phillips Square 11AM-10PM  
MUSIC • FOOD • DANCE • CULTURE

**FRI SEP 15**  
Live Music - 8pm  
El Sazon Mexicano  
1284 St. Clair Ave W

**SUN SEP 17**  
Live Music - 1pm  
El Sazon Mexicano  
1284 St. Clair Ave W

MEXICAN DAY TORONTO mexicanday.ca

MÉXICO CONSULADO GENERAL DE TORONTO

CIBC CIBC Global Money Transfer

Scott Funeral Home - Woodbridge Chapel by Robt Memorial

LATINOS

AEROMEXICO

Moreno Travel

AM AMERICAN MEXICAN ASSOCIATION

AHORA CANADA

FULL LINEUP + DETAILS  
**MEXICANDAY.CA**

### Начин на приготвяне:

Настържете предварително сварените и изстинали картофи. Разбийте жълтъците с маслото, брашното, черния пипер и солта и постепенно добавете сместа към картофите. Накрая прибавете внимателно разбитите белтъци и леко разбъркайте. Сложете в намазнена и набрашнена тавичка и изпечете в умерена фурна до порозовяване.

По желание, малко преди да е готово, може да се поръси с настърган кашкавал и след това да се дозапече за 5-10 минути.

- Кухня: [българска](#)
- Основни продукти: [яйца](#), [картофи](#)
- Начин на приготвяне: [варена](#), [печена](#)
- Време за приготвяне: [30 - 60 минути](#)

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame

### Canada's Bridal Show

На 8, 9 и 10 септември в Metro convention center в Торонто се проведе най-голямото сватбено шоу в Канада.

Място, където да опитате най-новите сватбени продукти и услуги.

Да с насладете се на булченско модно ревю с всички най-нови рокли, костюми, тоалети и бъдещи тенденции. Да видите новите дизайни, опитайте бижутата, изберете аксесоарите, усетите най-новите материи и опитате различни ястия.

Да намерите перфектната торта, фотограф, диско водещ, видеооператор, гримьор, лимузини, изпълнители, цветари и много, много повече.



ЧОВЕК, КОЙТО СЛУША РАДИО, ЛЕКЦИЯ И ДР. КОСМОВИДЕН ИЗРАСТЪК НА РАСТЕНИЕ	НЕПЪЛНА РИМА В СТИХ /ЛИТЕР./ РОМАН ОТ ТИМЪТИ ХАРИС	СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ СТОЯН ДРИНОВ РОМАН ОТ АНА КАРИМА	ПРЕПАРАТ ЗА ЛЪСКАВИНА, ПОЛИТУРА	ЧОВЕК, КОЙТО НЕ СТРАНИ ОТ НАРОДА /РАЗГ./ ДУШЕВНИ ВЪЛНЕНИЯ ИЛИ ЧУВСТВА (КНИЖ.)	ДЪЛЖИНА НА НЕЩО В МЕТРИ	ИМЕ НА БУКВА „Р“ В КИРИЛИЦАТА ЕКВАТОРИАЛНО СЪЗВЕЗДИЕ	СТАРТО ИМЕ НА ТАЙЛАНД /ДО 1949 ГОД./	РАЗКОЛНИК, СЕКТАНТ ОСНОВНА КОНСТРУКЦИЯ НА АВТОМОБИЛ ВИД ИЗКУСТВЕНИ ШАПЕЛНИ ВЛАКНА	ДЪРВЕСЕН КЛЕЙ КАЗАШКИ ПРЕДВОДИТЕЛ В СТАРА РУСИЯ	ПРОИЗВЕДЕНИЕ БЕЗ ПОДПИС И АВТОР
СЪСТОЯНИЕ НА СЛАБОСТ, ИЗТОЩЕНИЕ РАЗПРОСТРАНЕНО ЖИТНО РАСТЕНИЕ			ОСНОВНОТО НАСЕЛЕНИЕ НА КАМБОДЖА				РАЗТВОРИТЕЛ НА СМОЛИ, ЛАКОВЕ И ДР.			
				ОТОПЛЯВАНО ПОМЕЩЕНИЕ ЗА РАСТЕНИЯ	ЯМАЙСКА АТЛЕТКА ВЕТЕРАНКА /1960/ ОТДЕЛЕНА ЧАСТ ОТ САМОЛЕТ		УРЕД ЗА СМЯТАНЕ НА ЧИСЛА			
УНГАРСКИ ПИСАТЕЛ „ТОЛДИ“ ПОВЕСТ ОТ ТЕОДОР ФОНТАНЕ			ПОКРИВКА ЗА ЦЪРКОВНА МЕБЕЛ ЛЕТВА НАД ПРОЗОРЕЦ ЗА ЗАВЕСИ				МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „ALFA ROMEO“ УЧЕНИЕ ЗА МОРАЛА	ЗАЛЯТО ОТ МОРЕ РЕЧНО УСТИЕ		
		ЧЕРНА МАСА, ОТЛАГАНА ПРИ ПУШЕНЕ СТОЛИЦАТА НА ГАГАУЗИЯ, МОЛДОВА	ЖЕНСКО БЕЛЪО ХОНОРУВАН ПРЕПОДАВАТЕЛ ВЪВ ВУЗ				ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „HYUNDAI“			ВИД ГУШЕР, ДОМАШЕН ЛЮБИМЕЦ
US ПЪНК РОК ГРУПА ОТ 1977 ГОД. И ДОСЕГА ИГЛОЛИСТНО ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО							УРЕД ЗА ПРЕСЯВАНЕ НА НЕЩО ВЪТРЕШНАТА ЧАСТ НА ХЛЯБ, ПИТА И ПОД.		ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	
	ВИД СГЪВАЕМИ ОЧИЛА С ДРЪЖКА						ИЗКУСТВЕН НАСИП ВЪРХУ СТАР ГРОБ УКАЗАТЕЛНА ПЛОЧКА С НАДПИС			ЧОВЕК, КОЙТО ВЯРВА В ТАЙНСТВЕНИ СИЛИ ИНСТРУМЕНТ ЗА ПРОБИВАНЕ НА ДУПКИ
БИВШ БЕЛГИЙСКИ ПИЛОТ ОТ Ф1 ДОМАКИН В МОНАСТИР	ПЛАТЕН ВОЙНИК В ЧУЖДА ВОЙСКА						ЛАМАРИНЕН ЛИСТ, ТЕНЕКИЯ /РАЗГ./ ВОЕННО-МОРСКИ ФЛОТ НА ДЪРЖАВА		СИРИЙСКА МЯРКА ЗА ТЕЧНОСТИ ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	
		УСТРОЙСТВО ЗА ПОВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ БЪРЗИ СПОРТНИ ЛОДКИ С МОТОР		СКРИПЕЦ С ПРОСТО УСТРОЙСТВО ДОКЛАД ПРЕД ПО-ВИСША ИНСТАНЦИЯ				ВРЪЗКИ С ОБЩЕСТВЕНОСТА /РАЗГ./ ТРУДОЛЮБИВО ДРЕВНО НАСЕКОВО		
СЪСТОЯНИЕ НА ВЪЗТОРГ ДО САМОЗАБРАВА ЕДНООБРАЗЕН, ПРИГЛУШЕН ШУМ НА РЕКА				ФИЗИЧЕСКА ИЛИ УМСТВЕНА ДЕЙНОСТ ВИД ЛИКЬОР, ПРИГОТВЯН ОТ ПОРТОКАЛИ				ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР „МАНОН“ ВИД ШАБЛОН ЗА ЧЕРТАЕНЕ НА КРИВИ		
				ЕЛЕГАНТЕН ЛУКСОЗЕН ФАЙТОН ЗЕЛЕНЧУКОВО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ				ДРУГО ИМЕ НА ГЪРМЯЩАТА ЗМИЯ ПАРЧЕТА ОТ НЕЩО СЧУПЕНО		
БРОДЕРИЯ ВЪРХУ ИЗНИЩЕН ПЛАТ НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ГРЪЦКИ ОСТРОВ			ИЗЛОПЕНИТЕ ПТИЧЕТА ОТ ЕДНО МЪТЕНЕ				ДРЕВНИ ПЛЕМЕНА НА БАЛКАНИТЕ ДРЕВНО СЪБИТИЕ, ПРЕЖИВЕЛИЦА			НИСКА РАВИНИНА
		СИМВОЛ НА МОНАРХИЧЕСКА ВЛАСТ ДРУГО ИМЕ НА ВОДНОТО КОНЧЕ					СПАД, РУХВАНЕ В ЕМОЦИОНАЛЕН ПЛАН РЕД ВЪКЪЩИ ИЛИ ИЗБОЩО В РАБОТАТА		КИПЪРСКА ТЕЛЕГРАФНА АГЕНЦИЯ	
ПОСТОЯНСТВО В ДЕЙСТВИЕ, НАСТОЙЧИВОСТ	ЖЕЛИРАНО КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО		МАЛКА РЕКИЧКА, ВАДА /РАЗГОВОРНО/ ЛЯВ ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ /997 КМ./			СКРОЕНА ПРИМАМКА, ХИТРОСТ СЪСТАВНА ЧАСТ НА ГРАФЕМАТА „И“ /ГРАМ./			НИСЪК БЛЕДОЗЕЛЕН ХРАСТ ЗА УКРАСА	ТЪНКА ПОДИГРАВКА, НАСМЕШКА
						ЕЛЕКТРИЧЕСКА ЛАМПА /РАЗГ./ ТЕЧНА СЪСТАВНА ЧАСТ НА КРЪВТА			СТРАНА НА МОНЕТА СЪС СТОЙНОСТТА И ЕДИННА ЕВРОПЕЙСКА ВАЛУТА	
ПОПУЛЯРНА МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ АРОМАТ, УХАНИЕ	СЕКСУАЛНО ВЛЕЧЕНИЕ /МЕД./			СПЪНКА В НЯКАКВА ДЕЙНОСТ СВЕРЯВАНЕ С НЕЩО, КОЕТО Е ВЪРНО				НЕБЕСЕН ПРОСТОР /ПОЕТИЧНО/ КРЪГЪЛ ОТВОР В СРЕДА НА ОКО; ГЛЕДЕЦ		
		РЕКА В РЕПУБЛИКА БЕЛАРУС ОСНОВНО ХРАНЕНЕ ПО СРЕДАТА НА ДЕНЯ		МАЛКИ, ОБИКНОВЕНО ТЕСТЕНИ СЛАДКИШИ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „KIA“				СЪСТАВНА ЧАСТ ОТ ДАДЕНО ЦЯЛО ИСПАНСКИ ЦИГАНСКИ ТАНЦ		
ПИСТА В ИТАЛИЯ ОТ ФОРМУЛА 1 КУХО ПРОДЪЛГОВАТО ТЯЛО			ПРАЗНЕСТВО ПРИ СКЛЮЧВАНЕ НА БРАК ЗАЛЕДЕНА РОСА ПРЕЗ СТУДЕНИ НОЩИ					НАНИЗ ЗА УКРАСА НА ШИЯТА КАЧЕСТВЕН ВИД ОВЧА ПРЕЖДА		
			АНАТОМИЧЕН ОРГАН, ДАЛАК /РАЗГ./				ЛАДОВО НАКЛОНЕНИЕ В МУЗИКАТА ПЕСЕН /2002/ НА ДУЕТ „АВЕНИО“			КОМАНДИР НА СТО ДУШИ В МИНАЛОТО
ИМЕ НА БУКВА „И“ В КИРИЛИЦАТА РОМАН ОТ ДЖОН ГОЛСУЪРТИ	ШУМ, ОЛЕИЯ, ВРЯВА /РАЗГ./ АФРИКАНСКО ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ		ОПЕРЕТА /1955/ ОТ ПАРАШКЕВ ХАДЖИЕВ ИСПАНСКИ НАРОДЕН ТАНЦ			ВИД САРМИ ОТ ТРАХАНА И АЛАБАШ МНОГОСЕРИЕН ТЕЛЕВИЗИОНЕН ФИЛМ			КАРТИНА /1966/ ОТ АНА ПЕТРОВА	ЧОВЕК, КОЙТО ЯЗДИ НА КОН; ЕЗДАЧ ТРАГЕДИЯ ОТ ВОЛТЕР
СЪСТОЯНИЕ НА НРАВСТВЕН УПАДЪК	ПЕСЕН НА ДУЕТ „АВЕНИО“ МОКРОТА			ЖЕНА НА БРАТА НА БАЩАТА /НАР./ КИЧУР ПОВИТА КОСА					СИЛНА КАРТА ЗА ИГРА ПИСМЕНО ИЗЛОЖЕНО ИСКАНЕ	
				РАЗТВОР ЗА ИЗБЕЛВАНЕ НА ТЪКАНИ ПОЕМА /1814/ ОТ ДЖОРДЖ БАЙРОН НАЗВАНИЕ НА СКОТОВЪДЕЦ В МОНГОЛИЯ				БЪРЗ ИСПАНСКИ ТАНЦ ДУБЮЙ В ЗАЩИТА НА НАКЪРНЕНА ЧЕСТ		
ГЕРОЙ ОТ ИНДУСКИЯ НАРОДЕН ЕПОС КОСМОДРУМ В КИТАЙ	ВИД МЕТАЛНА СВРЪЗКА		СТИХ ОТ ЕМАНИЛ ПОПДИМИТРОВ УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР			ГЕРМАНСКИ ПЕРАЛНИ МАШИНИ ДО 1996 ГОД.		НЕОБХОДИМИ СВЕДЕНИЯ ЗА НЯКОГО ЛАТВИЙСКИ ЖЕНСКИ ТИМ ПО БАСКЕТ		
		ПРЕДПАЗВАЩ ОТ ПЪЖД НАВЕС НАД БАЛКОНИ					СЪСТЕЗАНИЕ МЕЖДУ НЯКОЛКО ПРОТИВНИКА			
АВТОМОБИЛЕН ПЪТ ЗА ВИСОКИ СКОРОСТИ МОДЕЛ НА ЛЕКИ КОЛИ „VOLKSWAGEN“						КРАСОТА В ОФОРМЛЕНИЕТО НА НЕЩО /КНИЖ./				
		СПИСЪК НА КНИГИ В БИБЛИОТЕКА								ТИНЕСТА МАСА ПО РЕЧНО ДЪНО

\*\*\* ПОМОЩНИК \*\*\*  
АПРАЦИ, СТИНА, ЕКС, ЛИБЕЛА, В СЪДА, МУД, ГИТАНА, СИЧАН, ЗАИРА, ЕФЕДРА, ШИГЕРА, ЕСА





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



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

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

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





**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

## Лято

*Текст и снимки: Свилен Тодоров*

...когато дойде май месец се радваш....

...юни не искаш да свършва... най-големият ден...като 21 мине, малко изпадаш в паника...

...юли идва и тогава усещаш, че лятото е в разгара си....

... август идва с пълна сила... и изведнъж разбираш, че лятото е като живота, не го ли живееш на момента, той си отминава...

... идва септември и тогава... започваш да търсиш август да не свършва....

... пожелавам всеки му да живее лятото изцяло и напълно и да успее да направи така, че то да не свършва 😊 има начин 😊



От серията... залези !



<< Прод. от стр.26

... има места по света, които са емблема, има и такива, които силата на ПРИ-родата, ги е направила толкова прекрасни, че чак се чудиш как е възможно това...

... йонийско сини води... прозрачни от поне 100-125 метра височина... бели скали... и гори на тях... а в далечината открито море...

бурно и синьо... а някъде там има и девствен плаж, с кораб беглец, който е останал там.... емблема !

Тези места се усещат с присъствие, на тях енергията и вибрациите се усещат от далеч... сякаш знаеш, че си тук за да отдадеш енергия и ти и да ги активираш...

Изключително диво и красиво място !



Белия лебед не иска лятото да свършва и литна пак на море...



Патриция Алексиева и Младен Алексиев



**ЗАСТРАХОВКИ**



**Extended Health & Dental**

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

**Toll Free: 1-877-838-0020**

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

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

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

*Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.*

## 11,000 бегачи дисквалифицирани от маратона в Мексико Сити



The Mexico City Marathon celebrates 11 years.

Маратонът в Мексико Сити може да се наложи да инвестира в някои подобрени функции против измами, съобщава New York Post.

Зашеметяващите 11,000 бегачи от общо участвалите 30,000 души бяха дисквалифицирани, след като отрязаха част от трасето по време на състезанието от 26.2 мили на 27 август, съобщи испанският Marca.

Медията съобщава, че бегачите са били дисквалифицирани след като са пропуснали контролни точки, поставени на всеки 5 километра. Твърди се, че някои бегачи са използвали превозни средства или обществен транспорт, за да отрежат трасето, се казва в доклада.

„Спортният институт на Мексико Сити информира, че ще продължи да идентифицира случаите, в които участниците в **XL Mexico City Marathon Telcel 2023** са демонстрирали

неспортсменско отношение по време на събитието и ще анулира часовете им за регистрация“, казаха организаторите на състезанието в изявление за Marca.



The Mexico City Marathon celebrates 11 years.

„Това голямо събитие представлява не само изключителен празник за всички жители на столицата на Мексико, но и повод за препотвърждаване на трансценденталните ценности на спорта“, продължава изявлението. Според Runner's World, някои бегачи твърдят, че техните тракери са дефектни и не са измамили, а вместо това са преминали през контролно-пропускателните пунктове без да бъдат записани.

Това не е първият път, когато организаторите на състезанието в Мексико Сити трябва да се борят с широко разпространени измами.

През 2017 г. цели **6,000** бегачи бяха дисквалифицирани за измама, докато 3,000 бяха наказани през 2018 г.



Maria Naranjo/Anadolu Agency/Anadolu Agency

Състезанието е едно от 38-те състезания тази година, които притежават статут на **World Athletics Gold Label** което е признание от международния ръководен орган и показва, че е преминало строги критерии за отлични постижения в планирането и управлението. Боливийският маратонец Хектор Гарибай Флорес спечели маратона за рекордните 2:08:23 ч., подобрявайки предишното най-добро постижение с повече от 2 минути.

Селестин Чепчирчир от Кения спечели състезанието при жените с 2:27:17.

## В Мали президентът на футбола ще ръководи от затвора?



Мамату Туре бе преизбран за президент на футболната федерация на Мали за четиригодишен мандат от ... затворническа килия, съобщава Oma Sports.

Той спечели

убедителна победа на извънредно общо събрание на федерацията на Мали (Femafoot) с 61 гласа „за“, 1 „против“ и 1 „въздържал се“.

Мамату Туре, широко известен като Бавио, в момента е в затвора в малийската столица Бамако докато чака съдебен процес, след като бе обвинен в присвояване на средства по времето в което бе финансов и административен директор в Националното събрание на Мали.

66-годишният Туре, който ръководи Femafoot от 2019 г., е член както на Съвета на ФИФА, борда на световното ръководно тяло на футбола, така и на изпълнителния комитет на Конфедерацията на африканския футбол (CAF).



Мамату бе единственият кандидат за изборите, след като бе и единственият от четиримата мъже преминали „тест за допустимост“, който успя да го направи преди да бъде обвинен на 9 август от малийската държава за „атака срещу обществена

<< Прод. от стр. 28

собственост, както и фалшифициране и използване на фалшификация и съучастие”.

Заедно с четирима други, Туре е обвинен – по обвинения, които всички отричат – в присвояване на **US\$ 28** милиона от държавната хазна.

Туре е бивш данъчен инспектор с магистърска степен по одит. Обвиненията срещу него обхващат период между 2013 г. и 2019 г., когато петимата представители на управляващата тогава партия RPM („Обединение за Мали“) бяха на власт и които до голяма степен са преди избирането на Туре за президент на Femafoot през август 2019 г.

**Треньорът на Дюбоа обвинява Усик в „измама“ и каза, че украинецът е „излъгал“, за да запази коланите си**



Треньорът на

Даниел Дюбоа обвини Александър Усик в „измама“ и „симулиране на контузия“ по време на противоречивата победа на украинеца, пише The Sun.

Британецът нокаутира съперника си с тежък удар в средата в петия рунд.

Реферът Луис Пабон от Пуерто Рико обаче счете удара за незаконен, защото е бил твърде нисък. Усик получи четири минути да се възстанови и се изправи, за да си осигури победа с нокаут в деветия рунд. Дюбоа почувства, че е «излъган за победа» и остана съсипан след двубоя.

Неговият промоутър Франк Уорън каза, че решението е «bulls\*\*\*» и че ще обжалва резултата. И треньорът на Дюбоа остана бесен срещу Усик на пресконференция, атакувайки украинеца. Чарлз каза: „Това се нарича симулация и реферът се хвана на нея. Вярвам, че Франк Уорън ще подаде жалба.

„Нямам думи. Битката приключи в петия рунд и бяхме измамани. Точка.

„Имаме технология като VAR, използват я във футбола, използват я в тениса. Защо не я въведем в бокса, за да

спрем подобни неща?“

„Само ако осъзнаят колко много хората влагат в това, което правят... Сигурен съм, че Усик също е вложил много, но Дюбоа също е вложил много в това.

„Мразя оплакванията, но ние трябваше да седим тук с тези колани.



„Когато реферът влезе в стаята ни преди двубоя, за да ни прочете нашите правила ни попита: „Има ли нещо, което да поискате?“

„Казах: „Да, уверете се, че предпазителят за слабните на Усик е на правилното място, защото знам, че той го носи високо.

„Той винаги прави впечатление, че опозиционният боксьор го е ударил ниско - прави го в повечето от битките си, това е негов трик и трябва да бъде преустановен.“

Чарлз продължи да говори, когато бе попитан какво е казал

Усик на Дюбоа след битката.

Той отговори: „За човек, който се преструва, че не говори английски, разбрах всичко, което каза, той говореше перфектен английски.



„Той говореше много глупости, знае, че е измамил.

„Това е бокс, Даниел прави бокс.“ Случилото се е измама, няма два въпроса за това. „Това е като футболист да падне, за да получи дузпа или играч да бъде изгонен. „Разстроен съм, Дюбоа напусна тази сграда обезумял и Бог знае как това ще се отрази на ума му занапред.“

Около 40,000 фенове, предимно украински бежанци избягали в съседна Полша след инвазията, присъстваха на откритата Арена Тарчински във Вроцлав където се състоя двубоя.

„Полша е страна, която помага толкова много на Украйна, която е във война“, каза Усик преди двубоя.

<< **Прод. от стр.29**

„Ще бъде много по-лесно за украинците, които живеят в Украйна, да дойдат в Полша, защото ако двубоят се провеждаше в Обединеното кралство, трябва да кандидатстват за виза, а не всеки получава виза.“

**Близък приятел на Михаел Шумахер: Той е «случай без надежда»**



Здравословното състояние на седемкратния световен шампион във Формула 1 Михаел Шумахер остава до голяма степен пазено в дълбока тайна от обществеността в продължение на много години, пише британския Daily Star.

Откакто получи сериозна травма на главата от отвратителен инцидент на ски във френските Алпи през декември 2013 г., сега 54-годишният германски шампион е защитен от очите на обществеността от семейството си.

Шумахер удари главата си в камък и след две операции бе поставен в медицинска

кома за шест месеца като в крайна сметка се върна у дома след 250 дни в болница. От този трагичен момент нататък съпругата му Корина се грижи за него както физически, така и като пази здравословното му състояние в тайна.

Малцина са допускани до Михаел и много рядко коментират състоянието му. Последното изявление обаче не е обнадеждаващо. Последните публични коментари от човек, близък до Шумахер, бяха направени от Роджър Беноа - който редовно пушеше пури с него след състезания - и това не бе добра новина.



Михаел Шумахер е „случай без надежда“, твърди Беноа. В интервю за швейцарския вестник Blick Беноа отказа да предостави конкретна информация за състоянието на Шумахер.

Когато го попитаха за надежда за подобрене обаче той отговори: **„Не. Има само един отговор на този въпрос и това е което синът му Мик даде**

в едно от редките си интервюта през 2022 г. - **„Бих дал всичко, за да говоря с татко“.** „Това изречение казва всичко за това как се справя баща му повече от 3,500 дни. Случай без надежда. Тези моменти, които вярвам, че много хора споделят с родителите си, вече не присъстват тук или са в по-малка степен.

Съпругата на пострадалия шампион във Формула 1 Корина наруши 8-годишното си мълчание за инцидента в документалния филм на Netflix от 2021 г. Schumacher, в който разкри, че той е „различен“ след нараняването, но все още е „тук“.



„Михаел е тук“, каза 54-годишната „Различен, но той е тук и според мен това ни дава сила“.

Корина бе решаващ фактор за това да не се допусне нищо да изтече в медиите е, като позволи само на няколко избрани хора да посещават Шумахер - тя отказа достъп дори на бившият му шеф във F1 Еди Джордан.

„Положих усилия да отида да видя Майкъл в първите дни и Корина отказа и с право, защото твърде много хора искаха да го видят“, каза той пред OLGВ през март. „Вече минаха почти десет години и Корина не можеше да отиде на парти, на обяд или това или онова - тя е като затворник, защото всеки би искал да говори с нея за Михаел, когато тя няма нужда да си напомня за това всеки път минута“, каза той.



Синът на Шумахер Мик, който караше за отбора на Формула 1 Haas през 2021 и 2022 г. и сега е резервен пилот за Mercedes и McLaren, каза миналата година: „Мисля, че татко и аз сега бихме се разбирали по различен начин.

„Щяхме да имаме много повече за какво да говорим и това е мястото, където умът ми е през повечето време мислейки си, че това би било толкова готино. Бих се отказал от всичко само за това.“



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

Пищна блондинка лежи на плаж в Гърция. Към нея се доближава местен ерген и галантно се представя:  
- Христос Василакис!  
След кратка пауза блондинката повдигнала рамене:  
- Воистина Василакис!



В бюрото по труда.  
- Госпожо, спешно ми трябва каквато и да е работа. Имам жена и четири деца!  
Госпожата влиза в положението на безработния:  
- А какво друго можете да правите?



В полицейската школа:  
- Как да разберем дали един човек е болен?  
- Ако човекът изглежда по-зле, от колкото на снимката на паспорта си, той е болен!



Съдията:  
- Защо изхвърлихте съседа си през балкона?  
Обвиняемият:  
- Никакъв съсед не съм хвърлял, само гардероба, защото започна да вика!



Прочетох в една статия от списание

следните мъдри думи: “Начинът за постигане на вътрешен мир е да довършите всичко, което сте започнали.”  
Така че аз се огледах из къщи, за да открия всички неща, които съм започнал и не съм довършил... и преди да дойда на работа тази сутрин, довърших: една бутилка червено вино, една бутилка бяло вино, два пръста гроздова, чаша водка с фас на дъното, недопушен джойнт, намерен в пепелника, пакет цигари и на един приятел и една кутия шоколадови бонбони. Изобщо не можете да си представите колко добре се чувствам...



Мъж на 47 години. Ерген. Всички му разправят: “Ожени се, като остарееш няма да има кой една чаша вода да ти донесе...”.  
Намерил жена, оженил се, всеки ден му късала нервите, родили му се 2 егоистични деца. Избутал 25 ужасни години. Накрая лежи на смъртен одър и си мисли “Ми, не ми се пие вода нещо...”



Пияница спира момченце:  
- Ей, малкият, знаеш ли къде живее чичо Гошо?  
- Чичо, ама ти си чичо Гошо!

– Знам, бе, знам! Ама не помня къде живея!



70% от днешните девойки да не смееш и по челото да ги целунеш... веднага почват:  
– Леко, бе-е-е... ще ми изтриеш веждите!



– Налага ми се да ви огорча, но вчера вашата дъщеря се напи в дискотеката.  
– Не е възможно, тя вчера нищо не е близвала!  
– Така-а-а, май ще трябва да ви огорча за втори път.



И Вие твърдите, че не сте съобщили за откраднатата кредитна карта, защото крадецът е харчил много по-малко от жена Ви?  
– Точно така.  
– А сега защо сте подали заявление за кражбата?  
– Имам усещането, че картата вече е в ръцете на жената на крадеца!



От болницата звънят в автосалон на скъпи мотори:

- Извинете, колко мотора продадохте днес?  
- Девет, защо?  
- Хм, значи трима още карат някъде.



На ветеринарен форум. Мъж от публиката подигривателно:  
- Какво трябва да се даде спешно на слон с диария?  
Водещият:  
- Много свободно място!



Малко момче на телефона:  
- Ало, нефта имате ли?  
- Тука е сладкарницата ...  
- А кисело мляко имате ли?  
- Имаме, да!  
- А за нефтови печки става ли?



Покрай селския поп минават група младежи. Един решил да се избъзика с попа:  
- Отче, защо като те видя и винаги ме засърбяват тестесите?  
- То е по наследство, синко, и майка ти, като ме видеше, и нея я засърбяваше.



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



Large variety of European products.  
 Chocolates and cookies from Germany and Austria.  
 Smoked and Fresh meat, Cheese, Homemade salads  
 and fresh bread.  
 HOT MEALS: Schnitzels, Soups, Hamburgers,  
 Goulash. Sausages, Fish, Ribs, Chicken,  
 Potato Pancakes.



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

**Четете**  
**в Пламяк**

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

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

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и 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:

Власинка, Емоции,  
 Рама, Умора,  
 Кхмери, Ацетон,  
 Пшеница, Оти,  
 Сметало, Арани,  
 Покров, Лиман,  
 Стина, Катран,  
 Шевка, Екс,  
 Корсаж, Сито,  
 Ним, Ела, Лорнет,  
 Могила, Наемник,  
 Тенеке, Муд, Икс,  
 Крик, Макара, пи  
 ар, Екстаз, Работа,  
 Масне, Клокот,  
 Карета, Кротал,  
 Ажур, Люпило,  
 Траки, Крит,  
 Корона, Срив,  
 КНА, Гел, Бара,  
 Уловка, Упоритост,  
 Крушка, Ези,  
 Либино, Пречка,  
 Ефир, ОМО, Еса,  
 Сладки, Звено,  
 Имола, Сватба,  
 Гердан, Тръба,  
 Слезка, Минор,  
 Иже, Аларма, Се  
 ти, Ася, В съда,  
 Айка, Апраци,  
 Конса, Стрина, Коз,  
 Развала, Белина,  
 Хота, Нал, Лаура,  
 Данни, Сичан,  
 Маркиза, Турнир,  
 Магистрала,  
 Естетика, Пасат,  
 Каталог, Тлак.

### Отвесно:

Слушател, Келар,  
 Мирис, Анима,  
 Американско  
 жиголо Мъжът  
 за час, Асонанс,  
 Скутери, Обед,  
 Влага, Ирина,  
 Лектор, Либела,  
 Ака, Нит, Юнаци,  
 Комрат, Тиса, Оле,  
 Корниз, Лобода,  
 Слана, МТК, Лак,  
 Парник, Кюрасо,  
 Слайс, Лара, Отсек,  
 Рапорт, Сверка,  
 Арат, Демократ,  
 Марина, Плазма,  
 Букла, Метраж,  
 Табела, Кратка,  
 Сериал, Орион,  
 Мекото, Уредба,  
 Атлаз, Рци, Соната,  
 Случка, Спри,  
 АЕГ, Шигера,  
 Трошки, Мерино,  
 Сиам, Етика,  
 Кривка, Гитана,  
 ТТТ, Целволе,  
 Мравка, Зеница,  
 Дуел, Еретик,  
 ПАОК, Евро, Харта,  
 Атаман, Мистик,  
 Ефедра, Конник,  
 Смола, Игуана,  
 Низина, Стотник,  
 Аноним, Дрелка,  
 Ирония, Заира.