

Защо икономисти предупреждават за нова банкова криза в САЩ

(Why economists are warning of another US banking crisis)

Автор:
Ру Ксие - Доцент по финанси, University of Bath

от тази статия, и не е разкрила никакви съответни връзки извън тяхното академично назначение.

Декларация за разкриване:

Ру Ксие не работи, не консултира, не притежава дялове и не получава финансиране от която и да е компания или организация, която би се възползвала

Статията е публикувана в *The Conversation*.

Преводът е на „Пламък“



The effects of the unwinding of quantitative easing have been damped down. MDart10


Прод. на стр.2 >>

BARANS

TURKISH CUISINE & BBQ

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

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.
ПРЕДЛАГА РАБОТА НА AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS



Позвънете на Мето 855-899-4920

ИМОТИ В ИСПАНИЯ

регион Аликанте
ВИЛИ, КЪЦИ, АПАРТАМЕНТИ

крайбрежна зона Costa Blanca, Alicante: Benidorm, Polop, Calpe, Guardamar, Torrevieja, Orihuela Costa и др.
Плащане пред Нотариус.
Над 20г професионален опит.



0034 686 402 703 +Wpp +Viber
trade1services@gmail.com
Щерю Щерев - SPAIN.

100% SOLD 20г. ОПИТ 1% КОМ.



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

First Auto Group Ангел и Петър
Продажба, покупка и ремонт на автомобили
416-823-2403
416-821-1221
FirstAutoGroup.ca
867 Kipling Ave. Toronto

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



Luba Dinkova
Лицензиран имиграционен консултант
Нотариус за Онтарио
Българско-Английски/
Английско-Български преводач



Tel: + 1 (416) 315-1440
Tel: + (359) 87 863 9757
luba@dinkovaimmigration.com
www.dinkovaimmigration.com



Запазете място за реклама в новия годишен каталог
Call: 416-821-9915
Available Print & Online:
www.BulBiz.com

Защо икономисти предупреждават за нова банкова криза в САЩ

(Why economists are warning of another US banking crisis)

<< Прод. от стр.1

Март 2024 г. изнервя инвеститорите. Голяма схема за подпомагане на банковата система на САЩ приключва, докато втора такава може да е в застой.

Някои икономически коментатори се страхуват от нова банкова криза. И така, колко трябва да се тревожим?

Денят с червената буква е 11 март, когато централната банка на САЩ Федералният резерв ще прекрати програмата за срочно финансиране на банките (ВТФР) - една година след началото ѝ в отговор на фалитите на регионалните банки Signature, Silvergate и Silicon Valley. Тези банки бяха сринати от клиенти, масово теглещи депозити, както защото много от тях бяха технологични или крипто бизнеси, които се нуждаеха от пари, за да покрият загубите, така и защото имаше по-високи лихви по депозитите, налични другаде.

Това навреди на рентабилността на банките в момент, когато повишените лихвени проценти вече бяха отслабили техните баланси, като намалиха стойността на притежанията им в

държавни облигации. Silvergate се провали първа, но колапсът на **Silicon Valley Bank** на 10 март бе особено запомнящ се.

Скоро последваха фалитите на Signature, а също и на швейцарската банка Credit Suisse, която трябваше да бъде погълната от гиганта UBS. Имаше дългогодишни проблеми в Credit Suisse, но повишеното безпокойство на фона на катаклизмите в САЩ нанесе последния удар.

Как работи ВТФР

Тогаваше инвеститорите се страхуваха, че други банки ще фалират. Повечето банки в САЩ бяха изложени по подобен начин на тегления от клиенти и портфейли от облигации, докато колапсът на Credit Suisse демонстрира потенциала за зараза. ВТФР на Фед спря паниката, като позволи на американските банки да вземат заеми от централната банка, използвайки своите облигации като обезпечение.

Това не само им позволи тихо да получат повече

финансиране, но и цената на облигациите бе оценена по първоначалната им номинална стойност - а не по пазарна стойност. Това на практика отхвърли повишаването на лихвените проценти и увеличи отново балансите на банките. Оттогава само още една банка - First Republic Bank в Сан Франциско - фалира.

И така, какво ще се случи ако ВТФР затвори? Подозирам, че това няма да доведе до нови банкови колапси. Банките имаха една година, за да се приспособят към по-високите лихвени проценти, освен това те все още могат да вземат заеми от Фед чрез друго средство, наречено „прозорец за отстъпка“.

Независимо от това, затварянето на ВТФР вероятно ще увеличи разходите за заеми на банките, което означава, че техните маржове на печалба ще намалеят. Те могат да реагират с по-високи лихви по заемите или като предоставят по-малко кредити на клиентите, което потенциално отслабва икономиката. Това може да се комбинира

с втора предвидима промяна, за да създаде нови опасности за сектора.

Количествено затягане (QT)

Тази втора промяна е свързана с програмата за количествено облекчаване (QE) на Фед и други централни банки, която като цяло датира от световната финансова криза от 2007-09 г. С нея централните банки по същество създават нови пари и ги използват за закупуване на държавни облигации и други финансови активи. Те добавиха повече резерви към големите банки като част от този процес, позволявайки на тези институции да отпускат повече пари като резултат.

Последният етап от QE започна през март 2020 г. в отговор на пандемията, след което приключи през 2022 г., когато централните банки започнаха обратна програма, наречена количествено затягане (QT).

Прод. на стр.4 >>

Memo's Auto

РЕМОНТ НА АВТОМОБИЛИ

ALL IMPORTED AND DOMESTIC CARS.
SAFETY CERTIFICATES

- Смяна на масло (масло, течности и филтри)
- Спирачки и Ремонт на спирачки
- Гуми и Ремонт на гуми
- Профилактика
- Кормилно управление и Окачване
- Батерии, стартиране и зареждане
- Ауспуси и Тръби на ауспук
- Автопарк услуги
- Система за охлаждане на двигателя



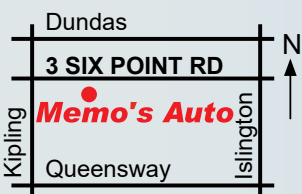
3 Six Point Rd, Etobicoke

(Срещу магазин "Карлово")

Мехмед

416 239 4000

memosauto@gmail.com



Счетоводни и Данъчни Услуги

Accounting & Tax Services

Частни лица:

- Годишни данъчни декларации
- Финансови и данъчни стратегии
- Personal income tax return
- Self-employed tax return

Корпорации:

- Годишни данъчни декларации
- Счетоводство и заплати
- Финансови и данъчни стратегии
- Corporate income tax return
- GST/HST returns and filing
- Business start-up consultations

Иван Тодоров, CPA, CGA

itodor03@gmail.com

(416) 414-3631

ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА



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

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

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



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

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

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Защо икономисти предупреждават за нова банкова криза в САЩ

(Why economists are warning of another US banking crisis)

<< Прод. от стр.2

Това включва продажба на облигации и други активи и премахване на приходите от финансовата система.

Това би трябвало да папречи на икономиката, но ефектите са смекчени от механизъм, известен като овърнайт обратно репо споразумение или „овърнайт обратно репо“. Това по същество позволява на финансовите институции да депозират излишните си пари за една нощ в централната банка в замяна на държавни облигации. Те печелят допълнителни пари при много нисък риск, като инжектират повече ликвидност в системата.

Механизмът бе изключително популярен по време на периода на QE и свръхниските лихвени проценти, тъй като те инжектираха толкова много пари в системата. Използването му намалява от края на 2022 г., тъй като централните банки имат по-малко облигации за заемане, докато институциите разполагат с по-малко пари, които да оставят

за една нощ.

Дневните салда по овърнайт обратното репо на Фед са паднали от над US\$2.2 в средата на 2023 г. до под US\$600 милиарда през януари 2024. Въпреки това, докато положителният баланс продължава, той компенсира необходимостта Фед да премахне банковите резерви като част от QT, тъй като облигациите, изтичащи по тази схема, са частично заменени от облигации, изтичащи чрез овърнайт обратно репо.

Само когато обратното репо салдо достигне много ниски нива, системата ще усети пълния ефект от QT. На този етап Фед посочи, че ще забави и след това ще прекрати тази програма.

Независимо от това, преходът може да бъде неравен, като банките потенциално ще повишат лихвите по заемите и ще станат по-малко склонни да отпускат заеми. Много анализатори очакват буферът да изчезне през 2024 г. с редица прогнози от края на годината до март.

Рискови времена

Повишените лихвени проценти вече доведоха до най-строгите кредитни стандарти и най-слабото търсене на заеми от страна на потребителите и бизнеса от дълго време в САЩ. Междувременно банките се справят с други големи предизвикателства, като спада в търсенето на офис площи в резултат на дистанционната работа. Това например доведе средната по размер New York Community Bank до ръба на оцеляване през последните седмици.

Затварянето на VTFR и края на буфера за обратно репо, особено ако съвпаднат, очевидно може да направи банките още по-малко склонни към риск и жадни за печалба. Опасността е, че всичко това уврежда икономиката до такава степен, че лошите дългове се натрупват и се натъкваме на друга ликвидна криза от 2008 г., когато банките стават предпазливи да си дават заеми една на друга и по-слабите стават нежизнеспособни.

Допълнителна опасност представляват последните геополитически напрежения. Ако трансграничните кредити и инвестиции пресъхнат, това може допълнително да увеличи рисковете от лоши дългове и може отново да удари цените на облигациите, като допълнително намали стойността на активите на банките и направи заемите им по-скъпи.

Фед и другите централни банки трябва да бъдат нащрек за тези нарастващи рискове и да се подготвят да прекратят QT в близко бъдеще. Краят на VTFR е малко вероятно да извади банките от бизнеса, но може да бъде един от поредицата удари, които ще започне нова криза през следващите месеци.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/why-economists-are-warning-of-another-us-banking-crisis-224092>

СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

- Администрация, заплати, пълно счетоводство и данъчно обслужване на корпорации
- Годишни данъчни декларации за частни лица, фирми, корпорации и организации с неправителствена цел
- Консултации за всички финансови и фискални услуги, пенсиониране, раздяла, нови имигранти в Канада, UBER шофьори, продажба на имот 2ри или 3ти и т.н. имоти
- Accounting, bookkeeping, financial & fiscal strategies and tax services
- Income tax return - individuals, renting business, self employed, corporations, NGO and charity organisation
- All types of financial & fiscal consultation, retirement, separation, new immigrants, UBER drivers, property sell, 2nd, 3rd property sell, etc.



Svilson
Svilen Todorov
svilen.todorov@hotmail.com
Office (514)-800-8657

- Услугите ми се предлагат на - български, английски и френски

- Работа с всички провинции в Канада. Както и с допълнителните административни услуги за Квебек.
I work for all the provinces in Canada and I'm aware of all requirements for Quebec laws.

ИМОТИ В ИСПАНИЯ

Регион Аликанте

ВИЛИ, КЪЩИ, АПАРТАМЕНТИ

Крайбрежна зона Costa Blanca, Alicante:
Benidorm, Polop, Calpe, Guardamar,
Torrevieja, Orihuela Costa и др.

**Плащане пред Нотариус.
Над 20г професионален опит.**



0034 686 402 703 +Wpp +Viber

trade1services@gmail.com

Щерю Щерев - SPAIN.

38-годишен българин е шестият ни сънародник, обвинен в Лондон, че е член на руска шпионска мрежа



Българин бе изправен пред съд в Лондон в обвинение, че е шестият член на руски шпионски кръг, съобщи Daily Mail.

38-годишният
Тихомир Иванов Иванчев е обвинен в заговор за събиране на информация, която може да навреди

на „сигурността и интересите на Великобритания“ в полза на Русия.

Българският гражданин, живеещ в Актън, западен Лондон, се яви в Уестминстърския магистратски съд, където му бе отказана гаранция и бе оставен в ареста. Иванчев е обвинен, че е част от организирана мрежа за наблюдение на няколко личности или места, за да помогне на руската държава да извърши враждебна намеса, каза съдът.

Той бе арестуван на 7 февруари като част от

разследване, водено от Командването за борба с тероризма на Лондонската полиция. Като част от същото разследване петима други български граждани вече бяха арестувани и обвинени и очакват съдебен процес през октомври.



Твърди се, че групата - всички от които са българи - е била част от „мрежа“, действала във Великобритания между август 2020 г. и февруари 2023 г.

Другите обвиняеми българи са Орлин Русев на 46, Бисер Джамбазов на 42 г., Катрин Иванова на 31, Иван Стоянов на 32 и Ваня Габерова на 29. Групата е обвинена в заговор за получаване, събиране, записване, публикуване или съобщаване на документи или информация, които са били или биха могли да бъдат или са били предназначени пряко или непряко в полза на Русия с цел, накърняваща безопасността и интересите на Великобритания.

Четете на стр.6 >>



LCBO #276550

Ouzo of Plomari Isidoros Arvanitis 40%
AVAILABLE NOW AT LCBO!
700mL bottle
LCBO#276550 | SAQ#15208234

Enjoy Responsibly

- **Ouzo of Plomari Isidoros Arvanitis**
700 ml bottle LCBO#: 276550, \$29.95
- **Issidoros Arvanitis Ouzo Plomari**
200 ml bottle LCBO#: 661546, \$9.95

Налични в Мисисага на Erin Mills & Eglinton,
5100 Erin Mills Parkway, (905) 607-7900

<< Прод. от стр.5

Габерова, която е козметик, попадна в новините, след като каза на клиентите си, че не се интересува от политика. Русев, Джамбазов и Иванова са обвинени и за притежание на фалшиви документи за самоличност по чл. 4 от Закона за документите за самоличност от 2010 г.



Катрин Селби от прокуратурата каза пред съда: „Заедно с петима други заподозрени, очакващи съдебен процес, всички те са били част от организирана мрежа от български граждани, базирани в Обединеното кралство, извършващи наблюдение върху няколко лица и места от името на руската държава.

„Целта им била да помогнат на руската държава във враждебни действия срещу цели, включително отвличане.“

Окръжният съдия остави Иванчев в ареста и изпрати делото за разглеждане на 15 март.

Ник Прайс, ръководител на отдела за специална престъпност и борба с тероризма на CPS, каза: „CPS разреши обвинение в заговор за извършване на шпионаж срещу шести човек, заподозрян в шпионаж в полза на Русия.

Четете на стр.7 >>

Арменски хранителен магазин в Скарбъро



880 Ellesmere Rd. Unite 9, Scarborough, Tel: 416-292-7775



100%
SOLD
20г.
ОПИТ
1%
КОМ.

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

<< *Прод. от стр.6*

„Функцията на CPS не е да решава дали дадено лице е виновно за престъпление, а да прави справедливи, независими и обективни оценки дали е подходящо да се повдигнат обвинения, които да бъдат разгледани от наказателен съд.“



Твърди се, че групата е работила с Ян Марсалец - австрийски беглец, който е сред най-издирваните от Интерпол - и в момента се смята, че

се укрива в Русия под закрилата на военното разузнаване.

Красимира Буцева – български визуален артист, живеещ между София и Лондон



Красимира Буцева е български визуален артист, изследовател, писател и педагог, която споделя времето си между Лондон, Обединеното кралство и София. Творбите и изследват

източноевропейската история и памет чрез фотография, движещи се изображения и текстове, така започва представянето на българския творец британския Contemporary Lynx.

Освен че преподава бакалавърска фотография в **London College of Communication, University of the Arts London**, Красимира е и съосновател на Revolv Collective – платформа, изследваща алтернативни методи за обучение и създаване на фотография.



В съответствие с темите, обсъждани по време на Kitchen Conversations, **Красимира** е била съредактор на EEP **Berlin** – онлайн списание, което се стреми към по-голяма видимост на съвременните визуални артисти от Източна Европа.

Прод. на стр.8 >>

Bean Here Bean There
COFFEE & COCOA

Вашият магазин за кафе

- 500+ вида кафе на капсули
- кафе на зърна
- сиропи и сосове
- шоколади, бишкоти, бисквити и др.

Повече информация:
www.beanherebeanthere.ca
416-255-2368
100 The East Mall #11,
Etobicoke M8Z 5X2

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ








Licensed Immigration Consultant
Notary Public for Ontario
Bulgarian-English/English-Bulgarian Translator

Лицензиран имиграционен консултант
Нотариус за Онтарио
Българско – Английски/ Английско- Български преводач


+359878639757


LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM


+1 416-315-1440


www.dinkovaimmigration.com



Luba Dinkova

<< *Прод. от стр.7*

По време на разговорите тя представя дългогодишните си изследвания за историята на политическото насилие, упражнявано в социалистическа България. Един от проектите и - "Operation Thunder" - разказва за операция, ръководена от българската Държавна сигурност през 1958 г. в София. По време на акцията били арестувани голяма група младежи, които носели тесни панталони и слушали забранената Западна музика.

произведения – "Balkan mine" и "Balkan ours" - са резултат от 3-годишно изследване на историята на ГУЛАГ в България. Чрез хипнотизиращите, но обезпокоителни изображения, подобни на инфрачервени лъчи, Красимира разглежда бившите трудови лагери и разказва историите на малкото останали оцелели.

За контакт с Красимира:

Artist website:
krasimirabutseva.co.uk
Insta: @krasimirabutseva

Поискаха отстрел на мечка в Смолянско



/Снимка: БГНЕС/

Горското стопанство в родопското село Смилян поиска да се разреши отстрел на кафява мечка (Ursus arctos), извършила поредица от нападения край смолянски села, съобщи за БТА директорът на ДГС инж. Анатоли Елев.

Пет са нападенията от мечката от началото на годината в района на селата Турян, Кошница, Черешките, според информация от ДГС. Нанесените от мечката щети са предимно умъртвени телета, които са на открита паша с пастири.

В района от години върлуват няколко мечки, но в края на зимата те са особено агресивни заради липсата на храна, уточняват от кметството в Могилица. Според

наблюдения на ловци и местни жители, повечето от мечките в района са пропуснали зимния си сън, заради топлото време през последните месеци.

Шофьор на автобус почина зад волана във Видин



Шофьор на автобус с видинска регистрация е починал, докато е карал, след което автобусът се е ударил в две паркирани на улицата леки коли. Това съобщиха от пресцентъра на Областната дирекция на МВР във Видин.

Прод. на стр.9 >>



Krasimira Butseva, Balkan ours, Forced labour camp Lovech

Други две нейни

<< **Прод. от стр.8**

Произшествието е станало на ул. “Митрополит Кирил” във Видин.

Пристигналият на мястото спешен медицински екип е констатирал смъртта на **60-годишния** шофьор. При катастрофата няма други пострадали. Оперативна група е извършила оглед и по случая е образувано досъдебно производство.

По данни на Областната дирекция на МВР във Видин през 2023 г. е имало 395 пътнотранспортни произшествия с 16

жертви и 104 ранени. Катастрофите са по-малко в сравнение с 2022 г., но жертвите са повече.

9 незабравими цитати на Джоко Росич



На 21 февруари 2014 г., седмица преди да навърши 82 години, почива българската филмова легенда Джоко Росич. Джоко Росич е от смесен

произход - майка му е българка, а баща му е сърбин. Роден е на 28 февруари, 1932 г. в Крупан, Кралство Югославия. През 1951 г. емигрира в България по политически причини. Завършва икономика и школа по радиожурналистика, след което работи 17 год. като журналист в БНР. През 1968 г. по време на събитията в Чехословакия, е изгонен от радиото заради това, че не е български поданик и от този момент започва активно да се снима. Участва в български, унгарски и сръбски филми. Джоко

Росич е актьорът с най-запомнящ се дрезгав глас, участва в над **110** филма. Едни от най-известните филми, в които е играл, са „На всеки километър“, „Време разделно“, „Войната на таралежите“, „Езоп“, „Демонът на империята“, „Осмият“, „Гоя“, „Антихрист“, „Баща ми бояджията“, „Иван Кондарев“, „Сватбите на Йоан Асен“, „Камионът“, „Хан Аспарух“, „Под игото“ и др.

Ето девет незабравими цитати на Джоко Росич през годините:

Прод. на стр.10 >>

Stroganoff Restaurant



Автентичен европейски ресторант, с много вкусна храна и дневни специалитети.

Frozen meals also available: potato & meat pierogi, chebureki, manty, shish kebab, mititei



Обяд, вечеря, алкохолни напитки



Подходящ е за групи, деца, партита



Walk-In | Patio | Take Out | Catering

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill
www.stroganoff.co

(905) 780-7575

Major Mackenzie Dr
/ Just East of Bathurst

<< Прод. от стр.9

„Ако човек е сам на света, няма как да е щастлив, няма от какво да е щастлив. Човек трябва да изгради живота си така, че хората да не го мразят. Да не казват „този е никой“. Няма по-голямо щастие от това да си заобиколен от хора, които те обичат и уважават.“



„На този свят няма сила, която да спре майка защитаваща децата си, и млад мъж, бранещ любовта си!“

„Красотата на жената е в лакирания палец,

надничащ от сандала, в тембъра, в погледа. Когато първата ми жена ме попита какво съм намерил в новата, с какво я превъзхожда, се замислих и се опитах да и обясня как в антракта, дори когато сме на театър и пушим навън, с всяка фибра на кожата си чувствам, че до мен стои жена. Жената трябва да бъде

жена с всяко вдишване и издишване. Когато се храни, когато спи, когато се движи. Атмосферата на жената е навсякъде. Не е в демонстративното разголване, то е за мъжете без въображение“.

„За какво му е на един мъж да прави каквото и да било в живота си, ако няма една жена до него, която да му каже – Браво, страшен си!“

„Моето богатство са хората около мен. Защото ако човек е сам на света, няма как да е щастлив.“

„Утрешният ден – нов и непрехивян, той ти носи следващото удоволствие.“

„Да пази името й. Да пази нея. Да я уважава. Да я цени. Да решава проблемите. Да премахва препятствията. Да не я кара да плаче. Да жадува усмивката й.“

„Може да звучи като клише, но е вярно: “Всяка възраст си има своята хубост”. Аз не мога да се оплача от годините си, от състоянието си.“

Прод. на стр.11 >>



РЕСТОРАНТ С АВТЕНТИЧНА ТУРСКА КУХНЯ



DÖNER STATION KEBAB
KING OF DÖNER

4
1
6 **222.0.222**

4917 Bathurst Street, North York (at Finch Ave. W.)

**Тук можете да хапнете много вкусно,
евтино и бързо.**

Богато меню - супи, салати, шиш-кебапи, пилешко, агнешко, филе миньон фиелафел, сандвичи, пиде, лахмаджун, капсалон, вегетариански ястия, а за десерт баклава, кюнефе, сутляш и бурма.



<< Прод. от стр.10

Неотдавна, като ме питаха какво е да си на 81 години, казах: това означава да си свободен, тотално свободен човек. Както никога не си бил да не зависиш от нищо и от никого.“

„Всяко натрупване на капитала е мръсно. То е свързано с престъпления, с кръв, с далавери, с корупция...
Вземете Хенри Форд и онази негова крилата фраза: „Не ме питайте за първия милион, за останалите ще ви дам сметка цент по цент“.

11 уникални цитати на Тошко Колев



На 15 февруари 2013 г. ни напуска Тодор Колев. Любимият актьор е роден на 26 август 1939 г. в Шумен. Работил е в театрите в Смолян, Шумен, Пловдив, и в столичните „Сълза и смях“ (1969–1971) и театър „София“ (1972-1990). Участвал е в над 30 игрални

филма, сред които „Опасен чар“, „Козият рог“, „Цар и генерал“, „Иван Кондарев“, „Двойникът“, „Господин за един ден“. Бил е съветник в посолството в Канада от 1992–1993 г. Последният филм, в който се снима, е сериалът „Сутрешен

блок“, излъчван през 2012 г. по ТВ7.

Ето 11 фантастични цитати на Тошко Колев през годините:

„Ако се опиташ да се бориш, защитеният винаги е простакът, тъпият, идиотът

без задръжки, животното с мускулите – не интелектуалецът, интелигентният, ученият, челият.“

Прод. на стр.12 >>

FAT FORK

Greek Restaurant

in Mississauga

Family-Owned



DINE IN • TAKE -OUT • DELIVERY • CATERING

Идеално място за хранене с приятели и семейството ви. Голям и уютен ресторант. Вкусна храна.

We are well known with our Souvlaki dinners:
Your choice of pork or chicken, served with rice, roast potatoes, Greek salad, bread rolls and their original tzatziki.
Delicious steaks and a variety of charbroiled burgers including the original hamburger, cheeseburger, bacon burger, and their famous Fat Burger.
Other classic items on the menu include chicken souvlaki on a bun, fish and chips, salads, fries, and poutine.












2200 Dundas E, unit 1, Mississauga • www.fatfork.ca

<< Прод. от стр.11



„Знам, всичко си има край“ - Трудно ми е да му допускам и да го приема. Поне се пробвам да „не обръщам глава обратно“.

„Знаете ли за какво трябваше да ми дадат награда? За това, че издържах да живея в тази държава - с моите възможности, с моя талант, с моето мислене, с моя мироглед. Дълбоко се упреквам, че не съм намерил мъжество и характер навремето да емигрирам.

„Никоя жена не бива да чува, че някога друга жена е била повече обичана от нея. Принцип.“ („Опасен чар“)

„Слушай, брат'чед, какви са тия оставки? Няма да дезертираме! Науката е като хорото – хванеш ли се веднъж – край!“ („Двойникът“)



„Ако си кажете „О, Господи, колко жалко, че свършва“, тогава сте направили нещо.“

“Няма как да обясниш нещо на човек, с когото ви делят два вагона книги.“

„Ненавиждам безумните риалитита по родните телевизии. Да им гледам аз задниците в кенефа, как се бият, как се карат – за да може един Станчо или Пенчо, който иначе не умее нищо друго на този свят, да спечели едни пари. Друга причина няма – ако има, съм готов да простя.“

„... знаеш ли, братчед, кое отличава хората от животните? Алкохолът! Нито едно животно не пие!“ („Двойникът“)



„Нещата, за съжаление, не отиват на добре. Не можеш с индивиди, чиито мисли са на етажи под земята, да решаваши проблемите на хората.“

Вярвате ли във възкресението? - Умерено. Като всеки марксист.

„Червеният пират“ призна, че е изпращал заплахи чрез имейл



Илко Захариев, станал известен като “Червения пират”, стои зад заплахите към представители на централната и местна власт. Той е направил самопризнания. Това стана ясно от съвместния брифинг на директора на Главна дирекция “Национална полиция” и Владимир Димитров от отдел “Киберпрестъпност” на ГДБОП.

Захариев е бил задържан в района на Боянските гробища без да оказва съпротива. „Червеният пират“ е създал десетки имейли, от които е разпратил стотици заплахи с идентичен текст. Сред заплашваните са съдия, директорът на НАП, политици и други публични личности. Към кого да изпраща заплахите, преценявал като

следял случващото се в обществения живот, допълни Владимир Димитров.

От МВР изключват версията задържаният да е контактувал с лица от криминалния контингент. “Нито има лица от криминалния контингент, с които той е комуникирал, нито има политически нюанс. Той е изключително антисоциален, няма лица, с които да контактува. Живее е сам, водил е клошарски начин на живот, така че всичко това го изключваме”, изтъкна Илков.

Директорът на ГД «Национална полиция» каза още, че задържаният показва принципи на психически отклонения и тепърва предстои да бъде диагностициран. След задържането му стана ясно още, че мъжът е заплашвал и министъра на образованието, столичен мол и СГП. Задържаният е изпратил и 20 имейла със заплахи до Агенция “Митници”.



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

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-748-9229



KOSTAS MEAT & DELI

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

@TOMLAMBOS



Sweet Gallery

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

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

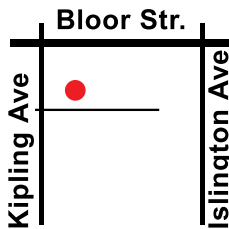
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Най-големите анаконди в света открити по време на снимки на ,Pole to Pole with Will Smith‘ в Еквадор



Учени от University of Queensland наблюдаваха северна зелена анаконда, която тежи над **1,100 паунда** докато снимаха ,Pole to Pole with Will Smith‘ в Еквадор, предаде People.

Група учени идентифицира нов гигантски вид анаконда по време на пътуване до тропическите гори на Амазонка за сериала на Уил Смит - и според тях видът змия може да е "най-големият от съществуващите."

Учените - група от University of Queensland - документираха вълнуващата находка, докато помагаша на Смит в новата поредица за пътувания на National Geographic наречена ,Pole to Pole with Will Smith‘ в Еквадор. Според съобщение на австралийския университет, северната зелена

анаконда (*Eunectes akayima*) е документирана в района на Бамено на територията Байхуаери Ваорани в еквадорската Амазонка и резултатите са споделени в изследователска статия, публикувана в MDPI Diversity.

Професор Брайън Фрай - научен ръководител на експедицията и изследовател на National Geographic - сподели в съобщението, че група местни местни ловци от народа Ваорани е поканила неговия екип на експедицията, довела до откритието.

„Нашият екип получи рядка покана от народа на Ваорани да изследва региона и да събере проби от популация на анаконди, за която се говори, че е най-голямата съществуваща“, каза Фрай. „Местните ловци ни заведоха в джунглата на 10-дневна експедиция, за да търсим тези змии, които те смятат за свещени.“

Докато гребеше с кану през речната система на Амазонка, екипът забеляза



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



няколко от гигантските северни зелени анаконди, които „стояха в плитчините, дебнещи плячка“, сподели професорът.



„Размерът на тези великолепно същества бе невероятен – една женска анаконда, която срещнахме, бе с удивителните **6.3 метра дължина**“, добави той, отбелязвайки, че хората от Ваорани преди това са забелязвали дори по-големи змии „с размери над **7.5 метра дължина** и тежачи около 500 килограма.“

Според National Geographic зелените анаконди са неотровни змии, произхождащи от Южна Америка и са от семейство боа. Влечугите се считат за най-тежките змии в света. Средно те живеят до 10 години в дивата природа.

Северната и южната зелена анаконда отдавна се считат за част от един и същи вид. Но въз основа на змиите, които екипът на Фрай е изследвал и документирал по време на пътуването си до „**невероятно отдалечена**“ част

от **еквадорската Амазонка, изглежда, че змиите са два генетично различни вида.** Според Фрай северната и южната зелена анаконда са се разделили преди близо 10 милиона години и се различават генетично с 5.5%.

„Това е много важно – за да го поставим в перспектива хората се различават от шимпанзетата само с около 2 процента“, каза професорът в съобщението.

Северната зелена анаконда - видът, документиран и идентифициран от екипа на Фрай, изглежда достига по-големи размери и има различен, по-малък географски обхват в Амазонка от южната зелена анаконда. Според Фрай приносът на хората от Ваорани към експедицията е бил от съществено значение за откриването на този нов вид.

„Пътуването ни в сърцето на Амазонка, улеснено от поканата на шефа на Ваорани Пенти Баиуа, бе истинско межкултурно начинание“, каза той. „Значението на нашите сътрудници от Ваорани се признава, като те са съавтори на

откритието.“

Мъж от Мичиган спечели 2 пъти за 6 месеца лотарията от \$110,000



Мъж от Мичиган спечели джакпот от лотарията Fantasy 5 Double Play на стойност **\$110,000** за втори път в рамките на шест месеца, предаде UPI.

59-годишният мъж от окръг Уейн казал на служителите на лотарията в Мичиган, че е купил билет за тегленето на **Fantasy 5 Double Play** на 11 февруари на бензиностанцията на ВР в Соутфийлд.

Мъжът - който преди това спечели награда от **\$110,000** от тегленето на **Fantasy 5 Double Play** на 31 август 2023 г. - избрал числата **02-06-11-20-23** за своя билет.

Прод. на стр.16 >>





**ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$74**

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 416.740.4411

*For all our products and prices,
visit our web site:*

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

<< *Прод. от стр.15*

„След като спечелих \$110,000 през август, промених числата си във Fantasy 5“, каза играчът. „Занесох билетите си в магазина, за да ги проверя. Служителят сканира билетите и ми върна един и каза: „Мисля, че спечелихте много!“ Помислих си: „Няма начин, не мога да съм такъв късметлия“. Потърсих печелившите числа и наистина бях спечелил отново! Не можех да повярвам. Да спечелиш е такава благословия!”

Победителят каза, че все още решава как да похарчи втората си награда от \$110,000.

„Първият път, когато спечелих, успях да изплатя целия си дълг, сега мога да се забавлявам! Все още нямам специални планове за парите, смятам да седя и просто да ги гледам в моята банкова сметка известно време“, каза той.

Хилядолетен „фестивал на голите мъже“ в Япония спира поради намаляване на населението



При почти минусови зимни температури и носещи само бели превръзки на кръста, тълпи от мъже се борят помежду си в опит да получат талисман по време на японския фестивал Сомин-сай – по-известен като „фестивал на голите мъже“.

Но събитието, за което се твърди, че се провежда повече от 1000 години в уединения храм Кокусекиджи, се проведе за последен път, превръщайки се в поредната японска традиция, станала жертва на кризата със застаряващото население в страната, предаде CNN.

В онлайн публикация организаторите на фестивала признаха, че не са успели да намерят достатъчно желаещи млади участници, за да облекчат натиска

върху застаряващите местни жители, които не могат да се справят с изискванията на ритуала.

„Това решение се дължи на застаряването на хората, участващи във фестивала и на недостига на последователи“, пише Дайго Фуджинами – главен свещеник на храма Кокусекиджи на уебсайта на светилището.



Населението на Япония е в постоянен спад от икономическия бум през 80-те години на миналия век, с коефициент на раждаемост от **1.3 – далеч под коефициента от 2.1, необходим за поддържане на стабилно население.**

Смъртните случаи също изпреварват ражданията в Япония повече от десетилетие, което представлява нарастващ проблем за лидерите на четвъртата по големина икономика в света. Сега те са изправени пред нарастващо

възрастно население и намаляваща работна сила, в предизвикателството да финансират пенсии и здравеопазване, тъй като търсенето от страна на застаряващото население нараства.

Фестивалът Сомин-сай бе един от трите големи фестивала на „голи мъже“ или Хадака Мацури в страната. Той се провежда ежегодно на седмия ден от лунната Нова година в храма Кокусекиджи в североизточната префектура Ивате.

Толкова популярен сред туристите, които искат да видят ритуала, колкото и сред местните жители, желаещи просперираща година, последното издание привлече около 3,000 посетители, съобщи японската национална телевизия NHK.

Ритуалните подробности за всеки от трите основни Хадака Мацури се различават в цялата страна, но те споделят сходен дух: това е празник на изобилна реколта, просперитет, добро здраве и плодородие.

Прод. на стр.17 >>

<< *Прод. от стр.16*

Събитието стана известно като голи фестивал, защото участниците от мъжки пол носят само японска препаска, наречена „фундоши“, и чифт бели чорапи, наречени „таби“.

Тазгодишният Сомин-сай видя стотици участници, носещи както - фенери с квадратна форма, изписани с благословии - и скандиращи „*Jasso joyasa!*“ („Зло, тръгвай си“), докато влизаха в студените води на река Ямаучигава, за да пречистят тялото си. След това се помолиха в храмовете за здраве и добра реколта преди вечерта да завърши с надпревара за торба с дървени талисмани - благословени от главния жрец.

Победител в надпреварата бе Кикучи Тошиаки, 49-годишен, местен жител и член на

асоциацията за опазване на фестивала.

„Жалко е, че фестивалът приключва. Участвах с надеждата, че това ще бъде запомнящ се фестивал“, каза той пред NHK.

Два други фестивала Хадака Мацури, в храма Saidaiji Kannonin в префектура Окаяма и Kurogoma Shrine в префектура Фукушима, ще продължат през следващата година.

Уелсец ступи световен рекорд с 69 татуировки на заек



Мъж от Уелс показва любовта си към любимото си животно,

като си направи рекордните 69 различни татуировки на зайци по тялото си, предаде UPI.

42-годишният Крейг Еванс каза, че е направил първата си татуировка на заек през 2009 г. и сега има общо 69 заека, изписани на ръцете, краката и гърдите му.

„Обичам естетиката на заека“, каза Еванс пред Световните рекорди на Гинес. „Те са толкова сладки същества и поставянето на нещо толкова сладко като татуировка е което наистина харесвам.“



Еванс каза, че в момента не може да има домашен любимец

заек.

„За съжаление нямам домашни зайци, тъй като имам териер на име Бърти. Не мисля, че това би било добра двойка, а аз много го обичам“, каза той.



Евънс добави, че Бърти е обект на единствената му татуировка без заек, но дори тази татуировка показва кучето, носещо зайче, за да „поддържа темата“.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



Запазете място за реклама в новия годишен каталог

Call: 416-821-9915

Available Print & Online:
www.BulBiz.com

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.



Имунитетът: наред ли е всичко?



здраве.bg

Едва ли е нужно да бъдат привеждани аргументи за това от какво значение за здравето е имунната ни система. Ако отговорите на следващите няколко въпроса, може би ще научите повече за себе си. При негативен резултат, е добре да се обърнете за консултация към своя лекар.

1. Усещате върху себе си всички промени във времето, често се прозявате през деня и мечтаете по-бързо да се доберете до леглото.

Да, често - 9

Понякога - 6

Рядко или никога - 0

2. Трудно изслушвате продължителен разказ или следите хода на дискусия.

Да - 10

Понякога - 5

Много рядко - 0

3. Страдате ли от алергия.

Да - 8

По-рано да - 2

Не - 0

4. Сутрин се събуждате в разбито състояние, въпреки че сте си легнали навреме и сте спали достатъчно.

Рядко - 2

Често - 5

Почти винаги - 9

5. Вие сте лесно възбудими и избухливи.

Прод. на стр.19 >>

<< *Прод. от стр.18*

Да - 8
Понякога - 4
Рядко, почти никога - 0

6. Не обичате да излизате от дома си, отказвате покани, вечер сте в затормозено състояние.

Често - 10
Понякога - 5
Почти никога - 0

7. Имате суха, лющеща се кожа.

Да - 10
От време на време - 5
Не - 0

8. Лесно се разболявате.

Да - 10
Различно - 5
Не - 0

9. Ако имате кашлица, тя продължава дълго време.

Да - 7
Различно - 5
Не - 0

10. Вие се занимавате със спорт.

Редовно - 0
От време на време - 3
Не - 10

След като пресметнете общия сбор точки, можете да проверите резултатите от теста:

Резултати:

2-31 точки - можете да сте доволни. Вашата имунна система е в норма и е достатъчно стабилна.

32-61 точки - бъдете внимателни, вашата имунна система е в опасност, въпреки че тя функционира все още добре. Не забравяйте за здравословния начин на живот, употребявайте повече витамини.

Прод. на стр.20 >>



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

@selectbakery

<< *Прод. от стр.19*

62-90 точки - трябва да помогнете на имунната си система. Увеличете продължителността на съня си, променете режима на хранене и се откажете от алкохола и цигарите. Отделете повече време за спорт и разходка.

15 “тайни” на дълголетие



здраве.bg

Пожеланието за дълголетие безспорно е едно от най-разпространените. Но дълголетие може да бъде доста различно – някои прекарват последните 10-20 години от живота си буквално “в плен”

на заболявания, характерни за напредналата възраст.

И все пак - как да постигнем не само дълъг, но и пълноценен живот до самия му край? Поредният отговор на този въпрос се опитват да дадат авторите от изданието Prevention, които са обобщили колкото очаквани, толкова и необичайни “тайни” на дългия живот.

1. Отказ от вредните навици

Надписът за вредата на цигарите върху здравето съвсем не е прищявка на някой бюрократ. Отказът от цигарите и злоупотребата с алкохол може значително да удължи живота – това е доказано. А за сметка на икономисаните пари, на стари години

ще можете да се порадвате на нещо далеч по-интересно от кутия “Марлборо”!

2. Червено вино

Специалистите отдавна твърдят, че разумната употреба на червено вино (100-200 мл на ден) е полезна за работата на сърдечно-съдовата система. Главното е напитката да бъде качествена, а и да нямате проблем със спирането след първата чаша.

3. Борба с наднорменото тегло

Дори и малкото килограми над нормата увеличават риска от хронични заболявания в напреднала възраст. Те са свързани не само с подвижността, но и с общото здравословно състояние. Масните наслоения влияят отрицателно на

съдовете и повишават риск от диабет.

4. Спорт

Не забравяйте за спортните занимания. Физическата активност (пък било и само редовни разходки) е един от главните залози за здраве и дълголетие. Тя спомага за поддържането и на здравето тяло и на високия дух. Не е толкова важно с какво се занимава човек на преклонна възраст – със сутрешно бягане, гимнастика върху килима или билиард. Нали в крайна сметка животът е движение...

5. Умствена активност

Тя е не по-малко важна за здравето, отколкото физическата.

Прод. на стр.21 >>

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

<< Прод. от стр.20

Изследвания доказват, че хората, които се занимават с умствена дейност, по-дълго запазват бистрата си мисъл, добрата си памет и интереса към външния свят. Много по-бързо изпадат в състояние на старческо слабоумие тези, които през живота си не са правили нещо по-сериозно от гледането на телевизионни програми.

6. Творческа дейност

Тя е полезна за здравето, тъй като стимулира мозъка, при това без да го затормозява с автоматични реакции, а всеки път му поставя нови задачи. В зряла възраст творчеството е дори по-необходимо за здравето, отколкото физкултурата, смятат специалистите.

7. Чувството за хумор

Не напразно казват, че смехът удължава живота. Това мнение

може да се приеме и буквално, тъй като наскоро резултатите от изследване показаха, че смехът помага в борбата с наднорменото тегло, лекува сърдечните заболявания и подобрява кръвообращението.

8. Редовният секс

Според учени от Тайван, той действа подмладяващо на организма и забавя процеса на стареенето. В това можете да се убедите и сами, разглеждайки снимките на известни хора, славещи се с репутацията на донжуан.

9. Ранният брак

Спорно, но и доста интересно е мнението на средновековни арабски лекари, че ранните бракове спомагат за дълголетието. На Изток и днес е прието хората рано да създават

семейство, а не са редки случаите, в които и мъже на 80-90 г. правят здрави деца. Арабските лекари са обяснявали този факт с мнението, че бракът прави човек отговорен и му помага достойно да извърви житейския си път.

10. Свободното изразяване на емоциите

Съвременната психология твърдо стои зад становището, че човек трябва свободно да изразява своите емоции. Според любопитните резултати от едно скорошно изследване, жените, които изразяват емоциите си на висок глас по-лесно и бързо преодоляват стреса, докато за мъжете то е противоположно, тъй като повишава риска от сърдечно-съдови заболявания. Т.е. лекарските препоръки потвърждават матриархална картина - жената вика на мъжа

си, а той мълчи.

11. Антиоксидантите

Доста скоро те навлязоха в медицинската терминология, като специфични вещества, които предотвратяват окисляването на органичните съединения и по този начин укрепват клетките. Чрез този механизъм може да се каже, че те имат съществено значение за забавяне процеса на стареене на целия организъм. Антиоксиданти се съдържат в големи количества в много плодове и зеленчуци: моркови, зеле, праскови, кайсии, ягоди, а също така в рибата, нара, зеления чай.

12. Орехите

Употребата на орехи удължава живота средно със 7 години, показват резултатите от изследване, проведено

Прод. на стр.17 >>



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

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

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca



TICO # 4631602

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

<< **Прод. от стр. 21**

в Университета на Калифорния. В орехите се съдържат вещества, които предпазват сърцето и съдовете от вредното въздействие на холестерола. За постигането на този ефект, според учените е достатъчно всяка седмица да се изяждат по 5 ореха.

13. Ябълките

Резултатите от редица мащабни изследвания показват, че наравно с правилното хранене и физическите натоварвания употребата на една ябълка дневно позволява да се удължи живота на човека средно 3 години.

14. Плачът

Тази “тайна” на дълголетие е неочаквана може би за мнозина. Но според Уилям Фрей, специалист по лакримиология (науката за сълзите) хората, които от детство съдържат сълзите си, в по-нататъшния си живот боледуват по-често и умират по-рано. Това, според учения, е особено валидно за момчетата, които усърдно и от рано се учат да “бъдат мъже”. Разбира се, мнозина оспорват подобна зависимост, но и те не привеждат доказателства, че плачът е вреден за

здравето, т.е. заслужава си да се опита.

15. Почесването

Това е сигурно най-необичайният начин за удължаване на живота. Екип учени от Университета “Кембридж” са установили, че навикът за чесане при маймуните води до увеличено отделяне на ендорфин - хормона на радостта. Според британските специалисти, почесването е успокояващ и хармонизиращ жест.

Да помогнем на сърцето си



здраве.bg

Сърдечно-съдовите заболявания са водеща причина за преждевременна смърт днес, въпреки че някои от тях вече се лекуват или поне състоянието се стабилизира. Лекарствата помагат за един почти нормален начин на живот. Но все пак са необходими някои ограничения. А, разбира се, най-добре е да се погрижим за здравето си още преди да се наложи да се лишаваме от нещо.

Повече от всичко сърцето обича **движението**. 30 минути разходка всеки ден са необходимо условие за поддържането на сърдечния тонус. Дори след прекаран инфаркт лекарите препоръчват на пациентите си кратки разходки 2 пъти дневно.

Сърцето се влияе много и от **правилното хранене** - повече плодове, растителни мазнини, леко сготвена храна. Растителните мазнини са главния източник на ненаситените мастни киселини, които поддържат нивото на холестерол в нормалните граници.

Сърцето не обича **излишните килограми**. Смята се за нормално, ако човек през целия си живот запази теглото, което е имал на 25-годишна възраст (разбира се ако не е страдал в детството си от затлъстяване или прекомерна слабост).

Ако можете, откажете **цигарите** – напрежението и натоварването на сърцето ще намалее. Ако не сте в състояние да откажете вредния навик, поне се опитайте да намалите бройката на

изпушваните цигари. Пушенето вреди не само на здравето, но и взаимодейства с някои лекарства, като отслабва тяхното действие.

Сърцето обича, когато сме спокойни. **Лошото настроение и агресията** са разрушителни емоции не само за околните, но и за нас самите. Разбира се, не е възможно е да се предпазим от всички видове стрес, но можем да се научим да реагираме по-правилно и да контролираме тези състояния. Алкохолът не е добър помощник при напрежение – след кратко време той отпуска и дори засилва отрицателните фактори.

Сърцето се нуждае от достатъчни количества:

- **калий**, който има съществена роля за извеждане от организма на течностите над нормата, за подобряване дейността на сърдечния мускул. Голямо количество калий съдържат фасулът, соята, грахът, кайсиите, сушените сливи, прасковите, черният чай, какаото.

Прод. на стр.24 >>

SINGLE GROUP LOGISTICS CORP.



**ПРЕДЛАГА РАБОТА НА
AZ DRIVERS И OWNER OPERATORS**

AZ DRIVERS

- Long miles with flexible home time
- Бонуси за безопасно каране
- EDGE coverage
- Medical/dental and pension plans
- Direct deposit
- Flexible working days
- 24/7 dispatch
- **BRAND NEW TRUCKS AND TRAILERS**

OWNER OPARATORS

- Dry Van/reefeer/flat bed loads
- Steady runs
- Fuel cards with hedge fuel discounts
- New Dry vans for rent
- Lease to own option
- CTPAT parking
- CAD/USA BONDED
- PIP AND FAST APROVED

За повече информация
се обадете на Мето **855-899-4920**

<< **Прод. от стр. 22**

• **магнезий**, който притежава съдоразширяващо и диуретично действие. Основен източник на магнезий са растителните продукти: грах, овес, диня, бадеми, лешници, морско зеле, черен чай, кафе.

• **йод**, който оказва благоприятно влияние на обмяната на веществата (особено съществено при атеросклероза). Най-богати на йод са рибата, калмарите, скаридите, морското зеле. Йод се съдържа и в яйцата, месото, млякото, цвеклото, салатата, картофите, зелето, краставиците, сливите.

• **витамин С**, който укрепва кръвоносните съдове. Някои от най-добрите източници на витамин С са червените чушки, ябълките, лимоните, копърът, шипките, касисът.

• **витамин Р**, който укрепва малките кръвоносни съдове и ги прави по-еластични. Съдържа се най-много във вишните, касиса, чая, граха, портокалите, лимоните, шипките, малините и ягодите.

Какво всъщност има в полуфабрикатите



Публикувано в *dieti.info*

Замразените полуфабрикати са все по-популярни. Но могат ли те да заменят домашната храна? Когато правим например кюфтета, ние знаем какво месо използваме, както и какво друго слагаме. А купувайки си замразени, не ни остава нищо друго освен да вярваме на етикета. Според закона, всички съставки на продукта трябва да бъдат посочени на етикета.

И така - прочитаме телешко. Дотук добре. Но следващите два компонента са вода и соево брашно. Може да се предположи, че соята в кюфтетата е много повече отколкото месото - тя увеличава своя размер 6 пъти, набухвайки от водата.

Стабилизаторът натриев фосфат пък се ползва, за да може кюфтето да изглежда сочно и за да не изтича водата от него, а глутаматът му придава вкуса на месо.

В крайна сметка не може да се даде точен отговор колко месо има в тези кюфтета. А потребителите трябва

да знаят все пак какво купуват – месо или соя. Това трябва да бъде посочено в %. Поне в страните от ЕС е задължително.

Според ЕС стандарта не всяко парче месо е месо. И това не е тавтология: месото от едър рогат добитък например трябва да съдържа до 25% мазнини и 25% съединителна тъкан (жили и хрущяли). В свинското месо мазнините могат да бъдат с 5% повече, а в пилешкото и заешкото по-малко - мазнини до 15% и съединителна тъкан – до 10%. Тези норми са определени със съответни документи.

Купувайки полуфабрикати, обръщайте внимание на 3 техни компонента:

- растителните белтъчини – те обикновено са от соя, а редица изследвания са доказали, че тя се намесва в работата на половите хормони. Това е особено опасно за развитието на плода, когато се формират половите органи, а също така в детската и юношеската възраст, когато те се развиват.
- фосфатите – дифосфати, пирофосфати, трифосфати, полифосфати или хранителни добавки E450, E451, E452.
- ароматизаторите и вкусовите добавки –

глутаминова киселина (E620) или нейната сол глутамат (E621).

Картофи задушени в масло



Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходимите продукти:

1/2 кг картофи
20-30 г масло
1-1 1/2 ч.ч. вода или бульон
магданоз
копър
подправки (според вкуса)

Начин на приготвяне:

Нарязаните на едро картофи се сваряват (до частично омекване!) в подсолена вода или бульона. Когато поомекнат, се добавят маслото и подправките. Задушава се (до пълното омекване на картофите), като периодично се разбърква.

Кухня: българска
Основни продукти: картофи
Начин на приготвяне: варена
Време за приготвяне: 20 - 30 минути



- 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

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



Скандал във F1: Интимни текстове и снимки, изпратени от шефа на Red Bull Кристиан Хорнър



Бъдещето на Кристиан Хорнър като директор на отбора на Red Bull е сериозно застрашено, след като това, което изглежда като интимна размяна на текстове и снимки с колежка в **WhatsApp**, бе изпратено до най-влиятелните фигури във Формула 1, предаде Daily Mail.

Имейлът-бомба съдържа 79 документа, включително стотици съобщения, много от които със сексуален характер.

Анонимният подател копира водещи хора в спорта - като президента на FIA Мохамед Бен Сулайем и главния изпълнителен директор на Формула 1 Стефано Доменикали, както и акредитирани медии, събрани в Бахрейн за откриване на състезание на сезона.

Ударът от уличаващи материали се приземи когато втората тренировка започна, около **24** часа след като Хорнер бе освободен от отговорност от компанията-майка на неговия отбор Red Bull GmbH в Залцбург. Решението последва вътрешно разследване, водено от КС, което събра 150 страници констатации.

Хорнър бе доволен от „присъдата“, която сложи край, или поне той така си мислеше на кризата, която бе погълнала него и съпругата му от бившата вокалистка на групата Spice Girls Гери Халиуел. Но всичко това бе краткотрайно, тъй като обменът на WhatsApp-комуникацията бе публикуван.

Британският Mail Sport попита говорител на Red Bull дали Хорнър отрича имейлите да са истински. Не последва отрицание, но след съвет от адвокати той направи предизвикателно изявление.

„Няма да коментирам анонимни спекулации“, каза Хорнър, „но искам да повторя, че винаги съм отричал обвиненията. „Уважавах почтеността на независимото разследване и му съдействах напълно на всяка стъпка.

„Това бе задълбочено и справедливо разследване, проведено от независим адвокат-специалист и то завърши с отхвърляне на подадената жалба.

Оставам напълно фокусиран върху началото на сезона.“



FIA и собствениците на F1 Liberty Media претеглят отговора си въз основа на доказателствата, които сега са публично достояние.

Титулярните спонсори Oracle и множеството партньори на екипа бяха уверени няколко часа преди решението да бъде публично потвърдено - че Хорнър е бил оневинен - за да бъде изправен отново пред тези твърдения.

Ford трябва да бъдат партньори на Red Bull за двигатели от 2026 г. и обмислят как да отговорят. Главният изпълнителен директор Джим Фарли призова миналата седмица случаят да бъде приключен бързо, което показва, че **Ford** вече са уморени от спекулациите и потенциалните щети за тяхната семейна марка.

Говорител на Red Bull GmbH каза: „Това е личен въпрос за г-н Хорнър и би било неуместно Red Bull да коментира това.“

Имейлът изтеклите WhatsApp комуникация се приземи след изключителен ден, в който екипът направи театрално шоу на единството.

Ключови фигури, като Хорнър, съветникът по моторните спортове Хелмут Марко, Йос Верстапен и неговият син световен

шампион Макс седяха заедно на една маса точно в предната част на зоната за гости на Red Bull. Камерите ги заснеха.

Хорнър и човекът, когото смятат за отговорен за създаване на неприятности му, Верстапен старши, се ръкуваха и разговаряха няколко минути, когато Йос, който отрече, че дава брифинг срещу шефа на сина си, пристигна по-рано през деня. Но не е тайна, че Red Bull има „гражданска война“. Известно е, че големият поддръжник на Хорнър е Чалерм Йовидя - тайландският милиардер, който притежава 51% от компанията за енергийни напитки Red Bull. Досега той е подкрепил проблемния си шеф.

Позицията на Хорнър е по-малко сигурна след смъртта на австрийския милиардер Дитрих Матешич - съосновател на компанията, през октомври 2022 г. По-рано през деня, добавяйки към бурята, ръководители на съперническите отбори призоваха ФИА и Формула 1 да проучат внимателно решението на Red Bull.

Главният изпълнителен директор на McLaren Зак Браун коментира: „Отговорност в крайна сметка е на организаторите на Формула 1 и собствениците на Формула 1 да гарантират, че всички състезателни отбори, техният персонал, пилотите и всички останали, участващи в спорта, работят по начин в който всички ние живеем.

Хорнър, който бе на пит-стената и за двете тренировки говори само веднъж публично, пред Sky Sports, по време на разходката си от гостоприемната зона до гаража.

Той каза: „Доволен съм, че процесът приключи и не мога да го коментирам. Фокусиран съм върху предстоящия сезон. Вътре в отбора единството никога не е било по-силно.“

Този последен коментар трябваше да звучи като анекдот, но до края на един от най-необикновените дни, които Формула 1 някога е познавала, смях нямаше. Изглежда, че Кристиан Хорнър - след 19 години като шеф на отбора на Red Bull

и победител в 13 световни първенства - е в най-кървавата битка в кариерата си.

Роналдиньо се появи в турската версия на риалити



Футболната легенда Роналдиньо остави феновете озадачени, след като се появи изненадващо в турско риалити шоу, събщи британския The Sun. **43-годишната** бразилска легенда се появи в турската версия на риалити шоуто **Survivor**.

Емблематичният нападател дори вкара със задна ножица докато се наслаждаваше на игра на плажен футбол по телевизията.

Епизодът „All-Star“ видя състезателите да се борят за оцеляване на отдалечено място. Но зрителите останаха изумени, когато бразилският идол Роналдиньо се появи като гост тази седмица.



Състезателите бяха накарани да се състезават в игра на плажен футбол един срещу друг. Един от отборите обаче застана щастливо на страната на Роналдиньо на пясъка.

Бившият ас на Барселона със сигурност не е загубил усещането си, въпреки че се пенсионира преди 6 години. Той показва няколко копринени движения с топката, демонстрирайки умопомрачителните си технически способности. Роналдиньо дори увенча представянето си с невероятен удар със задна ножица. Феновете останаха объркани и възхитени в еднаква степен от появата му в шоуто.

Бразилецът е широко смятан за един от най-великите играчи в историята. Той започна кариерата си в Гренио, преди да премине в Пари Сен Жермен през 2001 г.

Прод. на стр.27>>

Две години по-късно и след като отхвърли оферта от Манчестър Юнайтед той подписа с Барселона. Останалото е история, като Роналдиньо вкара 94 гола за пет сезона, спечели две титли, една Шампионска лига и Златната топка през 2005 г.



След Барса той прекара време в Италия с Милан, където спечели титлата в Серия А. След това се завърна в Бразилия с Фламенго и Атлетико Минейро, преди да се наслади на кратък период в Мексико с Керетаро.

След това Роналдиньо изигра последния си сезон с бразилския Флуминензе през 2015 г., преди официално да се пенсионира три години по-късно.

Суперзвездата също игра 97 пъти за националния на Бразилия и вкара знаменития си свободен удар срещу Англия по пътя към славата на Световното първенство през 2002 г.

Печеливш кош от невероятните 59 фута в последната секунда сътвори история в NBA



Победата на Кливланд Кавалиърс срещу Далас Маверикс ще се помни от феновете дълго време, пише Sports Illustrated. Макс Струс смрази отбора на Далас с изумителна тройка, дошла със сирената, след което Rocket Mortgage FieldHouse избухна!



Чудотворният удар на Струс от половината корт направи повече от това да даде на Кливланд така необходимата победа над Маверикс. Той също така сътвори история в NBA.

Ударът на Макс измина невероятните 59 фута, което го прави вторият най-далечен спечелващ удар в последната секунда в историята на NBA, според Майк Линч от Basketball Reference. Ударът на Девонте Греъм от 61 фута срещу Торонто Рапърс през 2021 г. все още се смята за най-дългият.



Чистата емоция зад победата е достатъчна, за да я превърне в една от великите победи на Кавалиърс за всички времена. И Кливланд, и Далас Маверикс изиграха невероятен мач и имаше общо 25 различни промени в преднината. Ударът на Макс бе само черешката на върха на една фантастична като цяло баскетболна игра.

Представянето на Струс в тази победа надхвърля победният кош в последната секунда. Той завърши вечерта с 21 точки и стрелби от 58% (7-12) и 70% (7-10) зад дъгата. Макс също повтори рекорда в кариерата си с пет тройки през четвъртата четвърт.

Като цяло - нереално представяне на Струс, невероятна победа за Кливланд и невероятна вечер за историята на NBA!

Андрей Рубльов бе изгонен от Dubai Open след като рускоговорящ съдия каза, че е ругал



Тенисът е емоционално

непостоянен и често полиглотски спорт. Игралите са склонни да полудяват на различни езици в хода на един мач и тъй като някои видове реч нарушават правилата на турнира, длъжностните лица понякога обединяват езиковите си способности, за да анализират тези изблици, съобщава Defector.

Феновете може би си спомнят когато съдия, говорещ гръцки, бе тайно изпратен да идентифицира незаконно обучение по време на мач между Стефанос Циципас и баща му на Откритото първенство на Австралия през 2022 г. Циципас вероятно си е помислил, че не говори ясно гръцки.

Когато Андрей Рубльов отприщи предимно английска тирада към линейния съдия на Dubai Open, той вероятно не е очаквал, че случайна обида на руски ще бъде засечена от персонала. Той сгреша и след това бе изключен за неспортсменско поведение в кулминацията на мача, точно когато се канеше да сервира срещу Александър Бублик при резултат 6-5 в третия сет.

По време на последната точка на предишната игра Рубльов реши, че един от ударите на опонента му е извън терена. След като загуби тази точка, Рубльов се приближи до съдията на линията и изкрещя в лицето му; имаше много ентузиазирани повторения на думата «вън». Това щеше да доведе само до предупреждение, ако не бе намесата на съседен съдия на линията, който очевидно разбираше руски. Този втори съдия се приближи до съдията и събщи какво е чул Рубльов да казва на колегата си.

Екскурзовод пристигна на корта, застана пред Рубльов и накара рускоговорящия съдия на линията да информира директно Рубльов какво го е чул да казва, сякаш води дело за пререкания в училищен двор. Рубльов настоя, че говори само английски, но това не се оказа убедително. В крайна сметка супервайзърът му го каза направо: „Съдията каза, че си го нарекъл „шибан

идиот“.



„По дяволите“, каза Рубльов. „Не съм го казал“! Имаше още няколко рунда на безсмислени възражения, тъй като той поиска супервайзърът да се запознае с видеозаписа на инцидента, вместо да вярва на думата на съдията на линията, но супервайзърът реши, че мачът е приключил. Обърканият Бублик предложи мачът да продължи, но отсъждането бе окончателно.

„Нарушение на кодекса и неспортсменско поведение“, каза съдията. „На мястото посочено като 0:13 на видеото, Рубльов пристъпва за първи път към главния съдия, можете лесно да различите думата „дебил“, която се превежда като „идиот“.

Рубльов - играч номер 5 в света при мъжете - има богата история на избухвания. Повечето от тях биха могли да бъдат описани по-добре като „избухвания“, тъй като обикновено включват удряне на собствените му крайници с ракетата му, често с кървави резултати, но през последните месеци той насочва гнева си към другите. В Шанхай миналия октомври наруга фотограф, който се движеше по време на среща. През декември се изкачи по стъпалата на високия стол, за да пхне ръката си в лицето на съдията по време на мач в Лондон.

Странен контраст е да се наблюдава всичко това в играч, който е еднакво мил и добродушен извън играта, но не е и първият тенисист, за когото конкуренцията изважда всички демони на повърхността. Ако Рубльов иска да продължи да пуска цветисти коментари, може би е време да научи по-непопулярен език от руския.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров



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



Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD
 408-11 Dervock Cres,
 Toronto, ON, M2K 1A6
 Tel: 416-821-9915
 E-mail: info@bulbiz.com
www.bulgarianflame.com

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.

Четете
в Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

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

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

НОВО!

Бизнес брошура с кръстословици, sudoku и лабиринт. Издава се от в. Пламяк.

Търсете в магазини Карлово на стойката на Пламяк.

