

**Добротата се е запазила в един конкурентен свят –  
културната еволюция може да обясни защо**  
*(Kindness has persisted in a competitive world – cultural evolution can explain why)*

**Автор:**  
Джонатан Р. Гудман  
- изследовател,  
човешки еволюционни  
изследвания,  
University of  
Cambridge

не притежава дялове  
и не получава  
финансиране от която  
и да е компания или  
организация, която би  
се възползвала от тази  
статия, и не е разкрил  
никакви съответни  
връзки извън  
тяхното академично  
назначение.

**Декларация за  
оповестяване:**  
Джонатан Р. Гудман не  
работи, не консултира,



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)

**BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**  
**BARANS**  
**FAT FORK**



## Добротата се е запазила в един конкурентен свят – културната еволюция може да обясни защо

*(Kindness has persisted in a competitive world – cultural evolution can explain why)*

<< Прод. от стр.1

Наскоро се разхождах с няколко родители след като оставихме децата в детската градина, когато се натъкнахме на банкнота от 5 паунда, лежаща на тротоара. Стояхме около нея за момент, малко неловко, докато някой не предложи да я поставим на близката пейка. Тогава един от родителите отбеляза, че вероятно щяхме да се държим по различен начин - тоест просто щяхме да вземем парите - ако бяхме сами.

Това е свързано с класически въпрос в изследванията на човешката щедрост: държим ли се по-егоистично, когато не ни наблюдават? Има много изследвания по този въпрос със смесени констатации. Дебатът бушува в психологическите и биологичните науки, както и в популярната култура, за това дали добротата може да съществува в един конкурентен свят.

И все пак, въпреки общата тенденция за отхвърляне на етичните учения на много организирани религии по света, една от точките на Йом Кипур - еврейският

ден на покаяние, е да ни помогне да се научим да се държим по-добре, независимо кой ни гледа. Има еволюционна красота в ученията на религиите, които са продукти на хиляди години културна промяна и усъвършенстване.

На Йом Кипур много евреи прекарват голяма част от деня - ако не и целия - в синагогата. Постят и се молят за прошка за грешките, които са извършили, и обмислят как може да се подобрят. Основна част от това е признаването на обичаите за даване на подаръци в юдаизма, на които е даден общият термин „цедака“ /*tzedakah*/.

Цедака има няколко функции, които помагат да се ориентираме към щедростта. Странно обаче, някои от тях са също и в съответствие с очакванията на еволюционната теория, която определя алтруизма като нещо което е възможно само когато не получаваме нищо обратно - включително и похвала - за благотворителните ни действия.



Например, както ни учат, има нива на по-добро или по-лошо даряване. Публичното даряване е по-ниско ниво, докато едно от най-високите нива е даряването когато нито даващият, нито получаващият знаят самоличността на другия.

Звучи като тривиална разлика, но опитът да се даде на някого нещо анонимно е трудно. (Опитвали ли сте?) Винаги имаме импулс да разказваме на другите за нашия щедър дух и борбата срещу това е борба със собствената ни еволюционна история, която кодира в нас желанието за добра репутация точно толкова, колкото и желанието за придобиване на блага, които ни помагат да оцелеем.

Не е съвпадение, например, че когато антропологът Поли Виснер изследва щедростта в игри сред група ловци-събирачи, няколко от тях я попитаха дали техните

дарения наистина са анонимни.

Имаме стремеж да информираме другите, или пък да скрием нашите действия. Набор от принципи, извлечени от религиозни обичаи, като цедака например, ни помага от своя страна да задушим тези импулси. Религиозните и културни практики по света предлагат подобни насоки, като помагат на хората да действат по начини, които са от полза взаимно, а не за самите тях и техните семейства. „Златното правило на Библията“, често формулирано като „отнасяй се към другите така, както би искал да се отнасят с теб“ – е интересен пример, защото това възприятие се е развило независимо в много общества по света.

Формулирането на етични насоки около емпатията помага да се увеличи максимално щедростта в обществото: ние също бихме искали помощ ако бяхме в същата ситуация като е един бездомник.

Четете на стр.4 >>



## Промяна на датата!

Тази година Костас честват 30 години бизнес. На 30 септември от 10am до 3pm заповядайте на организираното от тях барбекю пред магазина. Можете да се насладите на вкусна храна и хубава музика. Заповядайте!



Търсете бизнес каталога в Европейските хранителни магазини.

Безплатен е. Вземете за вас и ваши приятели.

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



# ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

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

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

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



Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

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

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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



## Добротата се е запазила в един конкурентен свят – културната еволюция може да обясни защо

*(Kindness has persisted in a competitive world – cultural evolution can explain why)*

<< Прод. от стр.2

Това не изисква организирана религия. Групите на ловците и събирачите, които по-добре представят обстоятелствата, при които нашият вид е еволюирал, имат много подобни примери.

Народът масаи в Кения практикува „осотуа“ /osotua/: взаимоотношения между хора, които работят въз основа на нуждите. Когато някой създаде връзка „осотуа“ (терминът се превежда буквално на английски като „пълна връв“) с друг, той сключва неписан договор, за да помогне на партньора си във времена на нужда.

### Културна еволюция

Културната еволюция - разпространението и промяната на информация, която не е кодирана в нашите гени - помага да се обясни въздържаността и сложността на тези системи. Културните промени са много по-бързи от биологията, което позволява на интелигентни видове като хората да

развият поведенчески адаптации за управление на сложна социална среда.

Цедака, „Златното правило“, осотуа или всяка практика, която помага да се поддържа добро отношение към другите в обществото, е резултат от десетки хиляди години културни опити и грешки. Обичаите, предавани с времето, са тези, които ни помагат да процъфтяваме като културни групи.

Моралната философия има подобни цели, въпреки че основните принципи на нейните различни изяви – като например категоричният императив на Кант, който отчасти се фокусира върху това, че трябва да приемем само онези правила, които всеки трябва да приеме - произтичат от разумния подход на един или много хора.

Много от нас се учат на тези възгледи в училищата и университетите. Но за

разлика от по-древните религиозни принципи, те често не са част от нашата основна акултурация - макар че това не означава, че могат да ни предложат по-малко. Както моралната философия, така и напътствията от религиите ни могат да ни научат много за това как да преодолеем егоистичната си природа.

Преди близо 2000 години Аристотел пише, че за да бъдем етични, не трябва просто да следваме едно правило, а да се стремим да разберем целта, на която служи това правило. Еволюционното мислене ясно илюстрира тази цел: културната еволюция ни помогна да победим нашите егоистични начала.

Това, което се предава, помага на всеки от нас да живее мирно в обществата, които сме наследили. Отхвърлянето на тези учения на каквито и да било пристрастни основания – като например неприязън

към религията – вероятно ще остави всички ни по-зле. Опитайте се да разберете правилата, преди да ги пренебрегнете - и следващия път, когато намерите 5 паунда на земята, може да се замислите за древната дилема, която представлява вашето откритие.

Проучването на тези промени ни помогна да разберем как успешно се разпространяваме по света като сътрудничаещи си групи. Например, биологичната еволюция, включително намаляването на тестостерона, е помогнала на хората да бъдат кооперативни, но културните промени са ускорили този процес.

-----  
- Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/kindness-has-persisted-in-a-competitive-world-cultural-evolution-can-explain-why-214091>

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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

## Приветствие на Българския патриарх Неофит по повод началото на Новата учебна година



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)  
*Автор: Българска патриаршия*

## СКЪПИ УЧЕНИЦИ, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ, ЧЕДА НА ПРАВОСЛАВНАТА НИ ЦЪРКВА,

С отеческа обич и архипастирски благослов, в първия ден на Новата учебна година отправяме молитви към Бога за всички вас, изпросвайки от Него – нашия Небесен Отец и Подател на всички блага, щедро да ви дарува здраве, сили и вдъхновение, да ви укрепва с божествената Си благодат и да бъде ваш постоянен Спътник в търсенето на светлината и истината.

На вас, ученици, да дарува дух на благоговение към знанието, на почит и уважение към вашите родители, учители и възпитатели.

На вас, учители, да дарува мъдрост, дълготърпение и

безкористна любов в работата ви с поверените ви деца и младежи.

На вас, мили родители, да дарува радостта от израстването на чедата ви като добре възпитани и високо образовани бъдещи строители на нашата държава и общество.

Нека Новата учебна година бъде благодатна и доброплодна за всички вас, защото българското училище и резултатите от неговата учебно-възпитателна дейност винаги са били залог за доброто бъдеще и преуспяването на страната и народа ни.

Такава е вековната българска християнска традиция, такива са заветите към нас на родилите ни в Господа наши велики и достойни предци: чрез добро образование, висока духовност и богата култура към светли и богоблагословени бъднини за православния ни народ.

Благословено да бъде началото на Новата учебна година!

Божият мир, Неговата любов и велика милост да бъдат с всички вас!

На добър час!

† **НЕОФИТ**  
**ПАТРИАРХ**  
**БЪЛГАРСКИ**

## Първа копка за нов православен храм в Сандански



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)  
*Автор: Неврокопска митрополия*

На 20 септември Негово Високопреосвещенство Неврокопският митрополит Серафим направи символична „първа копка“ за изграждането на нов православен храм „Събор на Св. Архангел Михаил“ в жилищен комплекс „Спартак“ в град Сандански.

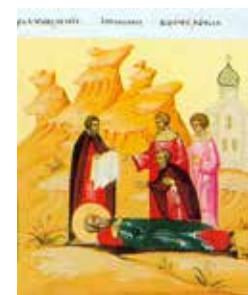
Новият храм ще бъде двуетажен, като на втория етаж ще бъде разположена камбанарията.

Конструкцията на сградата, проектирана безвъзмездно от арх. Тюлеков, е монолитна стоманобетонна, с разгъната застроена площ от 869 кв. м., а всички вътрешни мазилки ще се изпълнят така, че да позволяват стенопис.

Капацитетът на новата църква ще бъде до 200 човека. Цялата площ около храма ще бъде облагородена и озеленена, като е изграден и паркинг за 32 автомобила. Урбанизираната

територия на сградите и съоръженията ще бъде подсигурана с достъпна среда за всички миряни. Последният изграден храм в град Сандански е храм „Свети Георги Победоносец“, построен през 1951 г. и осветен през 1952 г., преди повече от 70 години, което е показателно за важността и значението на съграждането на новия храм, който ще събира под своя купол миряни от град Сандански, жилищен комплекс „Спартак“ и региона.

## 26.09.2023 г. - Преставяне на св. ап. и ев. Йоан Богослов



Публикувано на страницата на Светия синод на БПЦ [bg-patriarshia.bg](http://bg-patriarshia.bg)

Паметта на св. Йоан Богослов се празнува както на 8 май, така и на 26 септември. На 26 септември Църквата възпоменава живота и кончината (успението) на св. Йоан. На 8 май от стари времена в деня на неговата смърт е наредено празнуване за възпоминание на благодатните чудеса, които ставали на гроба на св. апостол Йоан. Свещените



песни, които тоя ден се пеят в негова чест, са съставени главно от св. Йоан Дамаскин и от Цариградския патриарх Герман в VIII век.

### Леопард ухапа момиче в Зоопарка във Варна при опит за снимка...



... съобщиха от зоопарка на страницата си във Facebook. Инцидентът е станал на 17 септември около 18 ч. Пазач забелязал младото момиче умишлено да се надвесва над оградата и да бърка през решетката на местообитанието на леопарда, за да си направи снимка как го докосва.

„Въпреки явните предупреждения и мигновена реакция на члена от екипа на зоопарка, след пристигане на място установява, че момичето е ухапано по пръста от леопарда. Пазачът оказва адекватна първа помощ и след консултация с ветеринарния лекар на зоопарка, момичето е изпратено в спешен медицински кабинет за оказване на профилактична медицинска помощ“, съобщават от зоопарка.

Докосването, храненето и притесняването на обитателите от зооколекцията е

абсолютно забранено и е упоменато на информационни табели. Всички хищници се намират в специално проектирани местообитания, според нужните на конкретния вид, съобразени с всички мерки за безопасност и нарушаването на тези мерки е забранено, припомнят от зоопарка и призовават посетителите да спазват правилата.

### Две момчета на 9 и 11 години откраднаха кола и катастрофираха

Две момчета на 9 и 11 години от с. Галатин, Врачанско, са откраднали автомобил от град Криводол и са катастрофирали с него в с. Липен, община Монтана, съобщиха от Областната дирекция на МВР в Монтана.

Сигнал за откраднатия «Фолксваген голф» бил подаден от 74-годишния му собственик от Криводол, а произшествието е станало малко след това. Причина за катастрофата е превишена скорост от страна на 11-годишното момче, което шофирало без да книжка и опит. Момчето загубило управление на автомобила, изпуснал ляв завой и колата се блъснала в ограда на жилищен имот. Той и

другото дете, пътувало в този момент на първата седалка, били откарани веднага в болница в Монтана, където били прегледани и освободени за домашно лечение.

По случая е образувано досъдебно производство по член 346 от НК. Лекият автомобил е върнат на собственика му.

### Увеличение на загиналите мотоциклетисти от началото на годината



/Снимка: Vulphoto/

За поредна година Sofia Riders организираха Масово нощно каране. Стоотици мотористи излязоха на 23 септември по улиците на столицата, за да почетат отново загиналите на пътя. Има увеличение на загиналите при пътнотранспортни произшествия в страната с мотоциклетисти от началото на годинат. Това показват данни на Държавната агенция «Безопасност на движението по пътищата» (ДАБДП), предоставени на БТА за съвместната им рубрика «На пътя животът е с предимство».

За периода от началото на годината, по данни на МВР, са загинали 40 мотоциклетисти, при 30 за същия период на миналата година. **472 са пътнотранспортните произшествия с участието на мотоциклетисти**, като в повече от половината произшествия е регистрирано нарушение от страна на водачите на мотори като причина за пътни произшествия, посочват от ДАБДП.

От агенцията припомнят, че мотоциклетният парк в България се е увеличил с близо 6,700 мотора за тази година, в сравнение с миналата. Според експертите това не следва да оказва влияние на негативната статистика, защото спазването на правилата за движение е задължение и е основополагащо за безопасността на всички участници в движението.

Никога не карайте, когато сте уморени, сънливи или под въздействието на алкохол, наркотични вещества или лекарства, които могат да нарушат вашата преценка или рефлексии. **Вие имате силата и отговорността да определите дали ще станете «статистика» или безопасен мотоциклетист.** Правилата за движение ви пазят, ако ги спазвате. Ако искате да карате с по-висока скорост

и да се насладите на възможностите на мотора, то го правете след преминато обучение и на регламентираните и обезопасени писти, съвет от ДАБДП.

## „Удавници“

Автор: Асен Разцветников



Асен Разцветников е роден на 2 ноември 1897 година в с. Драганово, Великотърновско, в учителско семейство с фамилията Коларов. Псевдонимът „Разцветников“ му е даден от неговата колежка - учителката Райна Савова, в която младият поет е бил влюбен. Завършва гимназия във Велико Търново през 1916 г. Смятан е за един от най-ярките представители на „септемврийската литература“ заедно с Гео Милев, Ангел Каралийчев, Никола Фурнаджиев. Първата

му стихосбирка е „Жертвени клади“ (1924 г.). След литературно четене в Софийския университет по повод 10 години от смъртта на Пейо Яворов той, както и Ангел Каралийчев, Никола Фурнаджиев и Георги Цанев, са обвинени от съпартийците си от БКП в „общоделство“ с буржоазията. Заради възникналите разногласия Разцветников се дистанцира от левите идеи, прекратява сътрудничеството си в сп. „Нов път“ и започва да сътрудничи на списанието на Владимир Василев, „Златорог“. Занимава се и с преводи от старогръцки, френски и немски език. *Умира на 30 юли 1951 г. в Москва.* Творчеството на Разцветников се отличава с ярки образи и бърз ритъм, природни образи с нетипично звучене.

**1**  
Зад тъмните върби умира златен ден, приижда вечерта на милващи вълни. Гърмеж подир гърмеж заглъхва уморен и звездния звънар за мирен сън звъни.  
Закотвения шлеп все тук ли ще седи -

покрит със воден мъх и черен лепкав клей?  
О, сякаш чер ковчег над тъмните води за сетен упокой приспивно ни люлей!

Със вързани ръце и тая вечер пак ний гледаме в копнеж към светналия град. И чакаме дали от стихналия бряг невидими уста не ще ни позоват...

А тихата река разтваря цветна длан и приказно блестят подводни широти - о, кой ли тая нощ, ранен и изтерзан, кат падаща звезда натам ще полети?

**2**  
Своя нежнорозов цвят утрото разтваря и над мокрий бряг димят бели, бели пари.

Спрете, майки, своя бяг о тая утрин плаха: в син, подводен полумрак кротко те заспаха.

А русалките, отвред с таен знак събрани,

угасиха с бистър лед жежките им рани.

Наредиха ги с треви, със свещици плахи и ранените глави с воден крем венчаха.

И покриха ги навек и ридаха тихо - и грамадния ковчег вдън земя зариха.

Спрете, майки, спрете вий в своята бол безкрайна: тая светла бездна крий безутешни тайни.

**3**  
Ний носим венци от върба и подводни бодили, в потънали кораби тайно се готвим дене - а вечер издигаме копия стари и гнили и яхваме своите призрочни бели коне.  
И мълком по речното дъно във дълги редици ний гоним миража на някаква светла страна. И в нашите ледни и мътнозелени зеници гори безнадеждния пламяк на жълта луна.

Прод. на стр.8 >>

**100%**

**SOLD**

**15+г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



**Тодор Тодоров**  
Broker

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



<< *Прод. от стр.7*

Ний помним люлякова  
утрин и песни и смелост  
и битки сред розови  
пламъци в стария Лом,  
ний помним последната  
схватка зад някакво село  
и вълчите зъби на кървав  
и страшен разгром.

И както ранените миди  
грижливо и нежно  
лелят съкровища в  
пълната с мъх дълбина,  
тъй носим и ние в  
сърцата си своите  
копнежи,  
смразени в кристали и  
бисерни бели зърна.

А речните риби,  
напуснали своите  
подмоли,  
на хищни ята ни  
преследват по нашия  
път -  
и с дива жестокост  
разнищват и хапят на  
воля  
и ръфат от нашата мека,  
подпухнала плът.

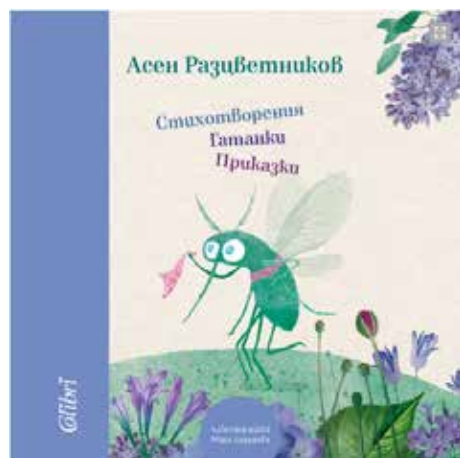
И нявга през пролетна  
вечер, когато възлезе  
над сини баири засмяна  
и чиста луна,  
незнайни рибари ще  
найдат на своята трапеза  
със глъчка и радост  
безценните странни  
зърна.

И мигом ще звъннат  
в душите им нашите  
песни  
и нашите жажди за  
слънце, простор,  
свобода -  
и ярко въз техните

смугли чела ще  
проблесне  
през мрежа от бръчки  
червена и ясна звезда.

1924

„Не виждам разум“



Автор: Асен  
Разцветников

Не виждам разум в тоя  
свят.  
Не знам защо си ме  
изпратил,  
не знам кому доход да  
кажа  
как теменугите ухаят  
и твоето небе синей.

И тъй е тъмна твойта  
воля,  
и тъй с десница ти  
отнемаш  
това, що дал си ми с  
левица,  
че в тая безпределна  
вечер  
аз мълком спирам и се  
питам:  
не си ли ти безумен сън?  
Не си ли само: празна  
вечност,  
а твойто име: горък  
стон,

изхвъркнал в мрака из  
душите,  
чиято кръв тече в света.

„Тръгнал кос“



Автор: Асен  
Разцветников

Тръгнал кос  
с дълъг нос  
през гората гол и бос.

Тупнал с крак -  
так-так-так,  
като същ юнак.

Ходил, ходил, па се  
спрял,  
три кола мухи изял,  
тупнал с крак,  
тръгнал пак -  
бре-бре, че юнак!

**Българи арестувани в  
Гърция за телефонни  
измами**

Полицията в гръцкия  
град Катерини съобщи,  
че е арестувала  
42-годишна българка,  
която с телефонна  
измама взела от две  
възрастни жени **14,500  
евро в брой** и златни  
бижута. Тя е била  
арестувана в опит да  
напусне Гърция, предаде  
БНР.

В измамата е използвана  
позната схема -  
грък се обажда на  
възрастна жена, че  
дъщеря ѝ е пострадала  
при катастрофа и са  
необходими пари, за да  
бъде оперирана спешно.  
Българката е изпратена  
да получи парите.

Двете измами са  
извършени в един и  
същи ден в градовете  
Катерини и Верия.

По пръстови отпечатыци  
е бил идентифициран  
и арестуван българин,  
който през месец юни е  
измамил в същия район  
на страната гръцки  
пенсионери с **37,500  
евро**.

Арестуваните  
се намират в  
предварителния арест в  
Катерини и са обвинени  
в участие в престъпна  
мрежа.

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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

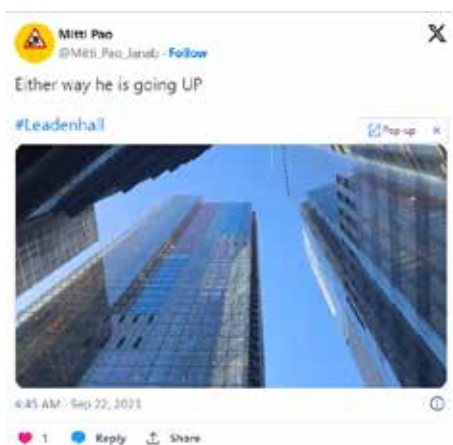


## Мъж е арестуван след изкачване на небостъргач в Лондон



Мъж бе арестуван, след като бе видян да се катери по небостъргача Leadenhall в централен Лондон, съобщава Evening Standard.

Кадри от инцидента показват мъж, който изкачва без използването на оборудване за катерене високия **225** метра небостъргач, известен също като Cheesegrater. Полицията на Лондон съобщи, че заподозреният е бил пресрещнат от полицаи на покрива и арестуван.



Главен инспектор Том Фишър от полицията на Лондонското сити потвърди: „Мъж е арестуван за посегателство с утежнени обстоятелства, след като се е изкачил по

сградата Leadenhall в Ситито.

„Извикаха ни в 09:06 и бързо поставихме кордон. Той бе пресрещнат на покрива от полицейски служители и бе задържан.“

## Земята може да дължи розовите диаманти на разпадането на първия суперконтинент на планетата



Най-големият запас от розови диаманти на Земята е образуван при разпадането на първия суперконтинент Nuna. Формацията Аргайл в западна Австралия е източникът на 90% от розовите диаманти на Земята. Това е странно място за диаманти: на ръба на континента, а не в центъра където обикновено са повечето диамантени мини, и в тип скала, която е малко по-различна от скалата, която обикновено носи диаманти, пише Live Science.

Ново изследване предполага, че странният цвят и

странната геология вероятно идват от подобен произход – типичен за тектониката на плочите на планетата преди около 1.3 милиарда години. Последните проучвания на други изследователи предполагат, че тези широкомащабни континентални движения са важни и за изваждането на повърхността на диаманти с други цветове.

„Разпадането на тези континенти е фундаментално за изваждането на тези диаманти от дълбините“, каза Хюго Олирук, научен сътрудник в университета Къртин в Австралия и водещ автор на новото изследване за произхода на розовите диаманти, публикувано на 19 септември в списанието Nature Communications.

Розовите диаманти се различават от сините или жълтите, които получават цвета си от примеси като азот и бор. За разлика от тях, розовите диаманти са цветни само защото тяхната кристална структура е огъната. Аргайл също съдържа много кафяви диаманти, които получават цвета си от още по-

голяма деформация на кристалната структура.

„Розовите са, да речем, малко натиснати диаманти, ако желаете да го опростим“, каза Олирук пред Live Science. „Натискате малко по-силно и те стават кафяви.“

Диамантената мина Аргайл бе затворена през 2020 г. Изследвания от 80-те години на миналия век определиха възрастта на скалите там на около 1.2 милиарда години. Но дори учените, извършили тази работа, не са били убедени в това число, каза Олирук, поради технически ограничения. Той и колегите му решиха да проверят отново, използвайки модерно оборудване, по-специално - технология за лазерна аблация, която им позволи внимателно да определят отделните кристали в скалата, чиято възраст датираха.

Тези нови резултати разкриха, че носещият розов цвят диамант от Аргайл е **100 милиона години по-стар**, отколкото се смяташе досега - на 1.3 милиарда години. Това поставя произхода му точно в началото на разпадането на суперконтинента Nuna.

*Прод. на стр.10 >>*

&lt;&lt; Прод. от стр.9

Откритието рисува нова картина за това как са се появили розовите диаманти на Аргайл, каза Олирук. Първо, преди около 1.8 милиарда години, две части от континенталната кора се разбиват заедно като част от формирането на Nuna. Това, което в крайна сметка ще се превърне във формацията Аргайл, се намирало точно на това място. **Сблъсъкът на кората вероятно е** онова, което е огънало диамантите и ги е направило розови, каза Олирук.

Именно разпадането на Nuna, 500 милиона години по-късно, извадило диамантите на повърхността. Континентът не се е разцепил точно при Аргайл, но разтягането което е продължило, вероятно е отслабило „старата рана“ от континенталния сблъсък, където се намира формацията.



Several irregular pink diamonds found in the Argyle diamond mine. (Image credit: Monica Kaiser)

Това отслабване позволява изригването на дълбока скала - носеща онези редки розови диаманти - което се случва в продължение на дни до

седмици.

„Мисля, че виждаме как като цяло мантията се дестабилизира, когато суперконтинентите се разпадат“, каза Олирук. „Този процес на разцепване изглежда не само работи по краищата, но също и в средата на континентите и това е може би което позволява на диамантите да излязат в средата им“, каза той. Проследяването на пътищата на диамантите от дълбините до повърхността е полезно за разбирането как въглеродът се движи във и извън вътрешността на планетата, каза Олирук. (Диамантите са предимно чист въглерод.) Аргайл е уникално място, добави той, но има шанс розовите диаманти да бъдат намерени и другаде на Земята. Проблемът е, че ако розовите диаманти се образуват по краищата на континентите, те вероятно ще бъдат погребани под много ерозирали скали и утайки, коментира също той.

„Наистина мисля, че ще намерим друг Аргайл - още едно съкровище с розови диаманти“, „но ще ни

трябва много късмет.“ Изследването е публикувано в Nature Communications, а не в Nature.

### Индия или Бхарат: Какво стои зад спора за промяна името на най-населената страна в света?



Противоречие обхвана Индия, след като правителството на премиера Нарендра Моди нарече страната Бхарат в официални покани за срещата на G20, оставяйки мнозина да се чудят дали името на най-населената страна в света ще бъде променено, пише Al Jazeera.

В поканите за вечеря, изпратени до гостите, присъстващи на срещата на върха на Групата на 20 (G20), Друпаци Мурму е наричан „президент на Бхарат“ вместо обичайния „президент на Индия“. В същия ден твит от високопоставен говорител на управляващата партия Bharatiya Janata (BJP) каза, че Моди присъства на среща на

върха на Асоциацията на нациите от Югоизточна Азия (ASEAN) в Индонезия като „премиер на Бхарат“.



11:46 AM - Sep 5, 2023 - 1.4M Views

В конституцията си най-населената в света държава е известна като Индия и Бхарат. Хиндустан („земя на индусите“ на урду) е друга дума за името на страната. Трите имена се използват взаимозаменяемо официално и от обществеността. По света обаче Индия е най-често използваното име.

### Защо „Бхарат“ предизвика противоречия?

Откакто бяха изпратени поканите за G20, критиците на правителството обвиниха правителството на Моди и неговия хиндуистки националист BJP, че планират да променят името на



<< Прод. от стр.10

страната само на Бхарат.

Името е санскритски термин, открит в писания отпреди около 2000 години. Отнася се за двусмислена територия - **Bharatavarsa, която се простира отвъд днешните граници на Индия** и може да включва и днешна Индонезия.

За Руп Рекха Верма, професор по философия и бивш заместник-ректор на университета Лакнау в северния щат Утар Прадеш, спорът се корени в нетърпимостта, проявена от правителството на Модии.



„Видяхме, че има непрекъснато незначитане на конституцията и законите. Ако Върховният съд издаде заповед и правителството не я хареса, тогава тя

се променя“, каза Верма пред турската Анадолска агенция.

„Не мога да кажа какво ще се случи по-нататък, но мисля, че поради съюза, който опозицията сформира, **те сега са решили да премахнат и името Индия.**“

Как реагира индийската опозиция?

Опозицията предупреди да не се премахва името Индия.

„Въпреки че няма конституционно възражение срещу наричането на Индия „Бхарат“, **което е едно от двете официални имена на страната**, надявам се, че правителството няма да бъде толкова глупаво да се откаже напълно от „Индия“. Това име има неизчислима стойност, изградена през вековете“, каза Шаши Тарур, депутат от партията Индийски национален конгрес в твит.

„Трябва да продължим да използваме и двете думи, вместо да се откажем от претенциите си за историческо име, което е признато по целия свят“, добави той.

**20 забавни факта за света, които звучат абсурдно, но всъщност са верни**

Светът в който живеем е разнообразен, интересен, невероятен. Едно от най-интригуващите неща когато пътуваме е да открием защо нещата са такива, каквито са днес. От скрити тайни до странни феномени, The Travel Intern ни запознава с 20 неща от света, които може да ни звучат абсурдно в началото, но всъщност са доказани като истина! Ето кои са те:

### 1) В пустинята Сахара вали сняг



Известно е, че в пустините имат много малко валежи. И ако валежите са рядкост, снеговалежът няма ли да е още по-голяма рядкост? Е, невъзможното се случи през 2018 г. и пустинята Сахара бе покрита с бяла снежна пелена. Снегът обаче се задържа само един ден, преди да се стопи под жаркото слънце.

Първият регистриран

снеговалеж в Сахара е през 1979 г. - снежна буря, продължила половин час. Въпреки че температурите падат до замръзване през нощта, липсата на влага прави почти невъзможно натрупването на сняг. Но кой знае, може да имате късмета да го видите при следващото си пътуване до Сахара!

**2) Има само две държави в света, в които Coca Cola не се продава**



Photo credit: Eric Lefevre via Flickr

Може би си мислите, че Coca Cola е нещо, което може да намерите навсякъде по света, но тези две страни са под дългосрочно търговско ембарго на САЩ - Северна Корея от 1950 г. и Куба от 1962 г.

**3) Судан има най-много пирамиди в света (не Египет)**

Египет и пирамидите са почти синоними, но знаете ли, че има повече пирамиди в Судан? Нубия, регион в Судан, има 255 пирамиди - два пъти повече отколкото в Египет!

<< Прод. от стр.11

След като управлявали 25-та династия на Египет, нубийските фараони избягали в Судан и формирали Кушитското царство, включвайки египетската култура в новия си град.

Джебел Баркал е най-възнаграждаващият с пирамиди обект в страната. Пирамидите там са добре запазени и стоят до малка планина. Изкачете се на планината точно преди залез слънце, за да уловите зашеметяващи гледки към Нил!

#### 4) Най-ярката дъга на Колумбия е в нейна река



Photo credit: @micolombiacol via Instagram

Обикновено ще намерите дъги в небето, но Saño Cristales, известна още като „Реката на петте цвята“, грее по-ярко от всяка дъга в небето.

Разположена в националния природен парк Serranía de la Macarena в Колумбия, тази зашеметяваща

река дължи многоцветната си красота на *Macarenia Clavigera* - растение, което живее в речното корито. Най-добре е да посетите мястото между май и ноември, когато речните плевели цъфтят в жълто, синьо, зелено и червено. Те получават по-ярки нюанси през това време, тъй като водите са по-плитки, което позволява повече слънчева светлина да достигне до растенията.

#### 5) Пустинята Сахара е била тропическа гора

Пак Сахара?! Повярвайте, това наистина е много интересно. Пустинята Сахара е известна като най-горещата пустиня в света. Въпреки това, само преди 6000 години тази суха земя е била буйна тропическа гора с гъста растителност и обилни валежи. Въпреки че не сме свидетели на Сахара в пълния и разцвет, бъдещите поколения може и да бъдат. Ако светът оцелее през следващите 10,000 години, същата постоянна промяна в моделите на времето може да превърне Сахара да изглежда съвсем различно.

#### 6) Мачу Пичу е град, устойчив на земетресения



Photo credit: Anton Ivanov

Този древен град на инките се намира на върха на две разломни линии в Перу. Това означава, че земетресенията са очаквани събития. Как са го преживели?

Всъщност инките са създали брилянтна инженерна техника, наречена „зидария от камък“, при която скалите се изрязват, за да паснат идеално една на друга без хоросан. Това позволява на камъните да се движат на мястото си по време на земетресение, преди да се върнат на първоначалните си позиции. Гениално или какво?!

#### 7) Можете да вървите пеша от Русия до Аляска (по лед)



Photo credit: Wikipedia

Между Русия и Аляска се намира Беринговият проток. Когато замръзне през зимата, можете да прекосите, като 3.8 км е най-късият път. Но това, че е възможно, не означава, че е законно! Или безопасно, тъй като океанските ветрове са изключително студени и ледът отдолу може да се размести.

През 2006 г. двама авантюристи тръгват от Аляска, за да преминат пеша по замръзналата пътека. Те прекосиха 90 км за 15 дни, преди да бъдат задържани в Русия за нарушаване на имиграционните закони.

\*Професионален съвет: Не го правете!

#### 8) Китай има само една часова зона

Наличието на една часова зона е добре, ако слънцето изгрява и залязва по едно и също време за всички. Въпреки това, докато Пекин се готви да си ляга в полунощ, хората в Синдзян едва започват да гледат залеза.

Това е доста щуро, като се има предвид, че Китай е почти колкото Съединените щати, които имат шест часови зони! Интересното е, че





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

## Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON  
**647-748-9229**



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



## Sweet Gallery

Since 1974, the Sweet Gallery has been creating the finest European cakes and pastries in the Greater Toronto Area.


- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours, European cookies
- Café featuring Burek, Goulash Soup, Quiches, Sandwiches and more

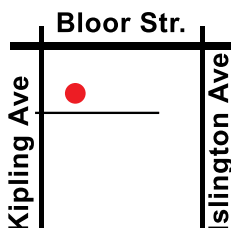
*Owned and Operated by the Jelenic Family*

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< *Прод. от стр.12*

Китай не винаги е работил по Пекинско време. Пекинското стандартно време е установено през 1949 г. — решение на председателя Мао Цзедун в името на националното единство.

Преди това, през 1912 г., е имало пет признати часови зони, които били от пет и половина до осем и половина часа след средното време по Гринуич.

За щастие, работата около една часова зона е леко неудобство за китайците. Въпреки това, пътешествениците, които планират да пътуват с раница през Китай, трябва да се подготвят, че часовниците им ще се объркат съвсем малко.

### 9) Мостът Голдън Гейт в Сан Франциско „говори“

Това е един от по-новите факти за света. През юни 2020 г. любимият мост Голдън Гейт в Сан Франциско започна да говори за някои промени, направени в парапетите на велосипедната алея. Буквално. Жителите на града съобщиха, че чуват зловещи звуци от няколко километра!

Градските власти обясниха, че това е случай на силен вятър, преминаващ през новите перила. Мостът е по-безопасен за потребителите, когато е изправен пред по-малко съпротивление от вятър. Следователно звукът е добър знак, че силните ветрове преминават през моста гладко!

### 10) Можете да отидете на сафари в Шри Ланка

Кения не е единственото сафари изживяване - има друго място, което е наполовина по-евтино със собствен набор от невероятни диви животни!

В очарователната Шри Ланка се намира собственото Safari на Азия. На откритите равнини на националния парк **Yala** ще видите слонове, леопарди и дори водни птици!

Или посетете националния парк **Wilpattu**, за да видите елени и лениви мечки!

Най-доброто време за посещение би било между март и октомври - нивата на водата са по-ниски



## Shipping & Moving to Bulgaria

**We Specialize in Consolidated Shipments  
& Full Container loads to Bulgaria.**

For Full Loads we also serve:



**Bulgaria** Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv  
**Macedonia** Bitola, Ohrid, Skopje  
**Albania** Durres port  
And all European Countries!

#### Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒ Furniture
- ⇒ Trunks
- ⇒ Automobiles
- ⇒ Commercial Cargo

#### Services we Provide:

- ⇒ Wrapping / Packing Supplies
- ⇒ Weekly Loadings
- ⇒ Free Estimates
- ⇒ Excellent Prices

**In Business Since 1982, We Take Care of Your Belongings,  
Because we Respect our Name**

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008,  
Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:

29 Skagway Ave  
Scarborough, ON

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com





<< *Прод. от стр.14*

и ще видите повече животни да излизат да пият.

Друг интересен факт за Шри Ланка са ежегодните наблюдения на мигриращи сини китове! Между декември и април може да видите как най-големите животни в света се хранят с крил по Южното крайбрежие.

Китовите обикновено висят във водите до Мириса. Ще подминете града по пътя към Националния

парк Yala, така че защо не отидете за малко наблюдение на китове преди вашето сафари приключение!

### 11) В Тайнан съществува баня с истински духове



Photo credit: @hongfang20 via Instagram

Jiufen в Тайван е известно като планинското село,

вдъхновило Мизаки в култовия филм Spirited Away / 2001/. Въпреки това, на юг в Тайнан има реално копие на прочутата баня. Къща за гости Breezy Village се намира в Breezy Valley Art Village. Тя много прилича на емблематичната във филма баня, особено с Юбаба /бабата във филма/, която ви поздравява отпред - не я обиждайте или тя ще ви превърне в прасе! Ако сте голям фен на режисьора на филма японца Хайо Мизаки, добавете

и двете места към следващото си приключение в Тайван!

### 12) Тайланд има фестивал да отпразнува маймуните



Every last Sunday of November, this festival in Lopburi celebrates the Monkeys in a Monkey Buffet Festival.

Всяка последна неделя на ноември в Лопбури се провежда фестивал на маймуните.

*Прод. на стр.16 >>*

# 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.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.

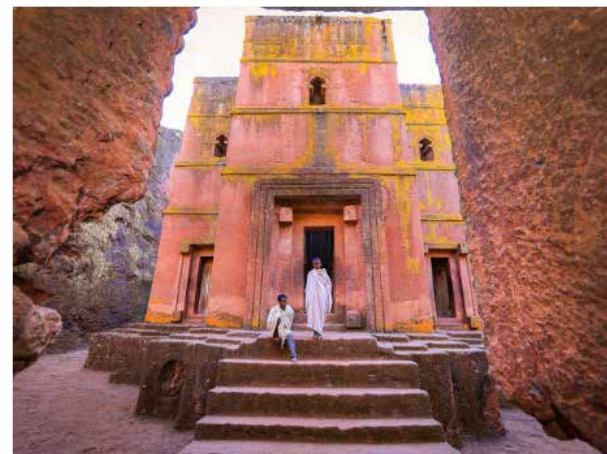
**ПРИЕМАМЕ  
ПОРЪЧКИ ЗА  
ПОГАЧИ, ТУТМАНИЦИ  
и СЛАДКИ**  
за рождени дни, сватби и  
други мероприятия. За бизнес  
събирания и партита,  
САНДВИЧИ С КАФЕ.



<< Прод. от стр.15

Според санскритския фолклор, героична маймуна помогнала на принц Рама да спаси бъдещата си булка от лапите на десетоголав демон. Маймуните, обитаващи храма Phra Prang Sam Yot, се нагостяват с 4000 килограма плодове, зеленчуци и тайландски десерти — какво разнообразие само! Местните жители също се обличат като маймуни и изпълняват представления за своите уважавани гости, докато похапват на кралския им празник.

13) Винаги сте със седем години назад в Етиопия



St. George Church, Lalibela, Ethiopia. Photo credit: Mulugeta Wolde via Unsplash

Ето един от най-умопомрачаващите факти – когато света посрещна 2020 г., Етиопия бе само четири месеца след 2012 г. Точно като Григорианския календар (този, който повечето от нас използват), Етиопският календар отбелязва раждането на Христос като отправна точка. Въпреки това, след алтернативни изчисления на Благовещението на Христос, етиопският календар изостава със 7 до 8 години.

Прод. на стр.17 >>



<< Прод. от стр.16

За щастие пътниците не са засегнати от разликата, докато са там. Съвременна Етиопия разбира Григорианския календар и използва двата календара взаимозаменяемо. Но ако пазите разписки за възстановяване на средства, отпечатаната дата може да ви накара да изглежда, че пътуването ви е било преди години. Не се притеснявайте обаче, всичко, което трябва да направите, е да конвертирате датите си!

Най-интересните разлики са годишните празници - за разлика от останалия свят, Етиопия празнува Нова година на 11 септември и Коледа на 7 януари (по Григорианския календар).

#### 14) Франция е най-посещаваната страна с 89 милиона туристи годишно

Преди COVID-19 да остави временно пътуването на заден план, Франция бе най-посещаваната страна в света. Освен че разглеждат града на любовта, много пътешественици минават през страната на път за Италия и Испания.

#### 15) Тези прилепи

#### в Тайланд са най-малките бозайници в света



Don't they look like trench billdogs with wings? Photo credit: Matt Reinbold via Flickr

Това вероятно трябва да е в списъка с най-сладките факти за света. Във варовиковите пещери на Националния парк Сай Йок се намират най-малките прилепи (и бозайници) в света! Шегите със супа от прилепи настрана, не са ли очарователни? Детайлите стават още по-сладки — те растат до 33 мм и тежат само 2 грама. Това е само с 1 мм по-голямо от сингапурската монета от 50 цента!

Те са открити за първи път през 1973 г. от Кити Тонглонгайа - тайландски биолог, и са известни също като Kitti's hog-nosed bat.

#### 16) В Швеция можете да поръчате Макдоналдс на ски



Photo credit: Per-Göran Forsberg via Flickr

В Швеция нямате

нужда от кола, за да си поръчате McDonald's. Но ще ви трябва чифт ски.

Швеция е благословила скиорите с McSki от 1996 г. насам – единственият McDonald's със ски в света! Нищо не ви стопля повече от кутия нъгети след тежък ден на пистите, нали?

#### 17) В Холандия има село без улици, само с канали



Photo credit: Mohamed Nedal via Facebook

Венеция не е единственият град, който се придвижва основно с лодка. В **Giethoorn Village** в Холандия няма улици, само пешеходни пътеки и над 6 километра канал.

Живописното село е изпълнено със селски къщички и заобиколено от високи дървета — точно като в приказка! Посетителите могат да карат каяк през живописния квартал или колело по пешеходните пътеки.

#### 18) В Австралия има скала, която е по-голяма от скалата

Улуру на Айер



Photo credit: @carnarvon-visitor-centre via Instagram

Когато говорим за големи скали в Австралия, прочутият Улуру обикновено е това, което идва на ум - можете дори да го видите от космоса! В града обаче има още по-голяма скала. Планината Август е два и половина пъти по-голяма от Улуру и трябва да карате 54 километра, за да я заобиколите!

Но в края на краищата Улуру все още е най-голямата единична скална формация в света, известна още като монолит, докато масивният ръст на планината Август може да е съставен от много слоеве пясък и чакъл.

Ако планирате пътешествие в Западна Австралия, не забравяйте да се отбиеете при това голямо момче!

#### 19) Нова Зеландия има най-стръмния жилищен район в света

<< Прод. на стр.18



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](http://WWW.VINDEGARAGE.COM)

100% guaranteed. In business since 1997.

<< Прод. от стр.17



Photo credit: Wikimedia Commons

Сан Франциско е известен като град на склонове, като най-стръмната му улица се извира под 27°. Ако смятате, че това е стръмно, опитайте да живеете на Болдуин Стрийт в Нова Зеландия. Жилищната улица в Дънидин спечели Световния рекорд на Гинес със своя наклон от 38°. Острият наклон кара всички къщи да изглеждат

като потънали в земята.

**20) В Хавай можете да се насладите на слънчеви плажове и заснежени планини на един и същи остров**

Хавай има само два сезона - лято и зима, но всъщност има осем от 13-те климата в света! На морското равнище умерените температури рядко се повишават над 32°C или падат под 16°C, но в планините Мауна Кеа, Мауна Лоа и Халеакала вали сняг доста често!

## ЗДРАВЕ

**За микровълновата печка и здравословното хранене**



здраве.bg

Здравословното хранене означава не просто избор на полезни продукти, но и правилен начин за тяхното приготвяне. А, оказва се, микровълновите

печки и другите уреди, ползващи тази технология, нямат много общо със здравословното хранене

Особено чувствителни към някои видове обработка за плодовете и зеленчуците, показва британско изследване. Така например ако варите броколи в продължение на 10 минути съдържанието в него на глюкозинолати намалява с 40%.



[www.Balkan.Center](http://www.Balkan.Center)

Ethnic communities  
from the Balkans, in Canada  
A modern online directory

**Join Us!**

Promote your event  
or business  
**today!**

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

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

**Register your business or event**

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

Contact us at [center@balkan.center](mailto:center@balkan.center) Follow us on   
Great advertisement opportunities at competitive prices  
Over 50 ethnic groups are now represented ([www.Diaspora.Center](http://www.Diaspora.Center))



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



<< *Прод. от стр.18*

Глюкозинолатите са вещества, които след постъпването им в организма на човека, образуват съединения (изотиоцианати), които според много изследвания имат противораково действие.

Приготвянето на храна чрез микровълнови уреди се среща все по-често, но единствената причина за това е, че времето за приготвяне се съкращава. В замяна на това обаче се губят много от здравословните качества на храните, твърдят британски учени от Медицинското училище в Уоруик, цитирани от БиБиСи.

“В преобладаващото количество от случаите обработката на продукти чрез микровълни води до загуба на до 97% от първоначалното им съдържание на хранителни вещества”, показват резултатите от изследването.

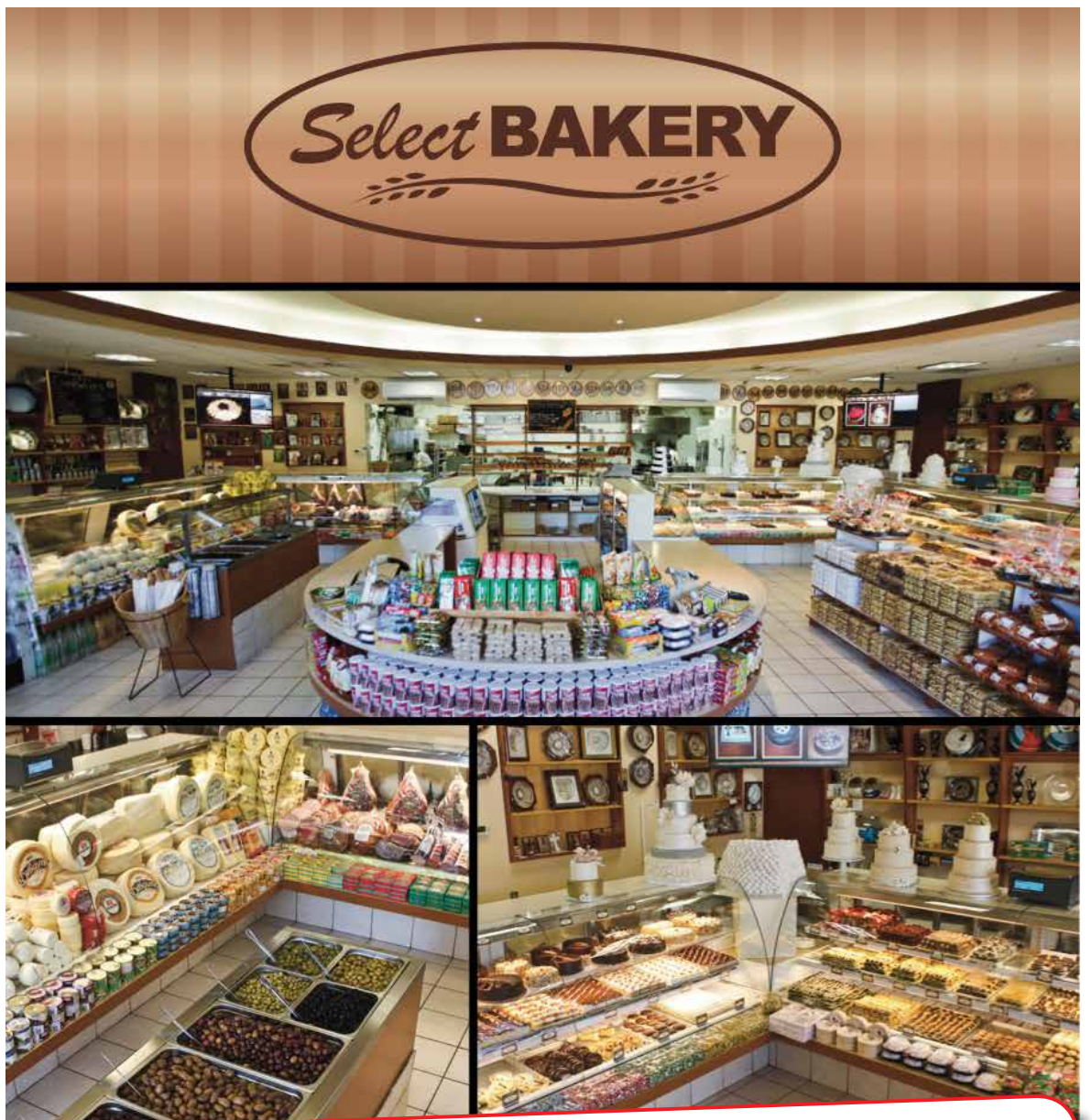
Специалистите препоръчват особено когато се приготвят ястия от зеленчуци и плодове, да се предпочитат обработката им (и то възможно най-кратка) на пара, защото така се губят средно 11% от хранителните им качества.

### **Здравият сън е най-добрата диета**



здраве.bg

Известно е, че недоспиването влияе отрицателно на хормоналния баланс в организма. Този извод е потвърден и от ново изследване на екип учени под ръководството на Ив ван Коутър (Eve Van Cauter),



## **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.19

професор по медицина в университета на Чикаго (University of Chicago).

Редовното намаляване на часовете за сън се отразява на съотношението на лептина и грелина в организма. Първият от тези хормони “казва” на организма, че мозъкът не се нуждае от по-голямо количество храна, а вторият – засилва чувството за глад.

Доброволците, участвали в проведения експеримент, са спали само 4 часа в продължение на 2 нощи. Нивото на лептин при тях се е намалило с 18%, а нивото на грелин се е увеличило с 28%. През деня участниците са предпочитали сладка храна и продукти, богати на скорбяла, зеленчуци, плодове и млечни продукти. Според екипа учени обезпокоеният

от недостига на сън мозък “търси” прости въглехидрати за своето хранене.

Предишни изследвания показаха, че по правило хората, които спят по-малко, тежат повече. Учените не изключват това да се дължи на промените в хранителните пристрастия и на склонността към преяждане, които могат да се явят следствие на недоспиването, съобщава BBC.

**Затлъстяването: скритите причини**



здраве.bg

Неправилното хранене и заседналият начин на живот се смятат за основните причини за натрупването на тегло над нормата и затлъстяването. Но Дейвид Елисън от университета на щата Алабама е убеден, че



<< *Прод. от стр.20*

съществуват и много други фактори, за които ние дори не се замисляме, но тяхното въздействие не е за пренебрегване.

### • Твърде бързото хранене

Специалистите смятат, че хората, които ядат твърде бързо, изяждат повече храна, отколкото им е необходима, тъй като сигналът за засищане на организма не постъпва веднага в мозъка, а известно време след пребиваването на храната в стомаха.

Компанията Scientific дори предлага на пазара специална маска (с наименованието DDS System), която принуждава хората да ядат по-бавно. Първоначално клиентът трябва да отиде при стоматолог, за да му се направи снимка на устната кухина. След това се изработва специална “шина”, която трябва да се постави в устата, за да намали нейния обем. Това способства за намаляване скоростта на хранене и за по-бързо засищане. Доброволците, които са изпробвали новото устройство са отслабнали за 1 месец

с 3 кг.

### • Хормоните

По данни от нови изследвания, по време на хранене мозъкът на пълните хора не реагира достатъчно активно на производството на допамин – хормона, отговарящ за удоволствието.

Учени от университета в Тексас, Орегонския изследователски институт и Университета “Йейл” са провели експеримент, по време на който на две групи от хора е трябвало да консумират едната група вкусна храна, другата – храна без всякакъв вкус. По време на храненето им е била наблюдавана активността на мозъчните им рецептори. Оказва се, че тя е обратно пропорционална на индекса на телесната маса. Т.е. за да изпитат удоволствие от храната особено жените с наднормено тегло са се нуждаели от по-голямо количество храна, отколкото останалите.

*Прод. на стр.22 >>*

### • Безсънието

## 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. 21*

Холандски учени са изследвали хранителните навици на над 200 души, страдащи от различни нарушения на съня и са установили, че те често изпитватне контролируем апетит, който ги кара да ядат повече пъти и по-голямо количество храна, отколкото им е необходима. Освен това, сънотворните препрати често показват като страничен ефект, че заставят пациентите да чувстват глад не само през деня, но и през нощта. Според специалистите това е свързано с метаболитните промени в организма.

### • Стресът

Според американски учени от университета на щата Пенсилвания, стресът, който изпитваме на работа, също ни кара да преяждаме. В продължение на 25 минути те са поставяли на офис служителите, които са участвали в техния експеримент, различни задачи. Една част от участниците са били подложени на различни видове силен шум: телефонен звън, потракване на клавиатури и др. След това по време на 12 минутната почивка те са им предлагали висококалорични

храни - чипс, сирене, шоколад, пуканки.

Оказва се, че тези, които са чувствали най-голямо раздразнение от шума, са изяждали 2 пъти по-голямо количество храна, отколкото техните колеги, работили в условията на абсолютна тишина.

По същата причина, според учените, много от хората (повече мъжете) са склонни през почивните дни да злоупотребят с прекомерната употреба на храна и алкохолни напитки.

Дейвид Елисън изброява и други фактори, влияещи на наднорменото тегло:

- намаляване на броя на пушачите (пушенето потиска апетита),
- увеличаване на продължителността на живот на хората (с възрастта се влошава обмяната на веществата),
- увеличаване на детеродната възраст (децата, родени от не много млади жени, обикновено имат повишено тегло).

Освен това, по данни от различни изследвания, пълните хора често си избират половинки с наднормено тегло, а това означава, че техните деца ще

бъдат генетично предразположени към затлъстяване, съобщава американското списание Prevention.

**Оптимизмът е още един начин да живеем по-дълго**



*здраве.bg*

Ако искате да удължите живота си, на първо място научете се да бъдете оптимисти, съветват американски учени от известната клиника “Мейо”. Те са установили, че оптимистично настроените към живота хора не само водят по-интересен и изпълнен с различни позитивни събития начин на живот, но и боледуват по-рядко.

“Оказва се, че от нагласата на човека и неговото отношение към обкръжаващия го свят пряко зависи способността на неговата имунна система да се противопоставя на различните заболявания”, смятат американските учени.

Вярата/религията пък може да добави към живота още 7 години, твърдят специалисти

от университета на щата Айова. Тяхно изследване показва, че ако веднъж седмично човек посещава църковна служба, това се отразява позитивно на продължителността на живот. “Църковните ритуали могат донякъде да бъдат заменени от индивидуалната медитация и в този случай човек може да добави към живота си още 3 години”, допълват учените, цитирани от Би Би Си.

Други изследвания доказват, че активната мисловна дейност, която включва четене на вестници, посещение на музеи, слушане на радио, решаване на кръстословици, работа (но не игра!) в Интернет също увеличава продължителността на живот – с до 7 години. При такъв начин на живот наполовина се намалява и опасността от развитието на болестта на Алцхаймер в преклонна възраст.

Активният сексуален живот пък ще прибави 4 години, а красивата гледка от прозореца – 2 години. Ако се грижите за домашен любимец, това също ще ви помогне да удължите живота си с 2 години. А редовният следобеден сън, който



<< **Прод. от стр. 22**

не продължава повече от 30 минути, ще ви дари допълнително с още 1 година, се твърди в статия, публикувана в британския вестник Daily Mail.

### Панирани чушки



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

#### Необходими продукти:

Порции: 4

8 чушки (печени и обелени)

2 яйца

брашно

сол

олио

#### Начин на приготвяне:

Яйцата се разбиват с 2 с.л. вода, чушките се осоляват, овалват се в брашно, потапят се в яйце, после пак в брашно и пак в яйце. Пържат се до златисто в умерено загрято

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** зеленчуци
- **Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

### Печени картофи със спанак/лапад



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

#### Необходими продукти:

1/2 кг картофи

1 кг спанак (или коприва)

3 яйца

1 1/2 ч.ч. прясно мляко

олио

сол

#### Начин на приготвяне:

Картофите се сваряват и настъргват на едро. Спанакът/копривата се задушават в 1/2 к.ч. олио. Половината картофи се разстилат в намазнена тавичка, върху тях се слага равномерно спанакът/лападът. Отгоре се добавят останалите картофи, добавят се 2-3 с.л. олио и прясното мляко с разбитите яйца, посолява се на вкус. Пече се в силна фурна до златисто.

Може да се приготви и с коприва.

- **Кухня:** българска
- **Основни продукти:** сирене/кашкавал/мляко, картофи
- **Начин на приготвяне:** варена, печена
- **Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

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.



КРАЕН КВАРТАЛ НА СОФИЯ	РОМАН /1980/ ОТ ДОРИС ЛЕСИНГ МИНЕРАЛ ЗА ДОБИВ НА ФОСФОРНИ ТОРОВЕ	НАША ПОПГРУПА „ВЯРВАМ В ТЕБ“ СТРЕМИТЕЛНО НАПАДЕНИЕ	МАРКА КОМПЮТЪРНА ТЕХНИКА ПОСОБИЯ ЗА ЗИМЕН СПОРТ	МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ ДО 1990 ГОД.	НЯКОГАШЕН СЕЛСКИ ПЛОЩАД /НАР./	ВСИЧКИ СВЕЩЕНИЦИ В ЦЪРКВА КАТО ЦЯЛО	ГРУПА ХОРА С ОБЩ ПРОИЗХОД	ВЪЗКЛИК ПРИ СЪОУВАНЕ /РАЗГОВОРНО/	СМЕЛ ЧОВЕК, ХРАБРЕЦ, ГЕРОЙ	СНАРЯД С ВЗРИВНО ВЕЩЕСТВО ГЕРОЙ НА В. ДРУМЪВ В ДРАМАТА „БАНКО“
СЛАБА РАКИЯ В КРАЯ НА ВАРЕНЕТО /РАЗГ./	ВРЕДИТЕЛИ ПО РАСТЕНИЯТА	ТЪРГОВСКО ИЗДЕЛИЕ ЗА ПРОДАН	ВИД ПРЕГНА ПЛАНИНСКА ВЪРБА	СТАРА МАРКА ГЕРМАНСКИ ХЛАДИЛНИЦИ	НЕДУХОВНО СВЕТСКО ЛИЦЕ /ЦЪРК./	ДЪРЖАВА В ЮГОЗАПАДНА АЗИЯ	ОВОЩНО ДЪРВО, ВИД СЛИВА	КВАРТАЛ НА СОФИЯ	ЦИФРОВ ЗАК, ЛИПСА НА ВЕЛИЧИНА	ПОЕМА ОТ АНДРЕЙ ВОЗНЕСЕНСКИ ПОПУЛЯРНА МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ
ПОЕМА ОТ АНДРЕЙ ВОЗНЕСЕНСКИ	МАТЕРИАЛ В ПЛАСТИЧНАТА ХИРУРГИЯ	ПИСМЕНОТО ОЗНАЧЕНИЕ ЗА ЦИФРАТА 3	ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ	ТОТАЛНО РАЗРУШАВАНЕ НА НЕЩО	СПЕЦИАЛИСТ В НАУЧНА ОБЛАСТ	ФРЕН. КИНОАКТЬОР /1925/ „НАВАРО“	ВИД АРТИЛЕРИЙСКИ СНАРЯД	СПЛИТКА В ТЪКАЧЕСТВОТО	ВИД БОБ С ДРЕБНИ ЗЪРНА ЗА ДОБИТЪКА
КМЕТСКА ДЪЛЖНОСТ ВЪВ ФРАНЦИЯ	ЗЪЛ ДУХ, ОЛИМПИЕТОВЕ НА ЗЛОТО	МАРКА ХАСКОВСКА БИРА	МАРКА КРАСОВИЧКА БИРА	МАРКА КОМПЮТЪРНА ТЕХНИКА	МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ ДО 1990 ГОД.	НЯКОГАШЕН СЕЛСКИ ПЛОЩАД /НАР./	ВСИЧКИ СВЕЩЕНИЦИ В ЦЪРКВА КАТО ЦЯЛО	ГРУПА ХОРА С ОБЩ ПРОИЗХОД	ВЪЗКЛИК ПРИ СЪОУВАНЕ /РАЗГОВОРНО/	СМЕЛ ЧОВЕК, ХРАБРЕЦ, ГЕРОЙ
СЛАБА РАКИЯ В КРАЯ НА ВАРЕНЕТО /РАЗГ./	ВРЕДИТЕЛИ ПО РАСТЕНИЯТА	ТЪРГОВСКО ИЗДЕЛИЕ ЗА ПРОДАН	ВИД ПРЕГНА ПЛАНИНСКА ВЪРБА	СТАРА МАРКА ГЕРМАНСКИ ХЛАДИЛНИЦИ	НЕДУХОВНО СВЕТСКО ЛИЦЕ /ЦЪРК./	ДЪРЖАВА В ЮГОЗАПАДНА АЗИЯ	ОВОЩНО ДЪРВО, ВИД СЛИВА	КВАРТАЛ НА СОФИЯ	ЦИФРОВ ЗАК, ЛИПСА НА ВЕЛИЧИНА	ПОЕМА ОТ АНДРЕЙ ВОЗНЕСЕНСКИ
ПОЕМА ОТ АНДРЕЙ ВОЗНЕСЕНСКИ	МАТЕРИАЛ В ПЛАСТИЧНАТА ХИРУРГИЯ	ПИСМЕНОТО ОЗНАЧЕНИЕ ЗА ЦИФРАТА 3	ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР	НАЦИОНАЛНА ЕЛЕКТРОННА МАСМЕДИЯ	ТОТАЛНО РАЗРУШАВАНЕ НА НЕЩО	СПЕЦИАЛИСТ В НАУЧНА ОБЛАСТ	ФРЕН. КИНОАКТЬОР /1925/ „НАВАРО“	ВИД АРТИЛЕРИЙСКИ СНАРЯД	СПЛИТКА В ТЪКАЧЕСТВОТО	ВИД БОБ С ДРЕБНИ ЗЪРНА ЗА ДОБИТЪКА
КМЕТСКА ДЪЛЖНОСТ ВЪВ ФРАНЦИЯ	ЗЪЛ ДУХ, ОЛИМПИЕТОВЕ НА ЗЛОТО	МАРКА ХАСКОВСКА БИРА	МАРКА КРАСОВИЧКА БИРА	МАРКА КОМПЮТЪРНА ТЕХНИКА	МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ ДО 1990 ГОД.	НЯКОГАШЕН СЕЛСКИ ПЛОЩАД /НАР./	ВСИЧКИ СВЕЩЕНИЦИ В ЦЪРКВА КАТО ЦЯЛО	ГРУПА ХОРА С ОБЩ ПРОИЗХОД	ВЪЗКЛИК ПРИ СЪОУВАНЕ /РАЗГОВОРНО/	СМЕЛ ЧОВЕК, ХРАБРЕЦ, ГЕРОЙ

\*\*\* ПОМОЩНИК \*\*\*  
 ДРАКАР, ГИДРАН, ЕЛФ, АПА, КАРТЪЛ, АОРИСТ, БЕН, ЛОД, АДЕНОМ, ЕЛИТРИ, КНА, ТУА, ПАЛИУМ, БОМБУС, ПАПУДА





- 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](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





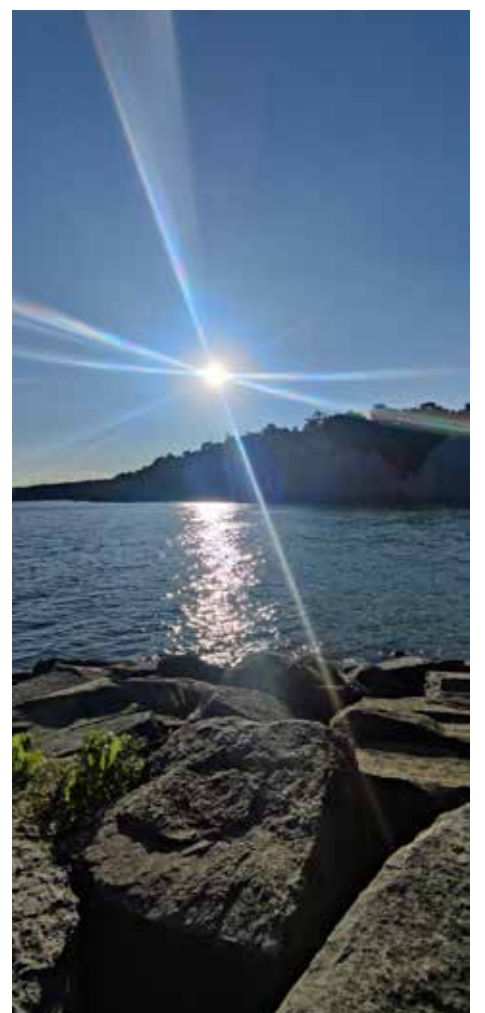
Истинско удоволствие е да се разходи човек в Bluffers park, където се намира и гръцкия ресторант Bluffers restaurant and event center на 7 Brimley Rd S, Scarborough.

Паркингът на ресторанта е безплатен, така че може да си хапнете вкусна храна и да си направите деня чудесен, като отидете до езерото или се разходите около брега

по дългата алея и се насладите на красивата гледка. А защо пък не, може и работа да свършите, ако си сложите лаптопа на масите с пейките на чист въздух .

Да и такива хора видях 😊

*Вяра Димитрова*





- Мило-о-о, качила съм 7 кила, а не ги виждам къде са...

- Не ги виждаш, щото са отзад!



- Едно кафе с четири захарчета.

- Да ги направим пет?

- Не, обичам леко да ми нагарча.



- Защо сте с плаващо работно време?

- Защото сме потъваща компания!



САЩ. Шефът събира подчинените:

- Боя се, че трябва да уволня един от вас...

Афроамериканецът:

- Това ми намирисва на расова дискриминация!

Жената:

- Защото съм жена ли?

Ще те съдя!

Възрастният служител:

- Просто се опитай да ме уволниш!

Това е възрастова дискриминация!

Тогава всички

поглеждат към младия работник. Той въздъхва:

- М-м-м... Мисля, че съм гей...



Старият вампир извежда малкото вампирче за първото му среднощно пиршество. Набелязват жертва, малкото забива зъбки и започва да смуче кръв, по едно време се спира и пита баща си:

- Тате, до последна капка кръв ли?

А баща му отговаря:

- Не, сине, имай малко милост, ние сме вампири, не сме банкери.



- Написах - "ТЪРСЯ СИ МЪЖ"... Дойде торба с писма.

- И какво пишат?

- Почти едно и също - "ВЗЕМИ МОЯ!"



Двама пияни се возят в трамвая. През уредбата звучат имената на спирките: "Димитър Петков", "Константин Величков"... Единият пита:

- А бе, Пеше, къде ще слизаме?

- Трай бе, като ни дойде редът, ще ни съобщят имената...



От бира още никой не е умрял. Виж, водата е друго нещо! Колко народ се издави...



Тазсутрешният разговор:

- Слушай, скъпа, искам най-сетне да поживея малко и за себе си!

- Че кой ти пречи?

Живей си, докато се гримирам!



Прибира се жената в къщи, твърдо решена да скрои номер на мъжа си. Написала следната бележка:

- Жоре, всичко свърши. Писна ми, не издържам вече, край! Напускам те. Оставила бележката на масата, скрила се и зачакала..

Прибира се съпругът, прочита бележката и веднага взема телефона и звъни.

- Скъпа, напуснах я тая мойта вещица, трябваше да го направя още преди пет години, когато те срещнах. Сега съм само твой, след десет минути съм при теб.

Взел бележката, дописал нещо и бързо се изнизал. Жена му, разстроена от ефекта на шегата си, излязла от скривалището си и, едвам сдържайки сълзите си, прочела написаното:

- Виждаха ти се краката, отивам за хляб и бира.



Ням рибар така обяснил на Златната рибка трите си желания, че получил виолончело, едри цици и ваучер за курс по ски-бягане.



- Дъщеря Ви непрекъснато бяга след момчетата!

- Е, на нейната възраст всички момичета бягат след момчетата...

- Не и с нож!



В претъпкания автобус:

- Госпожо, хванете се за дръжката, че ще паднете...

- Ама аз съм се хванала.

- Е да, ама аз ще слизам...

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 откроя 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...



Нощен бар в Перник:

- Как ще платите?

- В бой!



Лорд Честърфийлд за секса:

"Удоволствието е мимолетно, позата - нелепа, а разходите - ужасяващи!"



Система за овладяване на гнева:

1. Поемете дълбоко въздух
2. Затворете едното си око.
3. Издишайте.
4. Натиснете спусъка!

На изпит професорът казва на студент:

- Вие сте като хубав филм!

- В какъв смисъл?

- Ще трябва да Ви видя пак.



## 15 футболисти на Лас Палмас изпуснаха полета за Севиля заради ... кафе



Лас Палмас остана без 15 футболисти и двама физиотерапевти, които изпуснаха полета за Севиля, след като отидоха ... да пият кафе на летището, съобщава FourFourTwo.

Според доклади в Испания, полетът от Канарските острови до континента е бил отложен и вместо да чакат на вратата, играчите са отишли да си купят кафе заедно с двама членове на медицинския екип на клуба.

Но проблем в комуникацията е довел до това, че никога не им е казано кога самолетът трябва да излети и всичките 17 в крайна сметка изпуснали полета за Андалусия. След недоразумението при което над половината от отбора остана у дома, Лас Палмас предприе бързо организиране на чартърен полет за събота вечерта, което позволи на играчите и физиотерапевтите да

пътуват до Севиля по-късно през деня.

Лас Палмас, който се завърна в Ла Лига, след като спечели място през изминалия сезон, е принуден да лети за всичките си мачове в състезанието.

Севиля победи Лас Палмас с 1:0 след гол на Доди Лукебакио в 71-та минута.

## Якоб Ингебригтсен пробяга „бирената миля“ на своето ергенско парти...



Норвежкият бегач Якоб Ингебригтсен постави световни рекорди на 2000 метра (4:43.13) и 2 мили (7:54.10) тази година, но едно признание, което няма да вземе бе най-добрият бегач на „бирената миля“ в света, съобщава Runner's World. В понеделник, „пиянската миля“ бе в дневния ред за ергенското му парти в родния му град Сандес, Норвегия. Ингебригтсен пробяга разстоянието с време 5:22:43, но бе далеч от световния рекорд от

4:28.10.

23-годишният младеж се ожени за дългогодишната си приятелка, Елизабет Асерсън, след като приключи сезона си в Prefontaine Classic миналата седмица с две победи в 1 миля и 3000 метра.

Canadian Running Magazine съобщи, че брат му Кристофър е предоставил допълнителна информация в приложението за бягане Strava, заявявайки, че Якоб е пробягал бирената миля заедно със своите приятели и брат си на ергенското парти, преди брака му с партньорката си Елизабет Асерсън по-късно тази година.

Канадецът Кори Белмор държи световния рекорд за „бирената миля“ - чест, която той спечели на Световната класика на бирената миля през 2021 г. Легендарното състезание включва изпиване на четири бири и завършване на четири обиколки на пистата - предизвикателство, с което Белмор се справя отлично.

През 2017 г. канадецът разкри някои от тайните на своя успех.

„След като изпиете

тези бири, през първите сто метра от следващата обиколка, наистина трябва да се съсредоточите върху това да се оригвате“, каза той. „Искаш да се оригнеш, но не прекалено дълбоко, защото тогава ще повърнеш. Има много газирани в тези бири и искате да го извадите от стомаха си.

Кори Белмор отиде крачка напред, достигайки време от **4:24** на **2018 Beer Mile World Classic** във Ванкувър, Британска Колумбия, но „бе дисквалифициран, тъй като му останала малко повече пяна“, според уебсайта на бирената миля.



След като видя резултата на Якоб, Белмор написа в Instagram: „Хайде да се изправим срещу @jakobing, винаги съм в играта. Винаги!“

Шелби Хулихан държи рекорда за женската бирена миля (5:43), който тя постави през юли в първото си публично състезание след четиригодишната ѝ забрана през 2021 г. заради неуспешен тест



<< Прод. от стр. 28

за наркотици.

„Този уикенд отпразнувах 4-ти, като направих една бирена миля“, написа Хулихан в Instagram. „Трябва да срещна толкова много страхотни хора и да пия много бира, като същевременно се опитвам да бягам бързо. Имах абсолютен взрив и дори успях да поставя нов световен рекорд за жени с 5:43.8!“

За Beer Mile World Classic участниците трябва да пробягат четири обиколки около 400-метрова писта, като пият по една бира преди всяка обиколка. Правилата на състезанието предвиждат бирите да са най-малко 12 унции всяка с 5 процента алкохол. Състезателите мъже и жени трябва да пият еднакво количество алкохол.

**Мани Пакиао ще излезе от пенсия за Олимпиадата в Париж през 2024**



Легендарният боксьор Мани Пакиао иска да излезе от

пенсионирането си и да се състезава на Олимпийските игри в Париж през **2024 г.** въпреки потенциалното възрастово ограничение наложено на състезателите, пише Leadership.

Президентът на Филипинския олимпийски комитет Ейбрахам Толентино заяви, че 44-годишният Мани обмисля завръщане на ринга във френската столица където ще трябва да разчита, че ще получи универсално място. Лагерът на сенатор Пакиао протегна ръка, заявявайки, че „филипинският идол на ринга иска да се бие в Париж“, в изявление, предадено от ABS-CBN.

„Но сенаторът вече не може да се бори за квалификация на Азиатските игри в Ханджоу следващия месец.“ Олимпийската квалификация в Ханджоу има възрастова граница от **40** години за всички спортове.

За турнирите по бокс в Токио 2020 състезателите трябваше да са родени между 1 януари 1980 г. и 31 декември 2002 г., за да имат право да се бият. Международният

олимпийски комитет (МОК) организира боксовите събития след спирането на Международната боксова асоциация (ИВА) и трябва да направи същото за Париж 2024 г.

Наредбите за събитието на в Париж 2024 на МОК гласят, че „мъжете и жените боксьори на възраст между **19 и 40** години се категоризират като боксьори“. Отделът в по-голямата си част е приел правилата, действащи в Токио 2020, но поддържа, че „има правото да вземе окончателно решение относно допустимостта на боксьора“ за Париж 2024.

Мани обаче може да получи място по универсалност от МОК. Има **9** такива места - пет за жени и четири за мъже, като националните олимпийски комитети са поканени да подадат заявки между 1 октомври и 15 януари 2024 г.

След това потвърждаването на местата за универсалност трябва да стане на 7 юни 2024 г.

Пакиао в момента тежи 66 килограма и ще трябва да избира между категории под

63.5 кг или под 71 кг, които са в програмата на Париж през 2024 г.

Мани Пакиао - бивш световен шампион в осем дивизии, приключи кариерата си с 62 победи, осем загуби и две равенства и бе класиран като най-великия боец на всички времена от историка на бокса Берт Шугар.

Исторически на боксьорите е било забранено да се състезават на Олимпийските игри след като станат професионалисти, преди това ограничение да бъде променено през 2016 г. от ИВА.

В резултат на тази забрана Пакиао никога не се е бил на Олимпиадата, но участва в Парада на нациите в Пекин през 2008 г. като знаменосец на Филипините, което го направи първият неучастник на Олимпиада в тази роля.

След спортната си кариера Пакиао влезе в политиката и бе сенатор на Филипините от **2016** до **2022 г.** После се кандидатира за президент на страната, но завърши трети на изборите през 2022 г.



<< **Прод. от стр.29**

През 2016 г. той можеше да се състезава на Олимпийските игри в Рио, но реши да не го направи, след като бе избран в Сената през май същата година.

**„Повече от баскетбол“: отборът на Южен Судан премина от аутсайдер в създател на история**



Южен Судан блесна на Световното първенство по баскетбол на FIBA през 2023 г. и баскетболните мечти на страната не спират дотук.

Във филипинската столица Манила, най-младата нация в света си осигури първото си място за олимпийски баскетбол, след като победи Ангола със 101-78, за да спечели единственото място за директна квалификация на FIBA Африка в Париж 2024, пише Al Jazeera.

„Заслужихме го“, каза Роял Айви, старши треньор на пресконференция, след като победи страната домакин Филипините в

кръга за класиране.

„Състезавахме се от пета зона [в квалификациите за Afrobasket] до сега, моите момчета са издръжливи, знаят как да работят, стремят се напред. Бориха се ден след ден и стигнахме дотук благодарение на упоритата работа и потта, която отделяме всеки ден. Сега берем наградите, така че не е свършило.”

Кампанията на Южен Судан за Световното първенство през 2023 г. бе забележителна. При първото си участие в квалификациите за Африка, нацията от около 11 милиона души – с история от едва едно десетилетие – шокира континента, като оглави и първия и втория кръг, за да спечели първо място за Световната купа.

В мачове със Сърбия, Пуерто Рико и Китай в група В, Южен Судан пътува до Манила, опитвайки се да премине към втория кръг и да стигне до финалната фаза.

Класиран на 62-о място в света, Южен Судан впечатли със силен старт на кампанията си срещу Пуерто Рико, преди

отборът да направи обрат и Пуерто Рико да си осигури победа в продължението със 101-96.

Отборът запази надеждите си и записа история с доминираща победа с 89-69 над 20-ия в класацията Китай, преди да отпадне от надпреварата за втория кръг след загуба с 83-115 от шестата в класацията Сърбия.

Въпреки неуспеха и изпадането в кръга за класиране, опитът бе положителен за Южен Судан.

„За първи път играем на Световно първенство и националният отбор стигна толкова далеч. Това бе страхотно за нас и просто виждайки потенциала, който имаме, мисля, че небето е границата за нас“, каза за Al Jazeera водещият тима баскетболист Карлик Джоунс от Chicago Bulls.



**„Няма его“**

Въпреки факта, че звезди от Южен Судан като Луол Денг

и Мануте Бол бяха достигнали NBA, да станеш претендент в световния баскетбол означава изграждане от нулата. През 2019 г. бившата звезда на Chicago Bulls Денг стана президент на Федерацията по баскетбол на Южен Судан. Тъй като тогава нямаше закрыта баскетболна арена в страната, Денг имаше много работа.

Двукратният участник в Мача на звездите на NBA лично набра играчи от Южна Судан от диаспората и за кратко бе треньор на отбора, преди да назначи Роял Айви, който в момента е помощник-треньор в Houston Rockets, да ръководи отбора в турнира по афробаскет през 2021 г. и Световната купа. „Той е толкова добър, толкова безкористен, че има моменти, в които имам чувството, че поставя всички преди себе си и това е невероятно“, каза Джоунс за Денг.

Именно тази баскетболна култура, която Денг внуши, позволи на най-добрите играчи в страната да се „хванат“ за мечтата.



Според капитана на отбора Куани Куани, играчи като Съндей Деч, Маджок Денг и Денг Акуту са били поканени да играят за Австралия - номер три в света, но са избрали да се присъединят към Южен Судан.



Поради силните основи на Денг, нови играчи като действащия MVP на G-лигата на NBA Джоунс и Уениен Габриел от Los Angeles Lakers успяха лесно да се сработят с отбора, въпреки че играха за първи път на Световното първенство.

„Най-страхотното нещо, което харесвам в този отбор, е, че всички се разбират и всички си вярват. Няма его, което да казва „аз, аз, аз“, каза Куани пред Ал Джазира.

„Играем за това, което е отпред на фланелките ни – Южен Судан – а не за името отзад. Това прави толкова лесно да ръководите този отбор, защото всички просто обичат идеята за победа. Никой не иска да прави това за себе си.

На Световното първенство баскетболистите развяха знамето на Южен Судан с лозунга „повече от баскетбол“, докато призоваваха за мир и единство в техния обзет от конфликти дом.

След обявяването на независимостта си през 2011 г., Южен Судан бе измъчван от гражданска война, която разсели повече от 4 милиона души поради насилие и глад. Но баскетболистите се превърнаха във фар на надежда за нацията.

Хиляди фенове посрещнаха отбора на летището, когато се прибраха от Египет след историческата си квалификация за Световното първенство миналия февруари. Някои дори пътуваха до Манила, за да аплодират отбора.

Вкъщи се разпространиха снимки и видеоклипове на местни жители, които предават мача в училища и открити стадиони, когато Южен Судан осигури първата си победа на Световното първенство.

Повече от усилията на Денг и федерацията да развият спорта и настоящия набор от играчи, които се вдъхновяват взаимно, както и младежите да преследват мечтите си да играят в NBA и най-високото ниво на баскетбол, баскетболният отбор може да помогне за изграждането на младата нация.

„Това говори за потенциала, който Южен Судан има не само в баскетбола но буквално във всеки сектор“, каза капитанът Куани. „Ако продължим да вярваме в себе си, в плановете и целите за развитие, които имаме, можем буквално да изградим Южен Судан като една от най-добрите страни не само в Африка, но и в света.“



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

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





**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:** Гара Искър, Еклога, Мир, Патоки, Обглед, Одеса, Акари, Один, Елан, Стока, Дракар, Засечка, Ива, Джолан, Царица, Ате, Кремъл, Пан, КНА, Мирянин, Мишелов, ОАЕ, Анод, Паритет, Исо, Джанка, Гараж, Алис, Редута, Катания, Трата, Нула, Паразит, Гидран, Оза, Дария, Букай, ОМО, Силикон, Култ, Яма, Наутилус, Мандат, Три, Ватал, Пелтек, МТК, Атлетик, Канкан, Кора, БНР, Рей, Мастер, Хумор, Гибел, Кантон, Кечист, Учен, Карцер, Пореч, Анен, Паркет, Расо, Елф, Постер, Холмий, Каин, Акър, Камион, Ена, Шрапнел, Бомбус, Плам, Лито, Мока, Таити, Папуда, Аорист, Ластик, Мер, Пумпал, Уговорка, Сатана, Астика, Даки.

**Отвесно:** Апатит, Аденом, Рангун, Ашлама, Бракове между зони три, четири, пет, Атака, Аула, Бен, Натура, Киора, Кранта, Суверен, Под, Ски, Дрянка, Читател, Поан, АПА, Оки, Дженоа, Литий, Каскет, Кромид, Кадилак, Картъл, Ама, Аро, Алън, Каракул, Маркер, Мопс, Бокал, Тарос, Канцер, Борат, Мегдан, Магазин, Пастет, Кокили, Клир, Тирания, Ментор, Хамас, Лен, Ширит, Калкан, Ромб, Туа, Род, Запетая, Бунтар, Палиум, Таралеж, Гулден, Космос, Лод, Чао, Синот, Тик Так, Хероин, Тава, Деец, Арда, Куче, ПАСОК, Смелчак, Илария, Момиче, Елитри, Исак, Насита, Матрос, Лунатик, Граната, Осанка, Картоф, Амика.