

## Много шум за нищо?: Ето как шумът ни разболява

(Mucho ruido y pocas nueces?: así nos enferma el ruido)

### Автор:

Ане Ареджи Отксоторена - епидемиолог на околната среда и група за детско развитие, Факултет по психология, Universidad del País Vasco/ Euskal Herriko Unibertsitatea

### Декларация за оповестяване:

Ане Ареджи Отксоторена не получава заплата, не извършва консултантска дейност, не притежава



акции, нито получава финансиране от която и да е компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и

е декларирала, че няма връзки извън горепосочената академична длъжност.

Статията е публикувана в *The Conversation*. Преводът е на „Пламък“

*Четете на стр.4 >>*

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



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


**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 Онтаро  
 • Българско-Английски/ Английско-Български преводач

Tel: + 1 (416) 315-1440  
Tel: + (359) 87 863 9757

luba@dinkovaimmigration.com  
www.dinkovaimmigration.com

**BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY**  
by Bulgarian Flame Newspaper 2024 - 2025 22 YEARS



Italian contemporary design  
www.stimexinc.com • 416-939-9881


  
 LINA G. Gueorguieva,  
 SRS, CMR, GRES, ARN  
 БРОКЕР GOLDEN DOOR TEAM  
 M: 647-862-2339  
 info@linag.com  
 Right at Home Realty  
 www.MyHomeForSaleToronto.com

Излезе новия бинзнес каталог!

Търсете го в европейските хранителни магазини.

Вече е наличен и онлайн :

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

# КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



# CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

- › SEND AT OUR REPRESENTATIVES [CA.MEEST.COM/OFFICES](https://CA.MEEST.COM/OFFICES)
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL [CA.MEEST.COM/PORTAL](https://CA.MEEST.COM/PORTAL)
- › PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE
- › SKIP THE LINE AND DROP OFF AT OUR REPRESENTATIVES
- › DROP OFF AT ANY CANADA POST
- › OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

## DRIVE WITH TRUST

### WE ARE HIRING EXPERIENCED COMPANY DRIVERS A-Z

**Our requirements:**

- two years of verifiable experience
- clean record
- eligible to cross the US border



**Why us?**

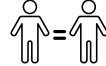
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



COMPETITIVE PAY



SIGN-ON BONUSES



EQUAL OPPORTUNITY



WORK-LIFE BALANCE



HEALTH BENEFITS



DENTAL BENEFITS

**Contact us today**

**T. 416-907-8101 x5**

Toll-Free: 877-907-8101

Address: 205 Doney Crescent, Concord, ON L4K 1P6

Email: hr@transamcarriers.com

**ALL JOB OPPORTUNITIES ARE ON OUR WEBSITE** [transamcarriers.com/careers](https://transamcarriers.com/careers)

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam\_Carriers



# 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;** Бригадери, Супервайзори, Мениджъри, Инженери-проектанти



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)**

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!

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

# Много шум за нищо?: Ето как шумът ни разболява

(*Mucho ruido y pocas nueces?: así nos enferma el ruido*)

<< Прод. от стр.1

Преди повече от 100 години лекарят, микробиолог и носител на Нобелова награда Робърт Кох предупреди: „Един ден човечеството ще трябва да се бори с шума толкова яростно, колкото се бори с холерата и чумата.“

Може би това време е настъпило, тъй като днес шумът в околната среда се счита за вторият екологичен рисков фактор за здравето след замърсяването на въздуха. Всъщност Световната здравна организация (СЗО) заявява, че 22 милиона души страдат от хронично дразнене от шум в Европейския съюз, причинявайки загуба на повече от 1 милион години здравословен живот, 12,000 преждевременни смъртни случая и 48 000 случая на коронарна болест на сърцето годишно.

Шумът в околната среда се определя като всеки нежелан или вреден звук, произтичащ от човешка дейност. То може да идва от различни източници, като пътен трафик, промишлена дейност,

строителство или много силна музика. Но кога шумът се счита за вреден за здравето?

Съгласно Европейската директива за шума, високите експозиции на шумови нива, еквивалентни на периода ден-вечернощ над 55 децибела, са вредни. С други думи, излагането на шум, еквивалентен на този, излъчван от разговор 24 часа в денонощието, 365 дни в годината, причинява неблагоприятни последици за здравето. Изненадващо, около 10,137,000 души в Испания са изложени на нива на пътният трафик над този праг.

## Шумът ни разболява

И това представлява проблем за общественото здраве. Основните неслухови ефекти, признати от СЗО и Европейската агенция за околна среда, включват проблеми със съня и техните краткосрочни и дългосрочни последици: нарушено когнитивно развитие, метаболитни промени, сърдечно-съдови проблеми... И дразнене, много дразнене.

Всъщност, ако попитаме експерт по шума в околната среда какъв е основният ефект от шума, отговорът вероятно ще бъде „раздразнение“. Освен това, скорошният модел на реакция към шума, който характеризира механизма, чрез който шумът засяга здравето, подчертава непряк път. Този индиректен път включва когнитивното възприятие на шума, което води до активиране на мозъка и емоционална реакция на раздразнение.

Тоест ние сме наясно, че има ли шум, той ни пречи. Ако това усещане продължи с течение на времето, то може да причини стрес.

Психологическият стрес, произтичащ от шума, зависи от индивидуалната чувствителност и способността на всеки човек да се справя със стресови ситуации. Смята се, че умът ни има механизъм да не страда от толкова много дискомфорт от шума: привикването. Това е механизъм, чрез който възприятието за шум се премахва от съзнанието и

емоционалното активиране на префронталния кортекс се намалява. Спираме да изпитваме дискомфорт. Следователно хората, които живеят в шумна среда, свикват да живеят с него. Проблемът е решен? Съвсем не, защото този механизъм на психологическо привикване не предполага физиологично привикване.

Физиологичната реакция на организма е неизбежна

Въпреки че чувстваме, че свикваме с шума, физиологичната реакция продължава. Шумът активира хипоталамо-хипофизно-надбъбречната ос (НРА) и симпатиковата нервна система.

Оста НРА е невроендокринна ос, която, наред с други процеси, координира реакцията на стрес и имунната система. От друга страна, симпатиковата нервна система е част от автономната нервна система и подготвя тялото за стресови или извънредни ситуации.

Прод. на стр.5 >>

A STAR ALLIANCE MEMBER 

# YOU ARE HERE NOW

## UNIQUE ISTANBUL EXPERIENCES

Free with **TURKISH AIRLINES**

Instead of waiting for departure time,  
join free tours that Touristanbul organized  
for you and make your layover a journey!

 **TURKISH AIRLINES**

**touristanbul**

## Много шум за нищо?: Ето как шумът ни разболява

(*Mucho ruido y pocas nueces?: así nos enferma el ruido*)

<< Прод. от стр.5

Едновременното активиране на тези две системи кара тялото да освобождава хормони на стреса: кортизол, хормонът на стреса *par excellence*, и катехоламини, като адреналин или норепинефрин.

Когато достигнат кръвта, тези хормони предизвикват движението на съхранената енергия към мускулите. В резултат на това сърдечната честота, кръвното налягане и

дихателната честота се повишават. В същото време метаболитните процеси като храносмилане, растеж или имунен отговор са деактивирани.

Този набор от реакции е много важен за

оцеляването и в остри ситуации на стрес тялото е в състояние да се саморегулира и да се върне към базалните нива на тези хормони. Когато стресът стане хроничен обаче, тялото губи способността си да се възстановява. Това явление се нарича алостатично претоварване. Доказано е, че хроничният стрес увеличава възпалението, потиска имунитета и води до проблеми със съдовата система. От своя страна това е свързано с риска от сърдечни заболявания, хипертония, диабет и неврологични заболявания.

### Да заглушим шума

Казват, че свят без шум не е свят. Но свят без почивка и без здраве не е нито едното, нито другото. Следователно интервенциите за намаляване на експозицията на шум са жизненоважни.

Сред най-ефективните интервенции са промяната на настилката за намаляване на триенето, намаляването на максималната скорост,

*Прод. на стр.7 >>*

# 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



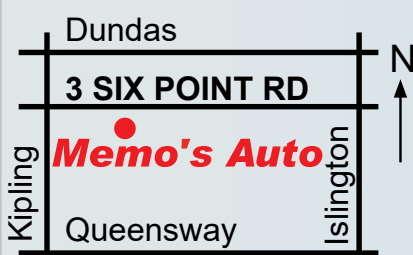
### 3 Six Point Rd, Etobicoke

(Срещу магазин "Карлово")

**Мехмед**

**416 239 4000**

memosauto@gmail.com



# Много шум за нищо?: Ето как шумът ни разболява

*(Mucho ruido y pocas nueces?: así nos enferma el ruido)*

<< Прод. от стр.6

с която превозните средства се движат в градските центрове, времевите и пространствени ограничения на източниците на емисии, изграждането на бариери срещу шума и ефективното градско планиране.

имат способността да намаляват шума, замърсяването на околната среда, високите температури и изкуствената светлина. Без да забравяме, че те насърчават физическата активност и

улесняват социалното взаимодействие.

И така, какво чакаме? Очаква се до 2050 г. 68% от световното население да живее в градове, а **75% от европейското население вече живее в градове.** В какъв

градски модел искаме да живеем? На мен ми е ясно, а на вас?

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/mucho-ruido-y-pocas-nueces-asi-nos-enferma-el-ruido-209848>

Добър пример за градоустройствени мерки е проектът за суперостровите в Барселона. Това са групи от девет блока, където движението е ограничено до периферни улици, с цел намаляване на замърсяването от моторни превозни средства и приоритизиране на движението на пешеходци и велосипедисти. Този нов градски модел намалява излагането на шум, подобрява качеството на въздуха и увеличава общественото и развлекателно използване на района.

В този проект, освен ограничаване на трафика, се насърчава и премахването на асфалта и увеличаването на зелените площи. Известно е, че зелените площи



**Нов магазин  
с Европейски  
продукти  
и деликатеси  
в Етобико!**




**773 The Queensway, Etobicoke**  
**(416)255-9211**



Голямо разнообразие на европейски хранителни продукти, консерви, салами, кашкавали и сирена, риба, десерти и торти, хаяб и други.

- EUROPEAN GOODS
- FRESH DELI
- BAKED GOODS
- PASTRIES & CAKES











**Михаил Паскалев - I SPY**

REVIEW  
MIKHAEL PASKALEV - I SPY  
\*\*\*

„Пламяк“ има удоволствието да представи на читателите си музиканта Михаил Паскалев

Роден в България, израснал в Норвегия, образован в Ливърпул – миналото на Михаил Паскалев служи само за задълбочаване на сложността на музиката му, предоставяйки на дебюта му в Обединеното кралство едно необичайно разнообразие, се казва в материал на DIY.

Заглавната песен „I Spy“ уцелва с онова незабавно познаване на песен, предназначена да си проправи път и в сърцето на най-

упорития. Вече станало вирусна сензация, възхитително закачливото видео натрупа над 1 милион гледания (около 2.9 млн. досега – бел.р.) – очевидно много хора искат да видят Паскалев да танцува по гащи. Насладете се на жизнерадостният, свирещ хармоника и кимаш с глава изпълнител.



Втората песен „Susie“ е малко по-различна. Съкращавайки инструментите до една акустична китара, резултатът не е различен от Кийтън Хенсън при бързо превъртане напред. В продължението става ясно, че желанието на Паскалев да експериментира е крайъгълният камък на звука му. Създавайки разнообразие, което

толкова често липсва в безбройните певци и автори на песни с красиви коси, „I Spy“ въпреки това остава последователен в лицето на безброй вдъхновения – последователно поддържан заедно от безпроблемното очарователно норвежкия звън на Паскалев.

„Dust“ е наперен епос на песен на Джон Уейн, който е вероятно да чуете в прашните равнини на Тексас, отколкото в норвежките фиорди или по улиците на Ливърпул. Удари от оркестрови струни подчертават величието, което Паскалев влага в своите песни – създавайки краен резултат, който успешно се люлее от запълване на дансинга до просълзяване, често няколко пъти в пространството на една песен.

С Михаил Паскалев може да се свържете на:

Instagram: @**mikhaelpaskalev**  
X: @**MikhaelPaskalev**  
Website: **mikhaelpaskalev.com**

## Заупокойна света литургия и панихида по повод изпълването на шест месеца от кончината на Българския патриарх Неофит



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)  
Автор: Българска патриаршия

## ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



DINKOVA IMMIGRATION ADVISORY

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



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



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

<< *Прод. от стр.8*

На 13 септември се изпълват шест месеца от кончината на приснопаметния Български патриарх и Софийски митрополит Неофит, който се престава пред Бога на 13 март т.г. По този повод в митрополитската катедрала в София - "Св. вмчца Неделя" Негово Светейшество Българският патриарх Даниил възглави заупокойното богослужение в съслужение с Негово Високопреосвещенство Западно- и Средноевропейския митрополит Антоний, Техни Преосвещенства Мелнишки еп. Герасим, гл. секретар на Св. Синод,

Белоградчишки еп. Поликарп, втори Патриаршески викарий, Браницки еп. Пахомий, първи викарий на Софийския митрополит, Велбъждски еп. Исаак, втори викарий на Софийския митрополит, архим. Йоан, протосингел на Софийска св. митрополия, архим. Василий, председател на столичната митрополитска катедрала, прот. Владимир Тисчук, представител на Руската православна църква у нас, архим. Мелетий, ректор на Софийската духовна семинария, архим. Евтимий, архим. Никодим, храмовото

духовенство и столични свещеници, както и дякони водени от протодякон Иван Петков.

По време на Заупокойната света литургия предстоятелят на БПЦ отправи молитви към Бога за упокой на душата на преселилия се от нас патриарх Неофит, та Бог да го всели в място светло, място злачно – там, където няма болка, скръб или въздишка, но живот безкраен. След тайнството Евхаристия бе отслужена и панихида.

В своето слово патриарх Даниил изтъкна духовния

живот и стремеж към богопознание на приснопаметния патриарх Неофит, като каза, че «още от ранните си години, бидейки роден в изключително благочестиво вярващо семейство, той бе възлюбил Бога и не скриваше талантите, които Господ му бе дал. Напротив, след основното си образование, и то в онова време, когато не беше престижно, когато беше трудно – той отиде и завърши Духовната семинария, а след това и специализира в Духовната академия.

*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,  
вечера,  
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*

И от ранна възраст разви тази голяма дарба на църковното пение и своя хубав, мелодичен глас, с който да прославя Бога – с чиста душа и чисто сърце. Като преподавател по Църковна музика в Духовната академия, по-късно и като неин ректор – той се труди най-напред в едно атеистично време. Службите, властите в атеистичната ни тогава държава, които не можем да наречем добре настроени – именно те бяха засвидетелствали, че той се придържа към строго църковните правила, и дори тогава, когато са се опитвали да оказват някакъв натиск – той е показал, че душата му е вярна на Бога, посветена да служи на Бога. Във времето на разкола прояви изключително послушание, вярност към Църквата и допринесе доста за преодоляването му – като главен секретар на Светия Синод, после като Доростоло-Червенски митрополит, а след това и като Русенски митрополит. Така че ще запомним нашия приснопамятен първойерарх на Църквата ни с това, че не се полени да разработи талантите си, да ги посвети в служба на Бога. На много места по света

съм чувал как хората са си закупили от дисковете с църковни песнопения в негово изпълнение и ги слушат – и така дядо Неофит винаги ще помага като насочва молитвата ни към Господа, а тази молитва обнадеждава, подкрепя да прославим Бога – да кажем слава Богу и за този дар, за този глас, за това песнопение, за това молитвословие. В последните му години въпреки тежестта на физическата немощ и тежката болест, от която страдаше – сътрудниците, които са били най-близо около него, не са го чули и веднъж да се оплаче. В това да понася всичко безропотно и с внимание към всеки един човек да не бъде огорчен с нещичко който и да е покрай него – просто виждаме силата на тези слова, които Господ е отправил към всички нас – „Не съдете, и няма да бъдете съдени“ (Лука 6:37). „Блажени кротките, защото те ще наследят земята“ (Мат. 5:5). Ние вярваме, че това безропотно страдание, което дядо Неофит понесе в последните години, спомогна да се очисти душата му. Защото, братя и сестри, да търпи толкова тежък физически недъг, особено на такъв висок пост, и да не му

дотегне, да претърпи всичко това – без една дълбока вяра, без една вседушевна отдаденост на Бога – това не може да се случи. „За всичко благодарете“ казва апостол Павел и ние в негово лице виждаме това», каза патриарх Даниил.

„Вярваме, че дядо Неофит с очистена душа застана и предстои пред Бога, и дори мислим, че тези две посегателства, тези осквернения на гроба и кръста при неговия гроб – това не са случайни неща. И двата такива случая са дело на хора психично неуравновесени, лабилни, със зависимости, хора, върху които лукавият лесно въздейства. И ето – щом два пъти е подтикнал такива човеци към това място, а кръстът е светиня на гроба на нашия първойерарх – това свидетелства за нещо. И щом там се излива злоба от лукавия – не му е приятно, не може да стои спокойно, не се радва, защото не е приел една душа. Изплъзнала му се е една душа и той не може да понесе това нещо – затова подбужда психично лабилни човеци, за да излее своята злоба, ненавист, безсилие – и вярваме, че тези свидетелства показват, че вярата, в която

дядо Неофит живя, изключителната му кротост, беззлобие, търпеливото носене на своя кръст, изпълнението на всички Христови заповеди и старанието му изцяло да върши Божията воля – това ни говори да вярваме, че Бог е приел неговите трудове, неговата всеотдайност, неговото служение, и го е вредил сред своите верни служители да продължи да му служи и да възнася молитви за всички нас пред Божия престол на Небесата. Вечна и блажена да бъде паметта на блаженопочиналия и приснопамятен наш отец Неофит, Митрополит Софийски и Патриарх Български. Господ да му прости всичко, с което като човек е съгрешил, и да настани душата му там, където се покоят светиите, и по неговите молитви да помага и на нас да следваме този пример, който той ни остави със своя земен път”, допълни още в словото си патриарх Даниил.

На гроба на патриарх Неофит, намиращ се в непосредствена близост до митрополитската катедрала бе отслужен и трисагий от служещите духовници.

*Прод. на стр.11 >>*

&lt;&lt; Прод. от стр.10

## КАКВО МЕ УТЕШАВА ПРЕД ЛИЦЕТО НА ЗЛОТО



Източник: Българска Патриаршия (<https://www.bg-patriarshia.bg>)  
Автор: Александра Карамихалева

Като знаем кой е князът на този век, не е никак странно, че има толкова много страдание и зло в този свят: болести, бедност, несправедливост, омраза, насилие, войни... Трябва да им го признаем: демоните са много усърдни, умели, упорити, неуморни в усилията им да внасят смут в душите ни и да ожесточават хората един срещу друг. Но това, което ме удивява и ме изпълва с възхищение, е, че въпреки всички скърби, тегоби и изпитания, които претърпяват хората от рождението си до

края на дните си, все пак запазват човешкия си облик, запазват човешкото в себе си. Не губят вяра в доброто, продължават да обичат, да се надяват, да намират за какво да се радват. Гледам проявите им на любов, грижа за другите, доброта, милост, нежност, топлота... Гледам как се трудят, как творят, как се гледат и си говорят, как се усмихват, как се докосват и се прегръщат. Гледам всичко красиво и добро около мене и си давам сметка, че всичко това е чудо. Чудо на невидимата Божия благодат, която тихо и ненатрапчиво действа в света.

Това разбиране обръща тъгата ми в умиление, умилението - в благодарност, благодарността - в радост. Това ме пази от отчаяние пред лицето на злото.

### Задържаха в Италия български шофьор на камион, защото не е почивал 2 седмици



В Италия санкционираха шофьор на камион

от българска фирма превозвач заради това, че не е почивал в продължение на 2 седмици. Това е станало при проверка в Неапол. Полицията установила, че 51-годишен шофьор на камион на служба в български превозвач не е почивал 2 поредни седмици, без да си вземе редовна седмична почивка и за това в нарушение на разпоредбите на ЕС, предаде БНР.

Отнета е шофьорската му книжка и документите на превозното средство. На шофьора е наложена принудителна почивка от 45 часа. Името му и това на българския превозвач не се съобщават.

Информацията е на електронното издание Fanpage, предаде БНР. Случаят е част от проверки на камиони от полицията в Неапол за установяване правилното изпълнение на процедурите при превоз на стоки.

### Скелет, открит на остров Крит, вероятно е на изчезнал българин



Животновъд е открил случайно човешки скелет на гръцкия остров Крит, близо до селището Анатоли в района на град Йерапетра, докато пасял животните си, съобщи гръцката държавна телевизия ЕРТ, цитирана от БТА. Скелетът, открит под дърво, вероятно е на български работник, изчезнал в района през 2012 г., са казали източници от полицията.

Става въпрос за мъж, роден през 1967 г., който работел там, но следите му внезапно се изгубили през януари 2012 г. Въпреки издирването от полицията той не бил открит. Предполага се, че е починал по естествени причини на мястото, където са открити останките. На мястото на скелета са открити и дрехи, в които е намерена личната карта на изчезналия.

<< *Прод. от стр.11***„Аз и морето“**

Автор: Петя Дубарова

„Безбройните  
разплакани черупки  
докосват ме със своята  
чернота,  
и рачета от тъмните си  
дупки  
проблясват със солена  
мокрота.

Студена сол нозете ми  
изгаря

и пяна във дланта ми  
се топи,  
вибрират побелели  
морски пари  
със вятър, хладината  
им изпил.

Как искам да съм с  
мидите зелени,  
но тръгвам умълчана  
към дома  
и мидите си тръгват  
сякаш с мене,  
със мен си тръгва  
топлата вълна.

Сега разбирам: в  
топлите ми длани  
е сгушено соленото  
море.  
Във сънищата мои  
разлюляни  
то бърза да се побере.“

**„Ти, майко“**

Автор: Елисавета Багряна

„Ти живота си ни дала  
и от първия ни час  
в люлката си ни  
люляла  
и си бдяла върху нас.

В твоята прегръдка  
топла  
раснахме из ден във  
ден,  
всеки детски плач и  
вопъл  
спираше там усмирен.

Ти като орлица мощна  
с майчиното си крило  
без почивка,  
денонощно  
пазиш ни и днес от зло.

За да бъдем ние здрави,  
силни, пъргави, добри,  
ти умората забрави,  
ти се с грижите бори.

Да сме предани  
другари,  
синове и дъщери,  
да обичаме България  
—  
туй в сърцата ни дари.

Затова със обич вечна,  
майко, ний ще те  
дарим  
и горещо, и сърдечно  
днеска ти благодарим.“

**СВЯТ**
**Младите шамани  
в Южна Корея  
възраждат древна  
традиция чрез  
социалните медии**


Със статуи на Буда и  
местни богове, свещи  
и ароматни пръчици,  
святилището на Лий  
Кунг Хун изглежда  
подобно на тези на  
корейските шамани  
от миналите векове.  
Но 29-годишната  
шаманка - известна  
още като Aegi

Seonnyeo или «Бебето  
ангел» - достига  
до клиентите си по  
напълно модерен  
начин: чрез акаунти  
в социалните медии  
със стотици хиляди  
последователи, пише в  
материал на Reuters.

„Шаманизмът... се  
смяташе за невидим,  
мистериозен и  
духовен свят“, каза  
Лий, добавяйки, че  
е забелязала повече  
южнокорейски  
шамани да публикуват  
видеоклипове за  
духовната практика,  
откакто стартира  
собствен канал в  
YouTube през 2019 г.

Южна Корея е сред  
най-модерните и  
високотехнологични  
икономики в  
света. Повече от  
половината население  
от 51 милиона не е  
религиозно, сочат  
социологически  
проучвания. Но  
привлекателността  
на шаманизма е  
издържала изпитанието  
на времето.

Ким Донг-кю от  
Академичния  
център за К-религии  
в университета  
Соганг, частен  
изследователски  
университет в Сеул,

каза, че шаманите са  
се рекламирали във  
вестниците. Беше  
“естествен феномен”  
да се обърнем към  
социалните медии,  
каза той.

Google Trends показва,  
че търсенията в  
YouTube за „шаман“ и  
„гадаене“ на корейски  
почти са се удвоили  
през последните 5  
години.

Духовната традиция бе  
в центъра на сюжета на  
хитовия южнокорейски  
филм от тази  
година „Exhuma“,  
в който шаманите  
са натоварени със

*Прод. на стр.13 >>*

<< Прод. от стр.12

задачата да вдигнат проклятие върху семейство.

Филмът изобразява добре облечени шамани на 20 и 30 години и режисьорът Джанг-Дже хун каза, че е открил много млади шамани, докато е правил проучванията. Филмът е спечелил най-малко 132 млрд. вона (\$97 милиона) в международен план, повишавайки интереса към религиозната традиция, а приблизително 1 на всеки 5 южнокорейци е гледал „Exhuma“, според данни на Корейския филмов съвет.

„Хората криеха, че живеят като шамани. Имаше много стигма“, каза 51-годишната Еунми Панг, който е практикуващ от почти 20 години. Тя каза, че шаманите днес са по-склонни да се изразяват и рекламират.



Шаманите, за които се смята, че имат гадателски способности, обикновено таксуват около 100,000 вона (\$73) за консултация между 30 и 60 минути,

според Панг и онлайн ценови списъци, видяни от Reuters. Те предлагат съвети за взаимоотношенията, насоки за търсене на работа и прогнози за бъдещето, каза Лий.

Шаманите обикновено отговарят на запитвания след провеждане на ритуали, които могат да включват звън на камбани и хвърляне на оризови зърна. Те също пеят, танцуват и ходят по острието на нож, за да призват божествена намеса. Въпреки че практиките се различават, много корейски шамани се покланят на местни божества като Бога на планината, Великата духовна баба и Краля на драконите.

Парк Чеа-бин,

33-годишен будист, посети Лий, когато се бори да намери работа през 2020 г. Тя каза, че се е почувствала „успокоена“, след като се е консултирала с

практикуващия. „По това време бях много разтревожен, но се отпуснах малко,

Прод. на стр.14 >>

**100%**

**SOLD**

**20г.**

**ОПИТ**

**1%**

**КОМ.**



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



LCBO # 371047

**Налична за продажба**  
**Available for sale now**

Demetra Vino Prospera Inc. • www.bsgold.bg • office@demetravp.ca

<< Прод. от стр.13

след като реших да оставя нещата да вървят и да се съсредоточа върху това, което трябва да направя“, каза Парк, който намерил работа приблизително по същото време.

„Аз съм будист, но познавам християни около мен, които идват за своите проблеми.“

## ИКОНОМИЧЕСКА ТРЕВОГА

Лий казва, че е изпитвала физическа болка и психоза от тийнейджърска възраст - симптоми, които някои смятат, че са признаци на божество, притежаващо начинаещ шаман.

Тя решава да прегърне призванието си през 2018 г. и скоро стартира канал в **YouTube**, който вече има над 300,000 абонати. Тя публикува видеоклипове по теми като предметите, които носи в чантата си, и съдбата на страната през **2024 г.** (Тя не е оптимист!)

„Сегашното състояние на южнокорейското общество е фактор, който не може да бъде пренебрегнат“, каза тя, добавяйки, че много от нейните клиенти от поколение Gen Z идват при нея със загриженост относно достъпните жилища и разходите за

отглеждане на деца.

В Сеул, където е базиран Лий, цената на жилище е била повече от 15 пъти над средната заплата през 2022 г. спрямо 8.8 през 2017 г., според правителствен доклад. Страната също страда от висока инфлация и лихвени проценти.

По-младото поколение шамани, които живеят в града, могат да се свържат добре с по-млади клиенти, изправени пред икономически предизвикателства, на които не могат да намерят отговор, каза Хан Сеунг Хун, асистент в Академията за корейски изследвания, изследователски и образователен институт която работи към Министерството на образованието. Агенция на министерството на културата изчисли през 2022 г., че в Южна Корея има между 300,000 и 400,000 шамани и гадатели. Шаманизмът е «важна и мощна част от корейския характер», пише агенцията на уебсайта си. Корените на шаманизма на Корейския полуостров са най-малко от 2,000 години, каза Хан.

Японската колониална администрация от началото на 20-ти век и военната диктатура

от 70-те години на миналия век се опитват да потиснат шаманизма, който те виждат като пречка за модернизацията. Политически мощните християни - които съставляват приблизително една четвърт от населението - също критикуват шаманите и техните последователи. Хан отбеляза, че по-големите религии като християнството и будизма – на които около 40% от южнокорейците казват, че са последователи - са по-влиятелни в обществото, но не предизвикват подобни нива на критика. Лий споделя, че християните също посещават шамани в Южна Корея. „Дори ... църковните хора искат да им бъдат прочетени лошите сънища“, каза тя.



Съвсем наскоро някои практикуващи се оказаха в правни проблеми. 66-годишен шаман в Сеул бе осъден на 4 години лишаване от свобода през февруари, след като бе признат за виновен за измама на клиент с повече от \$200,000, според

съобщения в местните медии. Съдът постанови, че шаманът се е преструвал, че говори с мъртвата майка на клиента.

Лий смята, че е грешно шаманите да вземат решения от името на клиенти. Вместо това тя каза, че шаманите са служили като водачи - като приятели и семейство, предлагащи съвети - по-скоро отколкото вземащи решения. Някои от елита на Южна Корея имат връзки с шамани.

Мин Хи-джин, висш изпълнителен директор на развлекателния сектор, въввлечен в бизнес спор с голям К-поп лейбъл, се защити на пресконференция през април срещу обвиненията, че се е консултирала с шаман за бизнес цели.

Мин каза, че е разговаряла с шаман с надеждата, че разговорът ще я накара да се почувства по-добре: „Не правите ли и вие всички това?“

Проучване от 2022 г. в списанието **ВМС Psychiatry** отбеляза „огромна“ разлика между южнокорейците, които се нуждаят от лечение за психично здраве, и това, което го получават, което отчасти се дължи на стигмата.

„Шаманите играят

ролята на съветници“, каза Ким, професор по религия.

„Хората заклеймяват шаманизма като нещо мръсно, подозрително и страшно“, казва Хан, добавяйки, че хората понякога са обвинявани, че посещават шамани в опити да накърнят репутацията им.

### Супер рядък оранжев омар спасен от супермаркет в Саутхемптън



The chances of finding a rare orange crayfish are 1 in 30 million, reports say. (John Di Leonardo / Humane U.)

Супер рядък оранжев омар бе спасен от супермаркет в Саутхемптън и му бе даден втори шанс за живот, съобщи организация за защита на животните, съобщава Patch.

Според Джон Ди Леонардо, антрозоолог и изпълнителен директор на Humane Long Island, омарът е бил забелязан в отдела за морски дарове на Stop & Shop в Саутхемптън от персонал на Фондацията за приюти за животни в Саутхемптън.

Шансовете да хванете оранжев омар са 1 към 30 милиона, според Маркус Фредерих, професор по морски науки в Университета на Нова Англия. Омарите могат да станат оранжеви чрез генетична мутация.

Пристигайки с пратка от традиционни кафяви омари преди 4 юли, редкият оранжев омар — сега нежно наречен „Клементайн“ — веднага стана знаменитост в хранителния магазин в Саутхемптън — беше хранен със скариди от ръководството на магазина и наречен „Пинки“ от децата на мениджъра, каза Ди Леонардо.

След като приютът за животни в Саутхемптън предупреди Humane Long Island за ракообразното, Ди Леонардо каза, че се е свързал с ръководството на Stop & Shop, което бързо се съгласило да дари редкия омар за рехабилитация и да го пусне в дивата природа.

Трейси Макларън, специалист по капани, кастриране и освобождаване в приюта за животни в Саутхемптън, каза, че е чела за омара, когато жители започнали да

обсъжда тежкото му положение онлайн в Nextdoor.

„Всеки даваше предложения, но нищо не бе направено, така че самата аз отидох там и видях омара в аквариума.“

Макларън каза, че е предприела вълна от обаждания, включително до Карън Теста от Turtle Rescue of the Hamptons, която искала да помогне, но казала на Макларън, че нейното съоръжение е пълно.



Courtesy Humane U.

След това тя се обърна към Ди Леонардо - и той дошъл в рамките на един час с документи за предаване. „Някой трябваше да излезе и направи нещо, така че го направих аз“, каза Макларън. „В рамките на 45 минути Джон (Ди Леонардо) донесе документите за предаване.“

Тя добави, че като вегетарианка защитата

на всички животни е от решаващо значение за нея. „Чувствам се толкова виновна, че спасих само един, а не и останалите“, каза тя. Тя добави, че се надява историята да повиши осведомеността и че хората могат „да се справят без печени омари“ и да спасят ракообразните. За спасяването тя каза: «Аз съм толкова, толкова щастлива.»

Humane Long Island се консултира с ветеринарен лекар, подготвил резервоар със студена солена вода за рехабилитация и се зае да аклиматизира ракообразното към морето, каза Ди Леонардо.

„В рамките на часове „Клементайн“ плуваше, търсеше храна и изследваше Лонг Айленд Саунд, игриво ни следваше наоколо, преди да изчезне в океанските дълбини, където ще пътува до 100 мили или повече всяка година“, каза той.

Ди Леонардо добави: „Омарите са чувствителни, интелигентни животни. Като всички водни животни, омарите ще почувстват болка и ще страдат,

**Прод. на стр.16 >>**

## 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

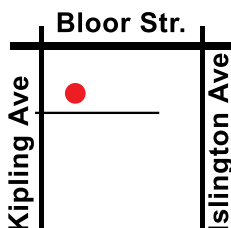
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke  
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.15

когато бъдат откъснати от техните океански домове, за да бъдат изядени или затворени в тесни аквариуми.“

Той добави: „Humane Long Island призовава всички да отпразнуват успешното отпътуване на „Клементайн“ обратно към дивата природа, като уважават всички омари и не ги ядат, защото никой състрадателен човек не трябва да вари животно живо.“

Humane Long Island благодари на Southampton Stop & Shop за дарението на омара, като изпрати на ръководството кошница с подаръци с вегански шоколадови бонбони във формата на омар и вегански сладкиши, заедно с веган стартовия комплект на РЕТА.

**5 спираци дъха природни пейзажи в Кения**



Кения е пълна с красиви гледки и е благословена с поразителна природна красота. Страната е дом на 54 национални парка, които редовно

се класират сред най-добрите в Африка. Когато се изпита от първа ръка, огромният блясък на Кения изглежда безкраен, но ето 5 от най-вдъхновяващите природни пейзажи, пише World Walks.

### 1. Кратерът Мененгай

Кратерът Мененгай е популярна туристическа атракция, която предоставя уникален оазис на спокойствие за всички, които го посетят. Сгъшен на дъното на Голямата рифтова долина, вулканът е образуван преди около 200,000 години и остава най-големият непокътнат вулканичен кратер в света. Предлага прекрасни гледки към езерото Накуру и езерото Богория. В тази зашеметяваща и извисяваща се местност са възможни туризъм, къмпинг и фотография. Кратерът се намира в покрайнините на град Накуру.

### 2. Планината Кения

Планината Кения е втората по височина планина в Африка. С надморска височина от 3,825 метра това е и 32-рата най-висока

Прод. на стр.18 >>



## 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





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  
647-329-3026



## KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, 416-444-3036



<< *Прод. от стр.16*

планина в света. Планината Кения има няколко върха, включително трите най-високи: Батиан, Нелион и Пойнт Ленана. Посетителите на планината могат да се насладят на разнообразие от зашеметяващи пейзажи и преходи през обширни и разнообразни екосистеми.

### 3. Националният резерват Масай Мара

Кения е известна в света като столицата на дивата природа, тъй като има множество резервати в границите си. Националният резерват Maasai Mara (известен също като Masai Mara и от местните като The Mara) е най-прочутият. Намира се в окръг Нарок, Кения, и е дом на всички членове на „Голямата петорка“ (слон, лъв, леопард, капски бивол и черен носорог). Като такава,

The Maasai Mara е световноизвестна сафари дестинация, която не може да бъде пропусната.

### 4. Диани Бийч



За спокойно бягство Диани Бийч в

Кения е идеалната дестинация. Състои се от **15-километрова плажна ивица, която граничи с крайбрежния град Укунда** и е на около 26 километра южно от град Момбаса. Редовно класиран като един от най-добрите плажове в света, Диани е дом на снежнобял пясък пред буйни зелени палми. Изглежда, сякаш е взет направо от пощенска картичка. Разходките по плажа Диани осигуряват непрекъсната гледка към Индийския океан, а тропическият климат на Кения прави плажа популярна дестинация сред туристи, които обичат да изследват при по-високи температури.

### 5. Национален парк Hell's Gate



Националният парк Hell's Gate е едно от най-красивите кътчета на Кения. Паркът обхваща площ от 68.25 кв. км. и е разположен близо до езерото Найваша, на около 90 километра от Найроби.

VIN  
DE GARAGE™



ORDER A BATCH OF  
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA  
FOR \$79

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.18

Паркът е известен със своите чудни скални образувания, клисури и гледки към Голямата рифтова долина. Hell's Gate е много по-тих от други кенийски паркове, и въпреки името си, е тих, безопасен и много

подходящ за туризъм и семейни разходки. Fisher's Tower и Central Tower са изгаснали вулкани, в които има скални стени, идеални за катерене. Природните пейзажи на Кения несъмнено спират дъха.

Невероятната дива природа на страната, драматичните пейзажи, непокътнатата пустиня и световноизвестните залези привличат посетители от цял свят. За пешеходния ентузиаст уникалната комбинация на

страната от дюни, тропически гори, впечатляващи пасища, обширни сухи равнини и тучни плажове означава, че всеки ден, прекаран в Кения, е уникален.

# 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)

**Четете вестник Пламяк онлайн:**

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

## Под какви заболявания се “маскира” депресията



здраве.bg

Понякога в основата на влошеното здраве стоят предимно психологически проблеми. В такива случаи много зависи от това какъв е нашият психологически тип. При някои хора стресът има психическа проява – явна форма, развитие на фобии, но при други се провокират заболяванията на вътрешните органи. Психиатрите ги наричат маскирани или соматизирани депресии. Те се лекуват много трудно, защото обикновено нито лекарят, нито болният подозират, че заболяването се дължи на стрес.

При холериците стресът най-често се маскира със сърдечно-съдови заболявания (хипертония, инфаркт), язва на дванадесетопръстника, урологични проблеми.

При меланхолиците депресията може да предизвика язва на стомаха, астма, всевъзможни невродермити.

**Сангвиниците и флегматиците** имат по-малка склонност към заболяванията на нервна почва. От 5 до 7% от хората въобще не са склонни към депресия. Тези щастливци са наречени от специалистите “слънчеви натури”.

### Най-често жертви на депресията стават:

- Циклотимните хора (около 20%) – напълно здрави хора, склонни към безпричинни колебания в настроението, много чувствителни по природа. Те са зависими дори от промените във времето, които предизвикват у тях умора, намаляване на емоционалния фон, главоболие и общо неразположение.
- Хората със слаба вегетативна нервна система (около 15%) - за тях са характерни пристъпите на дистония, скокове в кръвното налягане, депресивна нагласа.
- Най-голямата група се състои от тревожно-мнителните хора.

• Групата хора, силно зависими от хормоните (например жените по време на бременност, климакс) и страдащи от заболявания на щитовидната жлеза. Към тази категория могат да се причислят и тези, които бурно преживяват т.нар. криза на средната възраст.

### Как да разпознаем скритата тъга и кога да търсим лекарска помощ

- При лошо настроение, невъзможност за съсредоточаване (повече от 5-7 дни)
- Ако се събуждате с лоши мисли. В такива случаи почти винаги се повишава общата ви раздразнителност. Когато депресивното настроение не съответства на обективната ситуация, т.е. възниква на фона на общо благополучие.
- При пристъпи на болка, свързани със стресова ситуация или високо емоционално натоварване (например при конфликт в работата често започват силни болки в стомаха)

*Прод. на стр.21 >>*



# 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



TICO # 4631602

&lt;&lt; Прод. от стр.20

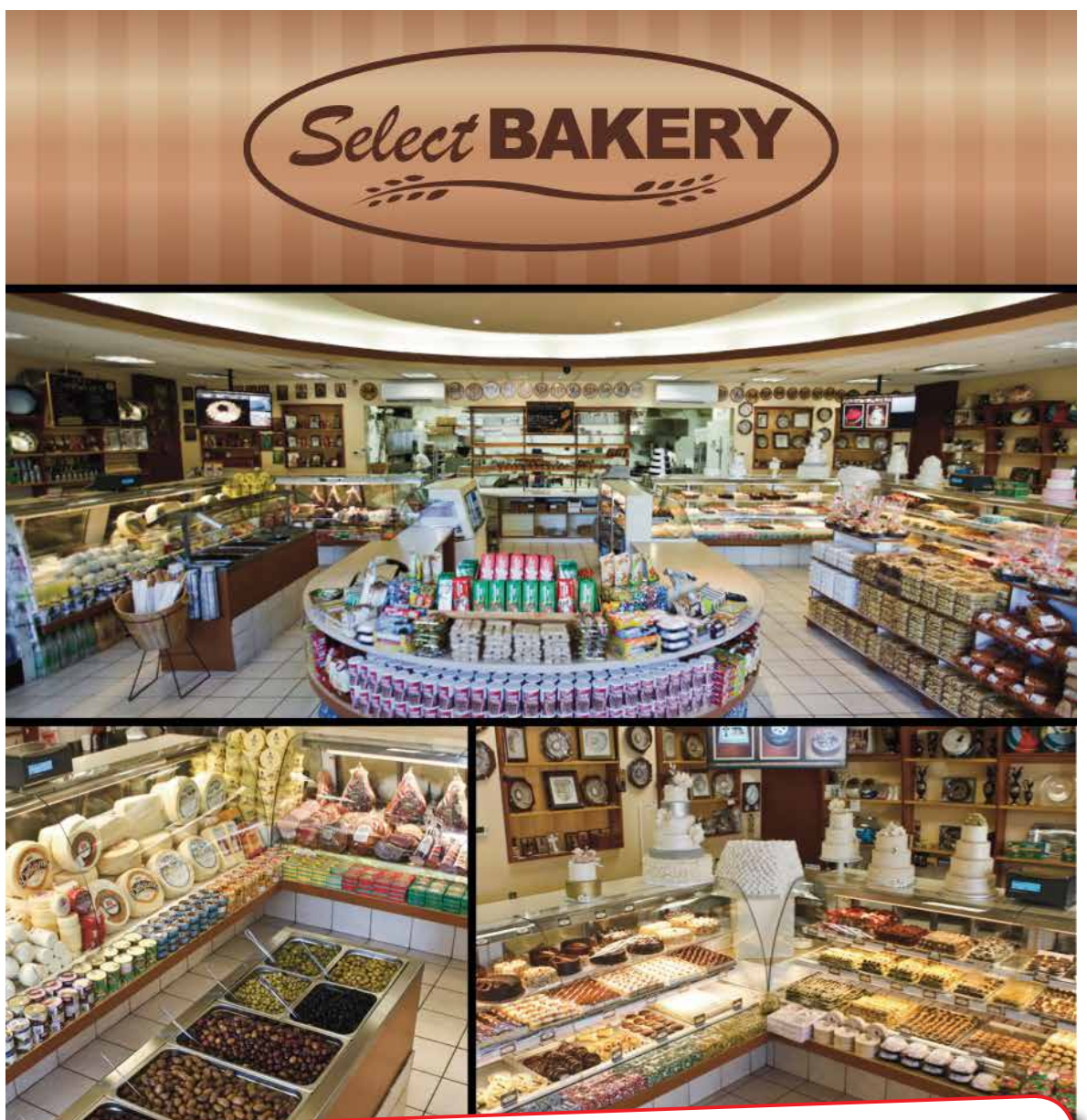
- При “зацикляне” върху здравословното състояние, човек постоянно се пита “ще ме заболи или не?”.

- При наличие на мисли за самоубийство от типа “без мен на всички ще им е по-добре”, “не разбирам защо живея” и т.н.

При скритите форми на депресия не винаги са необходими антидепресанти. Важен е комплексният подход - психотерапия плюс индивидуално подбрани дози препарати. **Няма универсални схеми.** Астеничните депресии се лекуват с помощта на стимулатори, а тревожните – с помощта на успокоителни–седативни медикаменти. За нормализиране на дълбочинните процеси в нервната система са нужни микроскопични дози транквиланти и невротрофици. Особено полезни за поддържането на организма са всички витамини от група В, С, фолиевата киселина, а също комплексите с калций, магнезий, селен и лецитин.

**Тест: Склонни ли сте към депресия?**

1. Не бих се нарекъл лекомислен човек. През повечето време съм сериозен, веселите хора ме дразнят.
2. Понякога ми се струва, че животът е безсмислен.
3. Често без причина се събуждам с потиснато настроение, дори когато навън е слънчево и пеят птици.
4. Забелязвам, че не мога да отхвърля мрачните мисли, а радостта на околните предизвиква у мен силно раздразнение.
5. Понякога ми е толкова скучно и мъчно, че и физически ми става зле.
6. Лесно мога да заплача.
7. Често се измъчвам, че не съм



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of  
Greek wines & spirits.

**405 Donlands Ave.**

**(416) 421-2400**

**info@selectbakery.ca**

# Old Mill Pastry & Deli

**385 The West Mall, Etobicoke**

**(416) 551-1779**

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



казал(а) или направил(а) нещо както трябва и дълго обмислям. както трябва и дълго обмислям на ум думите и погледите на другите.

8. През цялото време се чувствам разбит(а), въпреки че няма от какво да се уморявам.

*Възможни отговори:*

- Да – 2 точки.
- Не често, но се случва – 1 точка.
- Не – 0 точки.

*Резултати*

- От 11 точки нагоре. Вие се намирате в самия епицентър на депресията. Все по-трудно контролирате нервите си. Действително се нуждаете от помощ от психотерапевт.
- От 6 до 10 точки. Депресията ви преследва, но все още имате възможност да избягате от нея с медикаментозна помощ. Посъветвайте се с психолог, който ще ви помогне да разберете мислите и чувствата си.
- До 5 точки. Вие имате силна психика и с достойнство можете да преживеете силни сътресения. Ако не ви се ходи на работа, не се опитвайте да приписвате това на “есенното мрачно настроение”. Вас просто ви мързи.

**Женското сърце:  
5 често срещани заблуди**



здраве.bg

Според статистиката сърдечно-съдовите заболявания са главна причина за настъпване на

преждевременна смърт в повечето развити страни. Като опит да систематизират някои от широко разпространените сред хората, но погрешни схващания, специалисти от популярното онлайн издание Psychology Today дефинират и коментират пет заблуди за здравето на сърцето, които могат да изложат на сериозен риск здравето на всяка жена.

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

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

Мъжете обикновено се оплакват от тежест в лявата страна на гърдния кош – чувство често описвано като силен натиск в тази област. Този водещ симптом

може да се съпътства от потене, задух и болка, придвижваща се надолу по лявата ръка или нагоре към врата.

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

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

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

Жената притежава далеч по-точни инстинкти, особено когато става въпрос за нейното тяло. Ако сте уморени повече

## 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
- Пушени меса
- Печено месо
- Кашкавал, сирене
- Прясно месо
- Кебабчета

- Внос на продукти от Европа
- Баница и десерти
- Продукти с намалени цени
- Кейтъринг



















Прод. на стр. 17 >

<< *Прод. от стр.23*

от обикновено или просто не се чувствате добре (както обичайно) и принадлежите към една от рисковите групи (представени по-долу), посетете вашия лекар възможно най-бързо.

### **Мит №2: Трябва да стоим далеч от всички мазнини**

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

Въпреки това съвременни проучвания в областта на диететиката показват, че някои

мазнини могат да бъдат изключително полезни. Ярък пример за това са ненаситените мазнини от растителен произход, които влияят благоприятно върху сърдечно-съдовата система, и затова следва да бъдат част от всеки хранителен режим. Използването на зехтин при приготвянето на ястия и салати, консумацията на мазни риби и приемът на ленено семе са само част от вариантите за набавяне на необходимите ни есенциални мазнини.

За разлика от тях, наситените и трансмазнините най-често въздействат неблагоприятно на сърдечно-съдовата система. Източници на такива мазнини са най-вече животински продукти - например месо и високомаслени

млечни продукти. Трансмазнините се образуват най-вече по време на термичната обработка на хранителните суровини. Много производители прибавят водород към растителните мазнини, за да подобрят техния вкус и устойчивост. По този начин се приготвят много продукти като чипс, бисквити, торти, маргарин и повечето пържени храни.

Експертите препоръчват да се избягват или да бъдат ограничени до минимум храните с наситени и трансмазнини, например като се консумират само млечни продукти с ниско съдържание на мазнини, като се намали количеството червено месо, избягва

се маргарина, пържените храни и чипса. По този начин не само сърцето ще се чувства по-комфортно, но вероятно и ще намалите някой и друг килограм.

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

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

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.*

<< *Прод. от стр.24*

обездвижването), които оказват негативно влияние върху здравето.

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

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

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

**Мит №4: Само при хората на средна възраст (и след това) има риск от инфаркт**

Наистина, жените са относително защитени от сърдечно-съдови заболявания преди периода на менопауза. Въпреки това диабетът, генетичната форма на висок холестерол (фамилна хиперхолестеролемия), нелекуваното високо

кръвно налягане и наднорменото тегло предразполагат към развитието на сърдечно-съдово заболяване, независимо от възрастта.

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

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

Поддържането на оптимално тегло и ниво на холестерол безспорно са изключително важни, но те не са достатъчни изцяло да гарантират здравето на сърцето ни, а и въобще.

Съществуват и други фактори, които предразполагат към появата на коронарна болест. Някои от тях могат да бъдат променени, други – не.

Рискови фактори, които не могат да бъдат повлияни, са:

- остаряването, полът,

- наследствеността и
- преживяването на предишен сърдечен удар.

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

Рисковите фактори, които се поддават на корекция, са:

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

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

Няколко полезни съвета:

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

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

[Прод. на стр.25 >>](#)**За здрава коса: храни срещу косопада***здраве.bg*

Косопадът е проблем на много хора. Не само по-възрастните, но и много от по-младите се оплакват от постоянно капене на косата си, за което сякаш няма ясна причина. Често обвиняваме за този проблем променящия се климат, некачествените шампоани, твърдата вода, а, ако не намерим какво друго – гените.

Но това, което често забравяме, е, че **нездравословната диета също кара косата ни да загуби блясъка си и да стане по-слаба, което неминуемо води до косопад**. В наши дни почти всички се тъпчем с нездравословни и направо вредни храни, които съдържат всичко друго, но не и полезни хранителни вещества – витамини и минерали.

За да имаме бляскава и най-важното здрава коса, трябва да се придържаме към по-здравословна диета, включваща храни и продукти с полезни за растежа на косата

свойства.

Нека видим кои са част от най-популярните храни, които ще ни помогнат да спрем косопада и да се радваме на здрава и гъста коса.

**Морски дарове**

Морските дарове, най-вече рибата тон и скаридите, са най-отгоре в списъка с храни, които подпомагат растежа на косата. Богати на цинк, морските дарове помагат за удължаването и заздравяването на косъма и фоликулите, което от своя страна води до растеж на косата.

**Кълнове**

Суровите бобови кълнове са богати на силиций, минералът, използван от тялото ни за абсорбиране на други минерали и витамини. Добре известно е, че витамините осигуряват подхранване на косата и ѝ помагат да расте здрава.

Препоръчително е да консумираме кълновете сурови, вместо готвени, защото при термичната обработка те губят част от съдържанието си на силиций.

**Бобови култури**

Фасулът, лещата и другите бобови култури стимулират растежа на косата, защото са богати на протеини. Косата е съставена от кератин - вид протеин. Затова е напълно логично, че консумацията на богати на протеини храни подхранва косата. Бобовите култури са чудесен заместител на високопротеиновите храни като телешкото и свинското месо, за които се смята, че повишават нивата на тестостерона в тялото.

**Плодове**

Плодовете съдържат изобилие от витамините А, В и С, както и минерали, които са отлично средство против косопад, а едновременно правят косата блестяща и силна. За да подпомогнем растежа и цялостната ѝ жизненост, е добре да ядем много плодове - например пъпеши, дини, грозде, ананас, банани, червени боровинки, киви, гуава, домати и други.

**Зелени листни зеленчуци**

Добре е да включим към всекидневната си диета и зелените листни зеленчуци. Пълни с фибри, фолиева киселина,

витамин С, желязо, цинк и калий, тези зеленчуци допринасят за здравето и блясъка на косата и кожата. Нека се опитаме във всяко ястие през деня да включим по един зелен зеленчук като броколи, грах, зеле, целина, аспержи.

**Ядки**

Ядките са пълни с минерали, полезни за растежа на косата. Те съдържат селен, магнезий, витамин В, желязо, цинк и омега-3 мастни киселини. Ако ядем по шепа бадеми, орехи или стафида всеки ден, без съмнение ще намалим косопада, като едновременно ще ускорим процеса на растеж на косата.

**Соя**

Соята и соевите продукти съдържат много протеини, важни мастни киселини, изофлавонови, витамини и диетични фибри.

**Мляко и млечни продукти**

Когато се консумират редовно, млякото и млечните продукти стимулират растежа на косата и забавят косопада. Млякото е богато на витамини, минерали, калций и протеини и подобрява цялостния вид на косата.

**Яйца**

Яйцата съдържат около 13-25 микрограма биотин, който е водноразтворим витамин, който метаболизира мазнините, протеините и сложните въглехидрати. Биотинът помага за укрепването на косата и фоликулите ѝ.

**Гъби**

Гъбите са богат източник на цинк, който е важен за растежа на косата и за задържането на влагата в нея, а това я предпазва от накъсване и окапване.

**Печени картофи със сметана**

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

1 кг картофи  
1 1/2 ч.ч. сметана (за готвене)  
2 скилидки чесън (ситно нарязан)  
1/2 ч.л. индийско

орехче  
маргарин  
чубрица  
черен пипер  
магданоз  
сол

Начин на приготвяне:

В тенджера загрейте сметаната с малко чубрица, чесън и индийско орехче. В намазнена тава наредете на слоеве предварително нарязаните на кръгчета картофи, като поръсвате всеки ред със сол и пипер на вкус и заливайте със сметаната. Пече се в предварително загорята до 200-250 градуса фурна.

Може да се приготви и с пресни картофи - подбрани по-ситни, те се объркват предварително със сметаната и след това се слагат за печене в тавичката.

Кухня: българска  
Основни продукти: сирене/кашкавал/мляко, картофи  
Начин на приготвяне: печена  
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

**Пилешки късчета**

Рецептата е публикувана в *dieti.info*

Необходими продукти:

200 г пилешко месо от бутче  
30 г мариновани гъби  
30 г кашкавал  
80 мл вода  
12 мл соев сос  
2 с. л. Олио  
брашно за овалване  
картофено пюре за гарнитура

Начин на приготвяне:

Нарежете на късчета обезкостеното и почистено от кожата месо.

Оваляйте късчетата в брашно, след което ги поставете в голяма цедка, за да се изтръска излишното брашно.

Запържете ги до златисто в добре загорятото олио.

Добавете нарязаните на филийки гъби, водата и соевият сос.

Захлупете тигана и задушете месото за 2-3 минути.

Сервирайте късчетата гарнирани с картофено пюре. Докато са топли, отгоре настържете и малко кашкавал.

Кухня: българска  
Основни продукти: пилешко месо

Начин на приготвяне: пържена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

**Homemade Fried Chicken Nuggets**

Marinara:

Chicken breast  
1 cup of milk  
1/8 cup hot sauce  
1 tsp salt  
1 tsp pepper (optional)  
1 tsp garlic powder  
1 tsp cayenne paprika  
1 tsp paprika  
1 egg

Coating:

1 cup flour  
1/2 cup cornstarch  
1 tsp salt  
1 tsp garlic powder  
1 tsp cayenne paprika  
1 tsp paprika

Sauce:

1/4 cup honey  
1/4 cup BBQ sauce  
1/4 cup ketchup  
1 cup hot sauce  
1/8 cup vinegar  
Sugar (optional) аз не съм слагала захар.

Ranch:

1/3 cup mayo  
2 tbsp sour cream  
1 tsp pepper  
1 tsp onion powder  
1 tsp garlic powder  
1 tsp dried dill  
1 tsp lemon juice

**Бивш ас на Реал Мадрид сравни Мбапе с „бутилка кетчуп“**



Килиан Мбапе имаше бавен старт на сезон 2024-25 в Ла Лига, но отбеляза два гола в последния си мач срещу Реал Бетис. Бившият играч на Пари Сен Жермен изглежда намира формата си и сега бивша звезда на Реал Мадрид Хоселу вярва, че мачът срещу Бетис ще бъде началото на изключителна игра на французина, който ще напише история с испанския грант, пише One Football.

В интервю за испанския AS, Хоселу сподели защо винаги отнема известно време, докато най-новата звезда на „Сантяго Бернабеу“ достигне своя успех.

„Не му обръщам много внимание, честно казано“, каза Хоселу. „Знам какъв е Мадрид и знам качествата, които притежава Мбапе, и за мен няма съмнение. Мбапе е като бутилка кетчуп. Първо го натискаш и не излиза, но после всичко излиза наведнъж.“

„Той вече вкара два гола срещу Бетис и ще продължи да бележи. Мбапе ще пише история в Мадрид, той и всички около него.“

Докато Хоселу счита, че 25-годишният

французин ще започне да показва формата, която мнозина са свикнали да виждат, бившият играч Кристоф Дюгари наскоро разкритикува Мбапе, казвайки, че играта на французина през последните няколко месеца е била посредствена, независимо дали е на клубно или национално ниво.

„Мбапе, въпреки статистиката и важните голове, бе посредствен в играта от дълго, дълго време“, сподели Дюгари. „Минаха няколко слаби месеца, независимо дали с френския национален отбор, Пари Сен Жермен, или в момента в Реал Мадрид.“

„Той трябва да се подобри като нападател; оказва все по-малко влияние на играта. Виждаме и техническите ограничения на Мбапе.“

„Знаем, че той не е в топ 10 на най-техничните играчи. И днес неговите ограничения са очевидни, когато играе заедно с играч като Винишиус Младши.“

**Тайсън Фюри може да победи Александър Усик „три пъти за една нощ“ с „много прост“ план за игра, твърди Били Джо Сондърс**



Били Джо Сондърс вярва, че Тайсън Фюри ще

нокаутира Александър Усик при реванша им на 21 декември. „Циганският крал“ пропусна шанса да стане първият безспорен шампион в тежка категория от 1999 г. насам, когато загуби историческата си първа среща с украинеца през месец май, предава talkSPORT.

Усик събори Фюри в деветия рунд по пътя към победата, която го направи първият безспорен шампион на WBA, WBC, IBF и WBO в тежка категория. Сондърс, който е бивш световен шампион в две категории и дългогодишен приятел на Фюри, вярва, че англичанинът ще го направи да изглежда лесно, ако използва правилния план на игра в реванша.

„Тайсън Фюри, може да победи Усик три пъти за една вечер с един прост план за игра“, каза той пред talkSPORT Fight Night.

„Много, много лесно е как да го победиш. Трябва да използва размера. Трябва да използва физическите си предимства. Всяко качество, което притежава, трябва да използва с пълен ефект срещу Усик.“



Сондърс казва, че първото поражение в кариерата на Фюри се дължи на комбинация от неща.

35-годишният играч вярва, че приятелят му се е успокоил, но предполага, че проблемите в лагера също са допринесли за загубата му с разделно решение. За щастие, Сондърс ще бъде във фитнеса, помагайки на Фюри да се подготви за втория мач между двамата.

Той добави: „Първите пет рунда бяха като спаринг за него.“

„Всъщност, виждал съм го да има по-трудни спаринги за първите пет рунда от този двубой. „Ако той си проправи пътя рано, склонен е да изключи.“

„Трябва да му отдадем заслуженото. Знам, че има много спекулации за деветия рунд, но той не падна и все още бе на крака и се бореше.“

„Не го оправдавам, но знам какво се случи в лагера и какво не се случи в лагера. „Знам, че дори когато ставаше въпрос за спаринг, липсваха неща, които този път трябва да бъдат поправени.“

„Той ме помоли да замина на тренировъчен лагер с него, така че се радвам да кажа, че ще се присъединя.“

Сондърс вярва, че с правилната подготовка и план за игра Фюри може категорично да победи Усик, когато се срещнат отново в Рияд, Саудитска Арабия

„Вярвам, че Тайсън ще спечели следващата битка“, завърши той. „И вярвам, че ще я спечели с нокаут.“

Ако Фюри наистина излезе победител в реванша, той все още

<< **Прод. от стр28**

няма да е безспорен шампион. Усик трябваше да освободи един от четирите си пояса. Световната титла на IBF в тежка категория сега ще бъде заложена на карта в битката между Антъни Джошуа срещу Даниел Дюбоа на 21 септември, като WBA, WBC и WBO все още се държат от украинеца.

**Как Сан Марино - най-лошият отбор в света, постигна първа победа от 20 години**



Да чакаш 20 години, за да спечелиш футболен мач, е непоносимо дълго време за всеки отбор, дори ако официално си най-лошият в света. Но за Сан Марино тези две десетилетия болка направиха радостта от победата с 1:0 над Лихтенщайн още по-специална, предава ESPN.

Концепцията за многострадалния фен се е превърнала в нещо като клише във футбола, но привържениците на националния отбор по футбол на Сан Марино могат законно да се смятат за най-дългострадалния от всички.

Малката страна от едва 33,000 души, заобиколена изцяло от Италия – една от най-успешните нации в мъжкия международен футбол – бе натрупала незавидния рекорд от две десетилетия без

победа. Последната победа на отбора дойде в приятелски мач срещу Лихтенщайн през 2004 г. Това постижение остави „Титани“ на последното място в световната ранглиста на ФИФА, заемайки 210-то място. Възпрепятствани от факта, че по-голямата част от техните мачове са срещу страни от УЕФА, където са малко срещите, в които имат някакъв шанс да спечелят.

Нищо от това не отблъсква уникалната група ултраси на Сан Марино, „*Brigata Mai 1 Gioia*“ („*Бригада за никога радост*“). Произхождащи главно от Италия, те аплодират Сан Марино на всеки домакински мач и много мачове като гост, откакто са създадени през 2004 г., гордеейки се с факта, че никога не са виждали своите герои да побеждават.

Но Сан Марино тихомълком показва някакво обещание. В своята квалификационна кампания за Евро 2024 Сан Марино вкара голове в три последователни мача срещу някои знаменити съперници като Дания, Казахстан и Финландия. Гол на който и да е етап от който и да е мач за Сан Марино предизвиква нахлуване на терена и сцени на ликуване, но бавно започна да става по-малко шок.

Когато Сан Марино подреди два домакински приятелски мача срещу отбора на Конкакаф Сейнт Китс и Невис

през март, започнаха да нарастват надеждите, че това може да е моментът за разчупване на проклятието след серия от 140 мача без победа. Въпреки това, точно както когато миноусите пътуваха до Сейнт Лусия за два мача само за да съберат поражение и равенство, не се получи съвсем по план. Сан Марино водеше срещу гостите си от Карибите, но Сейнт Китс и Невис триумфираха с 3-1 и след това равенството 0-0 във втория мач не успя да утоли жаждата на им за победа.

За нации като Сан Марино Лигата на нациите е благословия, тъй като осигурява редовни състезателни мачове срещу отбори на тяхното ниво. Така че, когато бяха в двойка с Лихтенщайн, единственият отбор, който преди това бяха побеждавали в собствената си серия от 39 мача без победа, това очевидно бе изключителният им шанс за слава.



Мачовете на Стадио Олимпико в Серавале често се играят в успокоена атмосфера, като присъстващите са обзети от чувството за неизбежното, но в този мач имаше различно настроение. Тълпата, набъбнала от голям контингент деца от

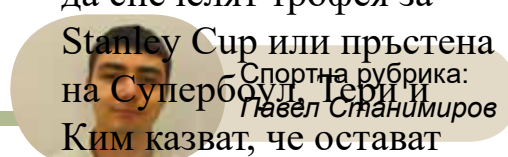
футболно училище, беше забележимо по-голяма от последните игри, дори и да не беше близо до капацитета на терена от 6,600. Имаше чувството, че това може да е тяхната вечер. След последния съдийски сигнал играчите на Сан Марино паднаха на колене, а дикторът на стадиона многократно изкрещя „Сан Марино-Лихтенщайн 1-0“, неспособен да запази дори неутралитет пред лицето на такъв важен резултат.

**Семейството на финалистката от US Open Джесика Пегула: Запознайте се с милиардерите от Бъфало**



За тенис суперзвездата Джесика Пегула бягството от спорта е по-лесно да се каже, отколкото да се направи. Много преди да спечели място на финалите на US Open през 2024 г., олимпийската атлетка бе заобиколена от вълнението на игровия ден благодарение на родителите си, Тери и Ким Пегула, пише US Magazine.

Дуото притежава както отбора на Бъфало Сейбърс от NHL, така и футболния отбор на Бъфало Билс от няколко години. Въпреки че биха се радвали техните отбори да спечелят трофея за Stanley Cup или пръстена на Супербоул, Тери и Ким казват, че остават



най-големите фенове на Джесика.

„Ние винаги казваме, че тя е първият ни спортен отбор и нашият любим“, каза Ким пред WKBW-TV през август 2019 г. „Хората често ни питат кой отбор харесваме повече, кой спорт харесваме повече, а тя винаги е била първият и любимият ни отбор.“

Докато нейните родители може да са милиардери и успешни в бизнеса си, Джесика наскоро опроверга слухове, че живее привилегирован живот, пълен с иконом, шофьор и транспорт на лимузина.

„Аз определено не съм такава“, каза тя на пресконференция на US Open през септември 2024 г. „Хората могат да мислят каквото си искат. Прочетох тези коментари. ... Не, изобщо не. Но може би трябва. На този етап не знам. Това ли искат да направя?“

Ето и някои факти за родителите и.

### Тери Пегула



Роден и израснал в Пенсилвания, бащата на Джесика завършва Penn State University с бакалавърска степен по инженерство на петрол и природен газ. През 1983 г. стартира независимата нефтена и газова компания **East Resources Inc.** със заем от \$7,500 от приятели и семейство. През 2010 г. продава по-голямата част от активите на компанията за \$4.7 милиарда. Една година след като продаде компанията си, той купи Buffalo Sabres.

През 2014 г. Тери разшири спортното си портфолио, като изпревари групи водени от Доналд Тръмп и Джон Бон Джоуви, и купи Buffalo Bills за \$1.4 милиарда.



### Ким Пегула

Родена в Сеул, Южна Корея, Ким е осиновена от Ралф и Мерилин Кер на 5-годишна възраст и израства във Феърпорт, Ню Йорк. След като посещава колежа Houghton, Ким е на интервю за работа като сервитьорка, когато среща Тери. Той ѝ предложил работа в неговата компания за природен газ и двамата се женят през 1993 г.

След като ражда три деца,

Ким изпита здравословен страх, след като получава инфаркт през юни 2022 г. Съобщава се, че е претърпяла значително мозъчно увреждане и проблеми с паметта и продължава да се подлага на терапия.

„Тя обичаше да работи. Тя направи всичко и семейството ни постоянно ѝ казваше как трябва да намали темпото и да отдели време за себе си“, написа Джесика в Player's Tribune през февруари 2023 г. „Тя бе жената зад успеха на баща ми и той с радост би го признал. Тя скочи в това пътуване с него и научи много уроци по пътя, преодолявайки много бариери. Тя бе промяната в културата, позитивността и сърцето на много от служителите. Тя даде на всички толкова много от времето и усилията си. Сега стигаме до осъзнаването, че всичко това най-вероятно е изчезнало. Тя вече няма да може да бъде този човек.“

## ЗАБАВНО

Вчера банката XYZ обяви своя фалит. На вложителите е предложено да избират: да получат нищо, но веднага или всичко, но никога.



Интервю за нова секретарка при директора:  
- Така, като те гледам, симпатична си, сигурно си умна и интелигентна, как си със английския език?

- Ау-у-у, ми втори майчин ми й!  
- Убу-у, ай кажи тогава

телефонен номер на английски 666-3629...  
- Секс, секс, секс... фри... секс... ту найт...  
- Идеално, взимам те!



Аксиома 1:  
- Глупавият се учи от собствените си грешки.  
Аксиома 2:  
- Умният се учи от грешките на другите.  
Следствие:  
- Умният се учи от глупавия!



Жена чака с нетърпение да дойде на гости новият

й приятел. Поглежда се за пореден път в огледалото, пригладва си косите и... слага още една бутилка ракия и шопска салата на масата...



- Снощи тоя твоя приятел, дето ме запозна с него, ме нарече мръсница!  
- Ау! И ти какво?  
- Как какво? Изгоних го от леглото заедно с приятелчетата му.  
- Днес в града се очакват истински порои, вятърът ще бъде ураганен,

възможно е да падне и градушка - диктува прогнозата си опитен метеоролог.

Младият му асистент разсеяно надниква в изображенията, получени от метеорологичните спътници.

- Но тук няма данни за подобни промени във времето! На какво основание правите такава прогноза?!  
- Чета знаците: днес си забравих чадъра, измих колата, а довечера съм канен на градинско парти.



- 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





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



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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

**Четете**  
**в Пламяк**

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

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

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и 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.

Концерт за пиано и цигулка. В публиката мъж заговаря жената до него:  
 - Аз лично предпочитам цигулката пред пианото.  
 - О, вие музикант ли сте?  
 - Ми, не... Хамалин.



Детска площадка между блоковете. Чува се детски вик:  
 - Ма-а-амо-о-о-о!  
 Никой не отговаря.  
 По-силно:  
 - Мамо-о-о-о-о!  
 Пак никаква реакция.  
 Див крясък от който стъклата на прозорците започват да звънят:  
 - Мамо-о-о-о-о!  
 Майката се показва на терасата:  
 - Какво има, бе, що си се развикал?  
 - Я извикай татко!



- Скъпи, ти делиш децата и едното го обичаш повече!  
 - Абсурд! Кое, бе? Кирчо или онова, дебелото?



Пазете родната природа - почивайте в чужбина!

Село... Нощ... Младеж и девойка седят на пейка и гледат небето...  
 Той я пита:  
 - Виждаш ли тази звезда горе?  
 Тя:  
 - Виждам я...  
 Той:  
 - Това си ти... А онази виждаш ли я?  
 Тя:  
 - Виждам я...  
 Той:  
 - Това съм аз... А онези двете една върху друга виждаш ли ги?  
 Тя, усещайки вече накъде вървят нещата, се сгущва в него и отговаря:  
 - Да, виждам ги, виждам ги...  
 Той замечтано въздъхва:  
 - Е те това съм аз на мотора...



Човек върви по улицата олюлявайки се, спира случаен минувач и го пита:  
 - Пич, ти пиеш ли?  
 - Не, защо?  
 - Идеално. Я подръж малко тая бутилка, защото трябва да си завържа връзките на обувките.