

## Защо движението ни помага да изтрием лошите спомени

*(Por qué movernos nos ayuda a borrar los malos recuerdos)*

### Автор:

Оскар Елия Зудейр  
- Професор по  
психология, Европейски  
университет  
Декларация за  
оповестяване:  
Оскар Елия Зудейре  
не получава заплата,  
не е консултант, не  
притежава акции и не  
получава финансиране  
от никоя компания или  
организация, която би  
могла да се възползва  
от тази статия, и  
не е декларирал  
никакви съответни



принадлежности извън  
цитираната академична  
позиция.

Статията е  
публикувана в  
*The Conversation*.

Преводът е на  
„Пламък“

„Удряй здраво във  
фитнеса и не му мисли  
повече, човече.“

Тази фраза, нещо  
средно между мем и  
добронамерен съвет,  
има повече научна  
основа, отколкото  
изглежда. Зад  
протеиновите шейкове  
и селфитата с огледало  
се крие изненадващо  
солидна научна

основа: тренировките  
могат да ни помогнат  
да забравим лошите  
спомени. И не, това  
не е бросайънс  
(нещо като науката  
за посетителите  
на фитнес), това е  
истинска невронаука.

Нови неврони на  
помощ

Дълбоко в мозъка

ни, в хипокампуса  
– ключова мозъчна  
структура за  
паметта – се намира  
субгранулната зона  
на зъбната гируса,  
където непрекъснато  
се генерират нови  
неврони. Този процес,  
наречен неврогенеза  
при възрастни, е един  
от малкото примери  
за развитие на  
нервните клетки, което

продължава през целия  
ни живот.

„Новородените“  
неврони ще се  
интегрират в  
съществуващите  
мозъчни вериги,  
образувайки нови  
синаптични връзки. И  
тук идва интересната  
част: тези нови  
неврони и новото  
„окабеляване“,

*Прод. на стр.2 >>*



Продажба,  
покупка и  
ремонт на  
автомобили

867 Kipling Ave. Toronto  
За продажби: Ангел и Петър: 416-823-2403, 416-821-1221  
За ремонт: (Пламен1, Пламен2) 416-786-7259, 647-504-6579

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

ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ



UP TO **50 % OFF**

ON NEW WINDOWS AND DOORS

Call for a Free Estimate Today! Stefan: 647-830-5604

## Защо движението ни помага да изтрием лошите спомени

*(Por qué movernos nos ayuda a borrar los malos recuerdos)*

<< *Прод. от стр.1*

добавено към мозъка ни, освен че ни помага да учим, дестабилизира спомените, от които вече не се нуждаем. С други думи, мозъкът непрекъснато обновява връзките си и това пренастройване ни позволява да забравим определени неща. Група учени са показали при мишки, че чрез увеличаване на неврогенезата в тази област на хипокампуса след травматично преживяване, споменът за това преживяване и симптомите на посттравматичен стрес, свързани с него, намаляват. Лабораторните животни спират да реагират прекалено на ситуации, на които не би трябвало да реагират, показват по-малко симптоми на тревожност и са по-добри в потушаването на спомени, свързани със страх. Колкото повече нови неврони, толкова по-малко травматични спомени и по-малко стресиращо поведение.

### Регенеративни упражнения

И как може да увеличим неврогенезата? С упражнения. С кардио,

тренировки с тежести или просто като се движим и останем активни. Няколко проучвания показват, че физическата активност насърчава образуването на нови неврони при възрастни. Умерените аеробни упражнения (като бързо ходене, бягане или колхозене) изглеждат особено ефективни, въпреки че силовите тренировки също могат да донесат ползи.

Този ефект се получава от няколко молекули, освобождавани по време на физическа активност, като BDNF (мозъчен невротрофичен фактор), който действа като „тор“ за невроните, насърчавайки техния растеж и свързване. Други вещества, като иризин, IGF-1 и бета-ендорфини, също участват в този регенеративен процес. В допълнение към създаването на нови неврони, упражненията подобряват пластичността на мозъка, т.е. способността на мозъка да се адаптира и променя.

За да научи повече

за това как работи този процес, изследователски екип симулира събития на неврогенеза в невронна мрежа, обучена да разпознава обекти. Чрез въвеждане на нови неврони (т.е. подновяване на някои връзки), мрежата се представя по-добре и е успяла да обобщи знанията към нови образи. Възможно е нашите мозъци да използват неврогенезата по същия начин: предотвратяване на когнитивно претоварване, разрушаване на стари модели и освобождаване на място за нови.

### Преди лошото преживяване да бъде записано завинаги

Но не чакайте твърде дълго! Друго проучване установи, че тази здравословна форма на забравяне, насърчавана от неврогенезата, работи само докато спомените все още зависят от хипокампуса. Ако чакаме твърде дълго и този травматичен спомен се „разпредели“ в целия мозък, той ще бъде по-малко

податлив на промени в пластичността на хипокампуса и без значение колко упражнения правим, пак ще боли.

Накратко:

упражненията не само ни карат да се чувстваме по-добре; те могат да ни помогнат да рестартираме мозъка си. Не само като погребваме стари спомени, но и като ни помагат да ги забравим от биологична гледна точка. Всичко изглежда показва, че мозъкът се нуждае от тази неврогенеза, за да ни помогне да забравим, да се адаптираме и да продължим напред.

Така че, поне този път, вашият приятел от фитнеса, този инструктор, беше прав.

-----  
Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/por-que-movernos-nos-ayuda-a-borrar-los-malos-recuerdos-258309>

# РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



## HIRING COMPANY DRIVERS A-Z

Are you an experienced truck driver looking for your next opportunity? At Transam Carriers, we understand what matters most: steady work, reliable income, and respect for your expertise. Join a team that values you and your contributions. Apply today.

### Our requirements:

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

### Contact us

**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)

📱 @TransamCarriers 📺 @Transam\_Carriers



OUR VISION IS CLEAR  
EXPECT ONLY THE BEST!



## ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

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

Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност. Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

[jobs@fierafoods.com](mailto:jobs@fierafoods.com) или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

## THE UNIVERSE SPEAKS: A MESSAGE FOR HUMANITY

е една от последните книги на Stoyan Sarg (Стоян Съргойчев)  
на Английски език.

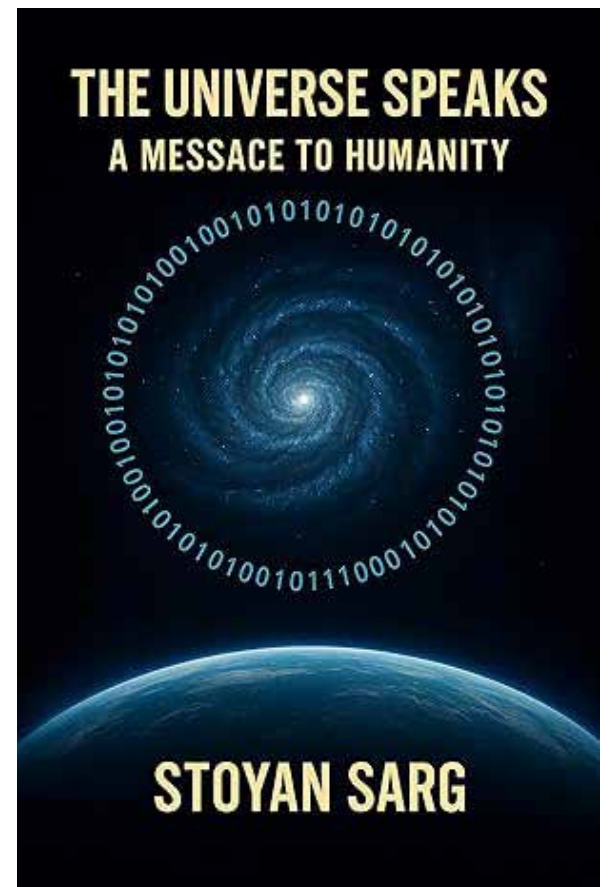
Последните наблюдения от най-мощния James Web Telescope, поставят под съмнение досегашната ни представа за света. Изглежда че Вселената е много по-стара от възприетата досега възраст от 12 милиарда години. А ако тя с неопределена огромна възраст, как това би се отразило върху нашите представи за съществуването на други цивилизации? В настоящия момент човечеството се намира в повратен момент от своето съществуване. Преди 30 години едва ли някой е предполагал че през 21 век ще се разразят международни конфликти с опасност от 3-та световна война. В такива моменти имаме нужда от оригинални мислители, които се осмеляват да погледнат отвъд утвърдените парадигми и да търсят по-задълбочени отговори.

Книгата: *The Universe Speaks: A Message to Humanity*, не е просто художествена фантастика или спекулативен разказ — тя е плод на десетилетия задълбочена научна работа, космологична проникателност и философско осмисляне. Д-р Стоян Съргойчев, утвърден физик с дългогодишен опит в областта на експерименталната космическа наука и теоретичните изследвания, ни предлага една различна

перспектива: човечеството не като изолирана цивилизация в безкрайния космос, а като част от по-голяма, логична и структурирана реалност.

Посланията и изводите, изложени в тази книга, се основават на разработената от автора Всеобща супергравитационна теория BSM-SG. Прибягвайки до жанра на научната фантастика Д-р Съргойчев превежда сложните идеи от своя теоретичен труд на достъпен и вдъхновяващ език за широката публика. Книгата има за цел да провокира критично мислене и дискусия по въпроси като: Съществуват ли развити цивилизации във Вселената и как ние бихме изглеждали в техните очи? И най-вече — какво послание една напреднала космическа цивилизация би могла да отправи към човечеството?

Във време, когато глобални кризи и бърз технологичен напредък повдигат неотложни въпроси за бъдещето на човечеството, тази книга предлага не само смела научна перспектива, но и мощен философски призив за пробуждане. Чрез жанра на научната фантастика д-р Стоян Съргойчев предлага на читателите една алтернативна визия за надежда, призовавайки за съзнателни действия към по-светло и хармонично бъдеще.



Книгата е достъпна в Amazon по целия свят. За повече информация посетете: <https://www.amazon.com/UNIVERSE-SPEAKS-MESSAGE-HUMANITY-ebook/dp/B0F9TY1MSH/>

### За автора:

Д-р Стоян Съргойчев е утвърден физик с над 37 години изследователска дейност в експерименталната космическа наука и теоретичната физика. Чрез теоретичния си труд, BSM-SG Unified Theory, той поставя мост между класическата физика, квантовата механика и теорията на относителността, като същевременно предлага нова визия за бъдещето на човечеството в една вечна и логично структурирана Вселена.

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

**ПРОЗОРЦИ И ВРАТИ ЗА ВАШИЯ ДОМ**

**WINDOWS AND DOORS FOR YOUR HOME**

Over 19 Years in Business



**BIG SALE**

PROFESSIONAL INSTALLATION  
MODERN DESIGN  
WARRANTY

**UP TO 50 % OFF**  
ON NEW WINDOWS AND DOORS



Call for a Free Estimate Today!

Stefan: **647-830-5604**

## Откриване на Библейска ботаническа градина в Старинен Пловдив



Източник: Българска Патриаршия  
(www.bg-patriarshia.bg)  
Автор: Пловдивска света митрополия

На 7 юли, когато Светата църква тържествува паметта на Св. вмчца Неделя, Негово Високопреосвещенство Пловдивският митрополит Николай отслужи празничен молебен и откри Библейската ботаническа градина в двора на храм «Св. вмчца Неделя» в Старинен Пловдив.

“Искам да кажа, че всеки, който се докосна до този проект, сякаш получи Божието вдъхновение и даде всичко от себе си. Работници, началници, дизайнери, печатари, строители, каменари, озеленители - всеки даде максимума. Всеки се стремеше да покаже своя професионален опит и влагаше сърце и душа в този проект”, подчерта митрополитът.

В Библейската градина всеки посетител ще може да види растителните видове, описани в хронологичен ред според споменаването им в Свещеното писание на Стария и Новия завет. Сред тях са райската ябълка, дървото на Юда, маслина, исоп, алое, кипарис, тръстика, смокиня и дори рядко срещаното дърво бозвелия, от чиято смола се изготвя тамянът.

“По този начин децата, а и възрастните биха могли практически да изучават Свещеното писание чрез растенията”, каза Владиката. Откриването на Библейската градина бе съпроводено и с представянето на цветното илюстрирано издание на книгата «Библейска градина» от д-р Биляна Попова - етнолог в Етнографския музей в Пловдив.

Много от описаните растения в книгата, издадена с благословието на Пловдивския митрополит Николай и с подкрепата на Община Пловдив, могат да се видят и в двора на пловдивския храм «Св. вмчца Неделя».

### Излезе от печат «Библейска градина» от д-р Биляна Попова



Източник: Българска Патриаршия  
(www.bg-patriarshia.bg)  
Автор: Пловдивска света митрополия

С благословието на Негово Високопреосвещенство Пловдивският митрополит Николай и с изключителната подкрепа на Община Пловдив излезе от печат книгата „Библейска градина“ – дело на д-р Биляна Попова. Авторът е етнолог в Регионалния етнографски музей в Пловдив и

от години работи в областта на библейската ботаника.

В своята книга д-р Попова си поставя за цел да разкрие смисъла, който носят растенията в Библията като част от библейските събития, но същевременно и като носители на дълбоки духовни послания.

В изследването ще откриете различни тълкувания, свързани със символиката на растенията, описани в Стария и Новия Завет. Ще имате възможността да се запознаете с исторически и културни контексти на растенията, използвани за метафори и аналогии в Свещеното Писание. Ще опознаете богатството на растителния свят в Библията, където се споменават имената на над 100 различни по вид растения, прието да се наричат библейски.

Растенията са част от библейските сцени, започвайки от Стария Завет. Те са изключително интересни, предвид богатството на тяхната символика. Когато се споменава определено растение в Библията, му се дава конкретна същност и значение. От лозата, която се използва като метафора за Христос, до маслиновото дърво, символизиращо мир и помирение, растенията са в основата на много от най-въздействащите послания на Библията.

“Вярвам, че разбирането на растенията като Божие творение ще помогне на читателите да задълбочат своята вяра и да открият нови начини да се свържат с Бог чрез природата”, **Прод. на стр.7 >>**

казва авторът.

„Библейска градина“ ни напомня, че природата и духовността са неразривно свързани. Чрез тях можем да намерим утеха и вдъхновение, да открием нови пътища за самоусъвършенстване и размисъл. Книгата е за всички, които търсят по-дълбокото значение на света около нас. За тези, които искат да разберат как природата и Библията се преплитат, и как растенията могат да ни помогнат да открием пътя към вътрешния мир и духовния прогрес.

„Библейска градина“ предлага богатство от тълкувания, културни контексти и библейски препратки, като съчетава научната прецизност с достъпен език и дълбока духовност, и ни напомня, че вярата и природата не са две отделни вселени – те се преплитат, подхранват и осветяват една друга. В свят, все по-отчужден от природата, книгата предлага нов поглед към духовността.

**Книгата се разпространява из големите вериги книжарници и църковните книжарници в страната.**

„Библейска градина“ можете да намерите и в Пловдивска митрополия на адрес: гр. Пловдив, ул. „Станислав Доспевски“

№ 14

За поръчки:

тел. 0887 813530 - Йоан

Василев

тел. 0899 716647 - Георги

Балабанов

e-mail:

[mitropolia\\_kpo@abv.bg](mailto:mitropolia_kpo@abv.bg)

**17 юли 2025 г. - Света великомъченица Марина**



Източник: Българска Патриаршия  
([www.bg-patriarshia.bg](http://www.bg-patriarshia.bg))

Девојката Марина била дъщеря на езическия жрец в Антиохия Писидийска (III в.). Баща и я възпитал в идолопоклонство, но Господ

## ZUBROWKA BISON GRASS

**ОТНОВО В НАЛИЧНОСТ  
NOW BACK IN STOCK!**



**ЗУБРОВКА ОТНОВО В ИГРАТА!**

**ХВАНИ МОМЕНТА — ОХЛАЖДАЙ. СМЕСВАЙ.  
ПОКАНИ!**

**ЗА ЯРКИ ЛЕТНИ КОКТЕЙЛИ С БЛИЗКИ, ОПИТАЙ  
СВЕЖО СЕГА!**

ДОСТЪПНА В LCBO #35840 — ПОПИТАЙТЕ В НАЙ-БЛИЗКИЯ МАГАЗИН!



Бог по Своята милост й дал да узнае истината и я призовал при Себе Си. В това време в Римската империя християните били жестоко гонени. Много от преследваните се криели по пустините и планините. От един такъв християнин 12-годишна Марина пръв път чула за Господа Иисуса Христа и сърцето се изпълнело от любов към Него. Тя много желала да получи св. Кръщение. Пръв неин гонител станал самият й баща. Той бил ревностен поклонник идолите и когато узнал, че дъщеря му вярва в Христа,

намразил я и започнал да се отнася с нея много жестоко.

**Прод. на стр.8 >>**

## 6-годишното дете на фолк певицата Дебора е било на задната седалка, докато тя шофира с 3.14 промила алкохол



Фолк

певицата Дебора Иванова, която на 9 юли катастрофира на пътя край Поморие, а дрегертът е отчел 3.14 промила алкохол, е возила на задната седалка на 6-годишният си син. За щастие момченцето, както и пътниците в другата кола, която е с молдовска регистрация, не са пострадали. Това заяви началникът на “Охранителна полиция” в Областната дирекция на МВР в Бургас комисар Марин Димитров, цитиран от Нова телевизия.

Катастрофата е станала на пътя между двете кръгови кръстовища на Поморие около 17.40 часа.

35-годишната Дебора Иванова е е карала «Фолксваген Артеон» със софийска регистрация, движещ се в посока Слънчев бряг. Тя

предприема изпреварване, колата се удря в мантизелата, отскача и удря автомобил «Фолксваген Джета» с молдовска регистрация. **Певицата Дебора Иванова е осъждана няколко пъти за шофиране в нетрезво състояние. Това обявиха на брифинг от Районната прокуратура в Бургас, след като предизвика пътнотранспортно произшествие край Поморие, а направената ѝ на място проба за алкохол отчете 3.14 промила в кръвта ѝ.**

Спрямо Дебора Иванова е повдигнато обвинение за повторно нарушение, след като вече е осъждана за шофиране под въздействието на алкохол.

“Тя е осъждана за същото престъпление. Прокуратурата отчита, че според свидетелството за съдимост на лицето, първата присъда за шофиране в нетрезво състояние, е от 2016 година“ поясни прокурор Маркова. От бургаската прокуратура казаха, че Иванова е залавяна три пъти с алкохол в кръвта зад волана – през 2016, 2024 и 2025 година, предава bTV. На 9 април миналата година Дебора отново беше задържана

в София да шофира по бул. «Черни връх» с концентрация на алкохол в кръвта от над 2 промила. Тогава получи условна присъда от една година лишаване от свобода с тригодишен изпитателен срок.

“Прокуратурата ще проявява нулева толерантност към този вид престъпна дейност. Лицето Дебора е с висока степен на обществена опасност, същата си позволява няколкократно да управлява моторно превозно средство след употреба на алкохол”, коментира районният прокурор Мария Маркова.

## Моторист загина при катастрофа на пътя Созопол-Приморско

31-годишен моторист загина на място при катастрофа на пътя Приморско-Созопол, съобщиха от ОД на МВР-Бургас. Лек автомобил мерцедес с пловдивска регистрация, управляван от 29-годишен мъж, е предприел обратен завой в отсечката между отбивката за магазин «Лидл» и тази за вътрешния път към село Равадиново.



# 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



# Send money to Central & Eastern Europe

New Customers Get  
**50% off\***

transfer fees with  
promo code **Ria50**

Money where you need it



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga  
3038 Hurontario St Unit 6  
Mississauga, ON, L5B 389  
Tel: 905-247-0283

Money Corner  
6225 Bathurst St  
North York, ON, M2R 2A5  
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center  
4949 Bathurst St Unit 6  
Toronto, ON, M2R 1Y1  
Tel: 647-870-0069

Simply Transact Ltd  
462 Birchmount Rd unit 29  
Scarborough, ON, M1K 1N8  
Tel: 647-562-02049

Receive money from any of our payout partners in Europe, including:

UKRAINE 		GEORGIA 		ROMANIA 	
POLAND 	BULGARIA 	MOLDOVA 	KOSOVO, MACEDONIA 	SERBIA 	ALBANIA 



## Download the Ria app



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.com

\*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

Пътят между курортите Приморско и Созопол е временно затворен заради инцидента. Обходните маршрути са през село Равадиново и къмпинг «Каваци».

### 40 кг канабис открити на плажове около Варна



/Снимка: МВР/

Около 40 килограма канабис бяха задържани във Варна при специализирана операция на «Гранична полиция». Дрогата е била в сакове, които са открити на няколко плажа. Акцията е проведена в участък на Черно море с повишен риск от наркотрафик и незаконна миграция. В операцията участваха гранични кораби, тактически екипи и системи за наблюдение на морското пространство, събщи БНТ.

На 9 юли служители на «Гранична полиция» Варна са се натъкнали на сак, който е бил изхвърлен от морето край града Бяла. В сака са били открити вакуумирани с марихуана.

Общото количество, което е открито е около 40 кг. Предполага се, че тези сакове са били изхвърлени в морето, за да не бъде направена

проверка от «Гранична полиция».

«В рамките на два дни морето е изхвърли на брега три сака с марихуана. Сигналите са подадени към «Гранична полиция» и разследващ полицай от «Гранична полиция» започна в рамките на неотложност досъдебно производство за контрабанда на наркотични вещества в големи количества. Делото се наблюдава от окръжната прокуратура. Марихуаната е изхвърлена в местности в близост до Варна - Черноморец, Карадере и Белите скали край Бяла. Назначена е експертиза, която да установи съобразно морските течения, откъде би могло тези сакове да тръгнат», обясни Радослав Лазаров, говорител на Окръжна прокуратура - Варна.

### Трима мъже откраднаха 228,200 лв. от инкасото на «Български пощи»

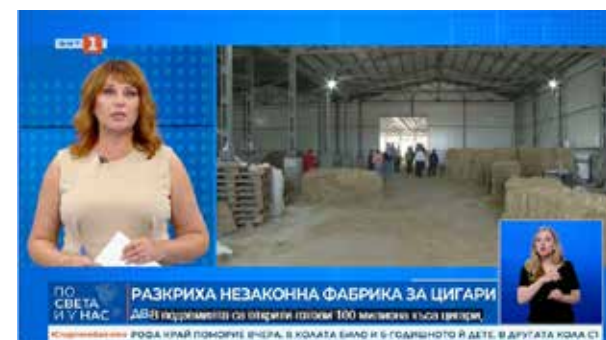


Трима души, двама служители и техен помагач, откраднаха над 220,000 лв. от инкасото на „Български пощи“. Те са заловени, арестувани и им е повдигнато обвинение, съобщиха от Софийска градска прокуратура (СГП).

Прокуратурата постанови тримата мъже да бъдат задържани за срок до 72 часа за длъжностно присвояване в особено големи размери и представляващо особено тежък случай. Те са обвинени, че на 7 юли 2025 г. са присвоили сумата от 228,200 лв., собственост на «Български пощи» ЕАД, която била връчена на двама от тях в качеството им на длъжностни лица - охранител и охранител-шофьор в две различни търговски дружества. Третият обвиняем пък улеснил дейността им, като осигурил кола за откраднатите пари.

Досъдебното производство е образувано на 8 юли и е водено от 07 РУ-СДВР под ръководството и надзора на СГП, допълват от прокуратурата. Разследването продължава.

### Разкриха най-голямата фабрика за незаконни цигари в България



Най-голямата фабрика за незаконно производство на цигари в България е била разкрита при специализирана операция на ГДБОП и Върховна касационна прокуратура в землището на хасковското село Момково, съобщиха от държавното обвинение, предаде БНТ.



Антимафиотите са намерили и голям брой машини, чрез които са произвеждани нелегалните цигари в подземни тайници.



На място са открити над 100,000,000 къса цигари от различни търговски наименования.

Към момента не е ясна стойността на щетите, нанесени на бюджета от дейността на незаконната фабрика. България е една от държавите в Европа, които в най-голяма степен разчитат на облагането на тютюневите изделия

– 6.4% от всички данъчно-осигурителни приходи в бюджета се формират от акцизите върху тези продукти. Облагането с акциз и ДДС конкретно на цигарите носи близо 10 пъти повече приходи в държавния бюджет от облагането на хазарта.

**„В ОНЗИ СЪН СЪМ РЕКА“**



Автор: ЯНА КРЕМЕНСКА  
e-mail : [iana10@abv.bg](mailto:iana10@abv.bg)

„В онзи сън съм река. С мисълта да се вляя, се подхлъзвам по облите камъни и препъвам очите си. После дълго потъвам в дълбокото. Там се живея. И се любя с морето насън. Любовта ми е ничия. Нощем дълго приспивам вира и му

шепна отнесено. Той така се бои, че е нощ... Тъмнината го плаши. Затова нощем тихичко пея най-детските песни. А си мисля - да бъдеш дете е красиво, но страшно. В онзи сън съм река и отглеждам тъга, и я помня.

Тя гнезди всяка пролет в тръстиките. Плахо наднича. И нали съм река, й отстъпвам венчалната рокля, дете пазех за себе си, но така и не съм я обличала.“

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](http://www.vindegarage.com)

LCBO # 43738

BLACK SEA GOLD POMORIE

pentagram  
Rose Syrah  
BLACK SEA GOLD - POMORIE

Demetra Vino Prospera Inc. • [www.bsgold.bg](http://www.bsgold.bg) • [office@demetravp.ca](mailto:office@demetravp.ca)

**„ЩЕ ТИ РАЗКАЖА  
НЯКОГА“**

Автор: ЯНА  
КРЕМЕНСКА  
e-mail : [iana10@abv.bg](mailto:iana10@abv.bg)

„Ще ти разкажа  
някога... Ще ти  
разкажа.  
Сега ми се мълчи  
в дълбокото на  
тъмните  
ми сънища.  
Неистово е хрилното

ми дишане...  
А рибите разказват,  
че на дъното  
светът се случва някак  
си наопаки.  
Тъгувам. Толкова  
тъгувам,  
че от солено почва да  
горчи кръвта ми.  
Къде са ми, приятелю,  
приятелите?  
При притчите? Или  
при прилива, когато  
езикът на щастливите  
превежда

последната вълна и  
няма нужда  
от пясъка да си  
издигаш кули.  
Ще ти разкажа някога.  
Ще ти разкажа.  
На дъното са всичките  
удавени  
и толкова безумно си  
приличаме,  
че няма нужда даже да  
разказвам.  
Мълча, разбира се. И  
сигурно ме няма.  
Но ти сънуваш

всъщност моите  
сънища  
и после ме живееш и  
си знаеш,  
че няма всъщност да  
зарасна...  
И ще боля, докато  
някаква цигулка  
така ме окосява, че  
накрая  
съм празното във  
петолинието на очите  
ти.“

**СВЯТ****Музикален фестивал  
в Словакия е отменен  
след протести срещу  
участие на Кание Уест**

Словашкият рап  
фестивал „Рубикон“  
бе отменен „поради  
външен натиск и  
логистични  
предизвикателства“  
след протести,  
призоваващи за  
премахване на Кание  
Уест от програмата,  
предава британския  
The Independent.

Фестивалът, който  
трябваше да се проведе  
в Братислава от 18 до  
20 юли и включваше  
изпълнения и на  
американските рапъри  
Offset и Sheck Wes, бе  
единствения потвърден  
концерт в Европа, на

който противоречивият  
американски рапър  
щеше да се появи през  
2025.

„Със съжаление  
обявяваме, че  
фестивалът „Рубикон“  
няма да се проведе  
тази година. Това  
не беше лесно  
решение. Поради  
медийния натиск  
и оттеглянето на  
няколко изпълнители  
и партньори, не  
успяхме да представим  
фестивала на нивото  
на качество, което  
заслужавате“, заявиха  
организаторите на  
фестивала.

„Това не е краят  
на „Рубикон“. Не  
се отказваме. Вече  
работим, за да се  
върнем по-силни.“  
Хората, закупили  
билети за фестивала,  
ще получат  
възстановяване на  
сумата в рамките  
на 14 дни, заявиха  
организаторите.

47 годишният  
американски рапър,  
известен още като  
Уе, предизвика  
противоречия през  
последните няколко  
години, споделяйки  
публикации в  
социалните си медии  
с нацистки образи и  
символика, както и  
правейки антисемитски  
забележки.

На 8 май, по повод  
80-годишнината от  
победата над нацистка  
Германия във Втората  
световна война, той  
издаде ново парче,  
наречено „Heil Hitler“,  
което бе критикувано  
за прославяне на  
нацисткия лидер.

Песента бе забранена в  
Германия и премахната  
от почти всички  
стриймिंग и социални  
медийни платформи,  
но се разпространи  
чрез X, събирайки  
милиони гледания.



През юни, след като  
„Рубикон“ обяви  
участието на Уест,  
протестни групи  
като Гражданското  
сдружение „Мир за  
Украйна“ и „Градове  
за демокрация“  
организираха петиция,  
в която нарекоха  
„неприемливо  
Братислава да бъде  
единственият град  
в Европа, който  
предоставя място“  
за изпълнението на  
Уест, „не заради  
музикалното му  
изразяване, а заради  
опасните му публични  
нагласи, които са в  
пряко противоречие  
с европейската памет  
и историческата  
отговорност“.

**Прод. на стр.13 >>**

&lt;&lt; Прод. от стр.11

Повече от 6,000 души подписаха петицията, която описва предстоящото изпълнение на рапъра като „обида към историческата памет, възхвала на военното насилие и унижение на всички жертви на нацисткия режим“.

По-рано този месец австралийското правителство отмени визата на Уест за влизане в страната. „Той идва в Австралия от дълго време. Има семейство тук. И направи много обидни коментари, които

моите служители разгледаха отново, след като пусна песента Neil Nitler и вече няма валидна виза за Австралия“, каза министърът на вътрешните работи Тони Бърк пред ABC.

„Имаме достатъчно проблеми в тази страна и без умишлено да внасяме фанатизъм.“ Съпругата на Уест, Бианка Ценсори, е родом от Австралия и има семейство, живеещо в Мелбърн. През май тази година концерт с участието на Уест в Южна Корея бе

отменен поради това, което организаторите определиха просто като „скорошни противоречия“.

През април рапърът се появи на интервю, публикувано в Rumble от интернет звездата DJ Akademiks, облечен в черен костюм на Ку Клукс Клан. По време на едночасовия разговор той направи няколко противоречиви коментара за други хора в музикалната индустрия. По-късно същия месец на Уест му бе забранено

да стриймва през платформата Twitch само 7 минути след началото на първия си стрийминг когато започна реч, включваща няколко обиди към еврейската и ЛГБТ+ общности.

Неговият уебсайт Yeezy, който използва бекенд платформата Shopify, бе деактивиран от компанията, след като бе установено, че продава тениски със свастики.

## 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



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: [kitty@memorialgalleries.ca](mailto:kitty@memorialgalleries.ca)

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

**Брад Пит иска достъп до съобщенията на Анджелина Джоли заради сделка с общата им винарна**



Брад Пит иска от калифорнийски съд да принуди публикуването на лични съобщения между бившата му съпруга Анджелина Джоли и изпълнителен директор на **Stoli Group**, твърдейки, че комуникациите биха могли да бъдат ключово доказателство в съдебния им спор относно Château Miraval - френската винарна, която някога са притежавали заедно, предава EnStarz

В подадена от 30 юни молба, юридическият екип на Пит твърди, че Алексей Олийник, изпълнителен директор на Stoli, е отказал да сътрудничи по техните искания както за показания, така и за записи на съобщения, свързани с продажбата на винарната през 2021 г. Джоли продади дела си в Miraval на Stoli - ход, който според Пит го е изненадал и е нарушил споразумение, според което нито една от

страните не би продавала без съгласието на другата.

Пит обвинява Олийник, че е играл централна роля в продажбата, като се твърди, че е „действал по указание“ на шефа на Stoli Юрий Шефлер и е служил като „ключов оперативен служител“. Адвокатите му твърдят, че поисканите документи и комуникации биха „хвърлили светлина върху мотивите“ зад сделката и биха помогнали да се установи дали Джоли е действала недобросъвестно.

Олийник, жител на Швейцария, отказа да се яви, позовавайки се на чуждестранни защити срещу принуждаване да свидетелства в Калифорния.

Адвокатите на Пит твърдят, че това не се отнася за случая, тъй като те са готови да проведат показанията дистанционно от Швейцария.

Пит каза, че се е опитал без успех да се „срещне и да се консултира“ с Олийник и твърди, че **Stoli Group като цяло е избегнала рутинните процедури за разкриване на доказателства**. Източник, близък

до ситуацията, каза пред Page Six: „Stoli постоянно избира да избягва или оспорва решенията на съда за доказване на доказателства... Те не спазват типичната правна процедура.“

Актьорът заведе делото през 2022 г., след като Джоли продаде своя дял на стойност \$64 милиона в **Miraval** на **Tenute del Mondo**, дъщерно дружество на Stoli Group. Пит твърди, че продажбата е била ответен ход по време на напрегнатата им битка за развод и попечителство. Според съдебни документи той твърди, че неговата компания Mondo Bongo е имала договорно право на предимство при закупуване на нейните акции, което Джоли е пренебрегнала. Съдия все още не се е произнесъл по искането и не е определена дата за дело.

Пит и Джоли финализираха развода си през декември 2024 г. след години на съдебни спорове. Те имат шест деца, но източници твърдят, че отношенията на Пит с тях са се отдалечили през последните години. Източник каза пред Us Weekly, че актьорът „все още съжالياва“ за резултата

от раздялата, особено за влиянието, което тя е оказала върху семейството му.

„Това дело е приключило, но няма победители“, добави източникът.

**Слоновете жестикулират, за да сигнализират какво искат - точно като хората**



„Не знам.“  
„Искам онази – не, онази, ей там.“  
„Наистина ли токущо каза това, което мисля, че каза?“

Тези фрази могат да се кажат с думи, но също толкова лесно се предават и чрез жестове като свиване на рамене, сочене и повдигане на вежди. Но ние, хората, не сме единствените, които движим телата си, за да предадем смисъл; няколко други примати също го правят, предава Science.org.

Изследване, публикувано в Royal Society Open Science, добави още едно животно към списъка. Когато им е представена табла

с ябълки, поставена точно извън обсега им, слонове използват различни жестове, за да общуват с експериментаторите, докато не получат лакомствата си.

Водещият автор на изследването Веста Елеутери, поведенчески биолог във Виенския университет, отдавна е очарована от сложността на комуникацията между животните. Слоновете, обяснява тя, се изразяват, използвайки множество сложни сигнали. Те мучат, тръбят и бучат, и могат да улавят сеизмичните вълни един на друг. Те се докосват един друг с хоботите си и отделят химикали от специализирани жлези. Проучване, публикувано миналата година, дори установи, че огромните бозайници се обръщат един към друг със специфични, подобни на имена звуци.

Елеутери и нейните колеги вече са съобщавали, че слонове комбинират жестове – като пляскане с уши, люлеене на хобота и махане с опашка – с вокализации, когато се поздравяват един друг в дивата природа. Но въпреки че слонове понякога действат по начини,

които са „странно подобни“ на хората, може да е трудно да се направят пошироки заключения за поведението им, казва Шермин де Силва, биолог и учен по опазване на природата в Калифорнийския университет в Сан Диего, който не е участвал в новото проучване.

### „Не мога да бъда в главата на слон“

Изследователите не са потвърдили например дали слонове използват жестове, за да съобщават умишлено своите желания – вид поведение, известно като целенасочена преднамереност, която е наблюдавана само при примати. Някои други видове са способни на умишлено жестикулиране, но са склонни да го правят пестеливо и в специфични ситуации: например, рибите от кораловите рифове използват определен жест, за да посочат плячка, докато ловуват заедно, а птица, наречена арабски бърборко, има отличителна „походка“, която казва на другите птици да я следват.

Но за да отговаря на критериите за преднамереност от по-висок порядък,

обяснява Елеутери, животното трябва да сигнализира само в присъствието на внимателна аудитория, да продължава да използва тези сигнали, когато целите му не са постигнати, и да преминава към нови сигнали, когато предишните опити са се провалили.

Кейтлин О'Конъл-Родуел, биолог по опазване на околната среда в Медицинския факултет на Харвард, която изучава нискочестотния слух при слонове, казва, че резултатите потвърждават това, което тя и други изследователи са наблюдавали в дивите популации – и показват, че жестикулиращите слонове „разбират точно какво правят“.



За да разбере дали слонове отговарят на този критерий, екипът на Елеутери се фокусира върху популация от африкански саванни слонове, живеещи в Национален парк Виктория Фолс в Зимбабве. На животните са показани

две тапи - едната празна, другата пълна с ябълки - и те са взаимодействали с човек-експериментатор, който е имал достъп и до двете. Учените са наблюдавали 38 различни вида жестове, които слонове са изпълнявали само когато експериментаторът е присъствал и ги е гледал, често използвайки хоботите си, за да покажат посоката на пълната тава. „Беше ясно, че искат ябълките“, казва Елеутери. „Те са много изразителни.“

Когато експериментаторът донесъл някои от плодовете, само частично изпълнявайки това желание, слонове започнали да жестикулират повече - и някои, отбелязва Елеутери, станали „безумно креативни“. Един мъжки слон вдигнал листо с хобота си и когато не успял да постигне желаната реакция, го духнал във въздуха. Друг слон грабнал пръчка и започнал да удря земята с нея. Трети замерял експериментатора с пясък.

Тези резултати не са изненадващи, като се има предвид, че дивите слонове са известни

## Sweet Gallery



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

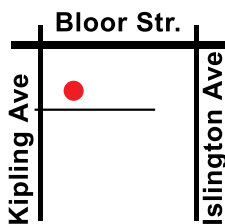
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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



с това, че използват жестове и вокални сигнали, казва биологът Джойс Пул, която е съосновател и научен директор на организацията с нестопанска цел ElephantVoices и не е участвала в новото проучване. Бебетата, например, ходят редом с майките си и издават „молещо ръмжене“, когато искат да сучат, ескалирайки до плач, рев или хващане, ако майките им не реагират. Особено палавите млади, добавя Пул, понякога щипят гениталиите на майките си с хоботите си.

Странно е, че слоновете в новото проучване не са продължавали да жестикулират, когато им е била представена празна тава. Вместо това са преминали към различни видове движения. Тъй като животните са свикнали да бъдат хранени по време на тренировки, Елеутери казва, че е възможно да са интерпретирали даването на празната тава като „края“ на храненето. В бъдеще тя се надява да експериментира с предлагането на два различни избора на храна, единият от които може да е по-желан от другите.

Крайната цел на Елеутери е да проучи

как слоновете общуват в дивата природа. „Какъв е репертоарът от умишлени жестове, които използват, и какви са техните значения?“, чуди се тя. „Какво си казват един на друг?“ Де Силва, от своя страна, би се заинтересувала да види дали различните популации използват различни видове жестове – въпроси, които не могат да бъдат изследвани с малки, полузатворени групи.

Каквото и да казват тези дебелокожи, то говори за това кои са те. О>Конъл-Родуел и нейните колеги наскоро показаха, че чрез наблюдение на жестовете, които слоновете правят в дивата природа, учените могат да открият намеци за техните личности. Някои възрастни мъжки екземпляри играят ролята на нежни ментори на нетърпеливите малки, докато други изразяват разочарованието си, като заплашително протегнат уши.

Въпреки че слоновете са далечни роднини на примати като нас, О>Конъл-Родуел твърди, че е логично те да са развили подобен капацитет за комуникация.

*Прод. на стр.20 >>*

## KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

### Shipping & Moving to Bulgaria

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

For Full Loads we also serve:



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

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

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

#### Services we Provide:

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

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

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

Contact us today at:

29 Skagway Ave  
Scarborough, ON

Tel.: (416) 265-4686

Toll Free: 1 (877) 681-3353

Email: info@kronoscanada.com

www.kronoscanada.com





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**



@TOMLAMBOS

#LAMBCHOPS



<< Прод. от стр.19

Подобно на хората, слоновете са дълголетни, интелигентни и силно социални същества, които зависят от формирането и укрепването на връзките. В този контекст, казва тя, „жестовите се превръщат в наистина важен инструмент за изграждане на сплотена единица“.

**Великобритания е начело в Европа по употреба на алкохол, има ключова причина за това**



Според последни данни, Обединеното кралство оглавява класациите за седмична консумация на алкохол, като повече британци признават, че пият поне веднъж седмично.

Ново проучване разкри, че **46% от британците признават, че пият поне веднъж на всеки седем дни**. Следва Ирландия, където 45% пият всяка седмица, и Нидерландия и Испания, и двете страни с по 42%, предава британския Mirror.

Проучването, проведено от фармацевтичната фирма STADA, е анкетирало 27,000 души в 22 държави. Основната причина, която участниците посочват за консумацията на алкохол, е подобряване на настроението им, като 31% посочват това като основна мотивация. Междувременно 23% твърдят, че им помага да се отпуснат или да спят, а 18% го използват като средство за облекчаване на стреса.

Данните също така показват, че мъжете са значително по-склонни да пият - 44% от мъжете в сравнение с 25% от жените. Те също така са два пъти по-склонни да се отдават на ежедневно пиене (6% срещу 3%), съобщава Surrey Live.

Интересното е, че почти една трета от жените (32%) признават, че не знаят защо пият, в сравнение с 23% от мъжете.

Що се отнася до тютюнопушенето, **31% от европейците палят цигара или употребяват други тютюневи изделия поне веднъж седмично**. Проучването установи, че България има най-

висок процент пушачи седмично (47%), следвана от Сърбия с 42%.

Петер Голдшмит, главен изпълнителен директор на STADA, отбелязва, че макар много европейци да са стремящи се към превантивни здравни мерки и поддържане на здравословни навици, има ограничение за това, което могат да постигнат. Той обясни: „Стагниращата удовлетвореност от системата, ограниченият достъп до превантивни и психиатрични здравни грижи и възприеманата липса на справедливост подхранват разочарованията на целия континент.

„В личния си живот много европейци се оказват разкъсвани между това да знаят кое е най-доброто за тях и едновременно с това да бъдат теглени в друга посока от обстоятелствата и ежедневните си отговорности.“

Националната здравна служба на Великобритания (NHS) препоръчва консумацията на не повече от 14 алкохолни единици седмично, оптимално разпределени в рамките на поне три

дни. Това се равнява на около **6 стандартни чаши вино или 6 халби бира** с 4% алкохолно съдържание.

Здравната служба подчертава множеството ползи от намаляване приема на алкохол, като например по-малко чувство на умора, постигане на по-чиста кожа, спестяване на средства, понижаване на кръвното налягане, намаляване на риска от инсулт и рак и понижаване на нивата на холестерола. Подобреното настроение, подобрената памет и сън, както и помощта при контролиране на теглото, също се посочват като благоприятни резултати от намаляването на консумацията на алкохол.

Значителна част (49%) от европейското население признава потенциал за по-здравословен начин на живот. Сред тези, които копнеят за подобрение, 39% посочват, че намаленият стрес на работното място би помогнал за промяна на вредните навици, а 36% изразяват желание за по-спокоен домашен живот, за да се улеснят положителните промени.

## Мобилните телефони смущават съня



здраве.bg

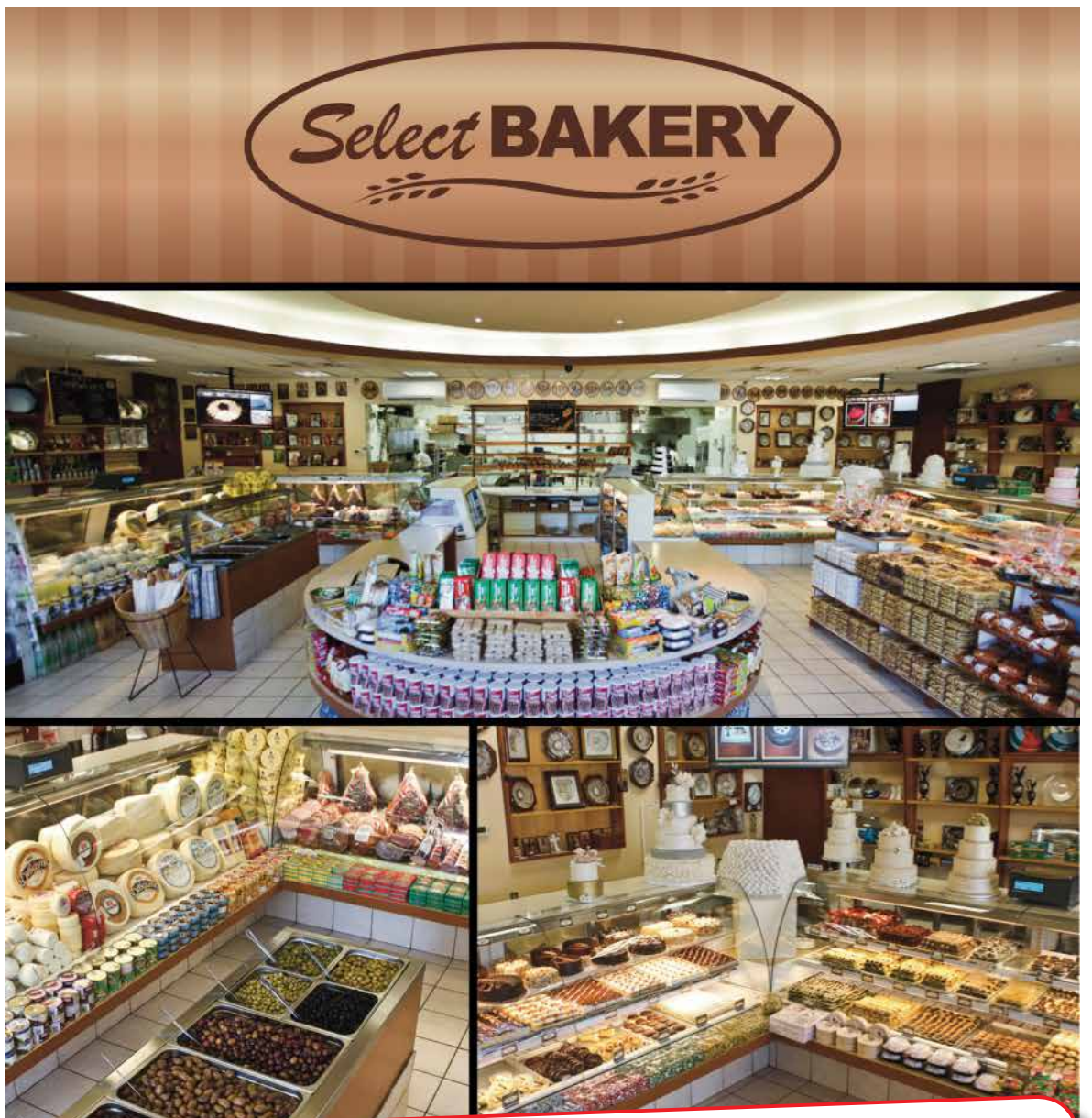
Излъчването от мобилните телефони затрудняват заспиването и изменят структурата на съня. Това е изводът от съвместно изследване на шведски и американски учени от два шведски университета и Университета “Уейн” в Мичигън.

Половината от тестваните доброволци на възраст от 18 до 45 г. са били подложени на излъчване, аналогично на това от мобилните телефони, докато другата половина са спели при нормални условия. Оказва се, че под въздействието на излъчването стадият на дълбокия сън е настъпвал по-бавно и е траел по-кратко.

По мнението на проф. Бенгт Арнец (Bengt Arnetz), ръководител на изследването, цитиран от Ройтерс, излъчването на мобилния телефон активира функциите на мозъка, които са отговорни за регистриране на стрес и това затруднява отпускането и заспиването.

Освен това, определено негативно влияние има и говоренето по телефона преди заспиване

**Щастието е във фокусираното мислене**



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere  
in Canada & US  
Check out  
[www.selectbakery.ca](http://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

<< *Прод. от стр.19**здраве.bg*

Ако искате да сте щастливи, опитайте се да сте фокусирани. Ново изследване показва, че, когато умът ни се разсейва от задачата или моментната дейност, сме по-малко щастливи, отколкото когато сме напълно отдадени на това, което правим, твърди професорът по психология от Университета „Харвард“ Матю Килингсуърт: „Човешкият ум е способен да се лута – да премисля нещата, които са се случили, да предвижда неща, които ще се случат, и да планира такива, които може да се случат. Именно тази способност е една от характерните черти, които правят хората хора“.

И все пак когнитивното лутане си взима своята цена, която се изразява в доказани от учените факт, че, когато мислим за нещо различно от това, което правим в момента, се чувстваме по-малко щастливи.

„Хората привидно имат тази уникална възможност да се фокусират върху неща извън настоящето. Те имат способността да премислят миналото, да планират бъдещето и да си представят неща, които никога не са ставали. Но в същото време те са доста несръчни в това за използват тази своя черта и това постепенно понижава вместо да увеличи чувството за щастие“, смята Килингсуърт, цитиран от списание Science.

Според резултатите от неговото изследване над двете хиляди участници в него са прекарвали близо 47% от времето си с лутащо се съзнание. „Това изследване показва, че менталният ни живот е просмукан до

# 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.



значителна степен от не-настоящото“, твърди Килингсуърт.

Но има едно забележително изключение. Когато описвали какво са правили, участниците можели да избират между 22 дейности, сред които разходка, ядене, пазаруване, гледане на телевизия, комуникация и работа. **Единствената дейност, при която хората поне привидно остават фокусирани ментално, е когато правят любов** - само 10% от тях съобщили за блуждаещи мисли по време на секс .

**Хората оценявали, че са най-щастливи, когато правят любов**, физически упражнения или когато говорят с някого. А най-малко от тях се смятали за щастливи, когато си почиват или спят, работят или използват компютъра си у дома.

Когато се стигнало до въпроса за какво си мислят, 42,5% посочили като отговор „за приятни неща“, 26,5% - за неприятни, а 31% - за неща, които не са им създали нито положителни, нито отрицателни емоции. И докато хората, които мислели за приятни неща, били по-щастливи от тези мислещи за неприятни. Дори тези

с приятните мисли били по-малко щастливи от хората, които били напълно погълнати от дейността си в момента.

До известна степен изследването осигурява научни доказателства за твърдението, че **да се живее „тук и сега“ е ключово за щастието.**

Участниците в проучването са от 83 държави, различни професии и на възраст между 18 и 88 години. Според психолози, коментирали резултатите за списание Science, те говорят за важноста на това хората да правят неща, които им носят усещане за цел и смисъл: „Подобни дейности ни помагат да останем най-фокусирани“.

„Това изследване е изключително интересно и показателно. И преди него психолозите смятаха, че, за да преживяваме чувство за благополучие, трябва да чувстваме, че имаме цел и смисъл в живота - да задържаме съзнанието си върху конкретни проекти и дейности и да го караме да не блуждае“, обобщава изданието и съветва: „Ако усетите, че започвате да изпадате в „мрачна дупка“ от притеснения и

## Alliston Meat & Delicatessen

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



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



**Европейски хранителен магазин в Мисисага**

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





































<< Прод. от стр.21

тревоги, опитайте да се отърсите от това като върнете мислите си към настоящето“.

„Връщането на спомените за неприятни новини, преживяването отново на драматични неща, които вече сме изпитали, е естествена тенденция, но можем да се разсеем от мислите си като се захванем с някаква дейност и се отдалечим от размишленията“, смята и проф. Килингсуърт.

### **Орехите и рибата предпазват децата от алергии**



здраве.bg

Омега-3 мастните киселини, които се съдържат в най-голямо количество в морските риби от северните морета – сьомга, скумрия, тон, както и в някои видове ядки, особено орехите и лененото семе, заставят стомаха и червата да функционират така, че да активизират имунната система.

Учени от френския Национален изследователски институт по селско стопанство са

установили, че когато бременните употребяват храни с повече Омега-3, това прави стомаха на бъдещото дете по-активен. По този начин през него преминават в кръвта на плода повече активни вещества и полезни бактерии и съответно имунната система произвежда повече антитела.

Ръководителят на екипа д-р Гаел Будри, цитиран от АМИ-ТАСС, счита, че заради това си полезно въздействие върху детската имунна система, благодарение на Омега-3 децата боледуват по-рядко.

### **Недоспиването води до високо кръвно налягане**



здраве.bg

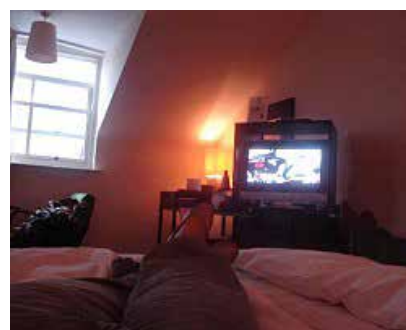
Постоянният недостиг на сън при хората на възраст над 25 години води до поява на повишено кръвно налягане. Дори само на 1 час сън в денонощието по-малко от необходимото в продължение на 5 години повишава риска от хипертония с 37%, съобщават американски учени, цитирани от Би Би Си.

Според специалистите, тяхното изследване напълно потвърждава разпространената теория, според която хората, които всеки ден се събуждат по-рано от традиционните утринни часове (8-9) страдат по-често от повишено кръвно налягане и наднормено тегло в резултат на настъпили нарушения в обмяната на веществата.

“Хората, които не получават необходимото количество сън в продължение на 5 или повече години следва да се отнасят към рисковата група по отношение на хипертонията”, заявява Кристен Кнутсън от университета на Чикаго. Според нея, за нормална продължителност на съня следва да се считат 7 до 9 часа в денонощието.

Друг извод на изследователите е, че проблеми със съня днес имат по-често мъжете, които страдат повече и от хипертония.

### **Да се гледа телевизия на тъмно е вредно!**



здраве.bg

Силният контраст между яркостта на

изображението на телевизионния екран и осветлението на стаята по-бързо уморява очите. Това доказва експеримент, проведен от специалистите от Политехническият институт Ренслер (Rensler Polytechnic Institute) в Ню Йорк.

На участниците в него, разделени на две групи са били предложени два филма. Първата група е гледала филм на плосък екран, разположен на фона на добре осветена стая, а втората група е била в помещение без допълнително осветление. След това групите са си разменили местата.

По време на паузата и след втория филм са били направени тестове за скоростта на реакцията на визуални дразнителни. На участниците, изпълняващи различни задачи е направено сканиране на главния мозък.

Според данните, липсата на осветление в помещението, където е гледан единия филм, е понижило скоростта на реакцията в хода на изпълняването на следващата задача. Учените са фиксирали също незначително, но поддаващо се на измерване увеличение на интервала между появата на дразнителя и възбудата на зрителните центрове на главния мозък на

<< *Прод. от стр.23*

участниците. Гледалите на тъмно, са се оплаквали от зрително напрежение, умора и сънливост.

Този проект позволява да се установи наличието на връзка между субективните усещания за дискомфорт и зрителното напрежение и конкретните физиологични реакции, подаващи се на точни измервания, твърдят специалистите.

### Задушено пиле с чесън



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

#### Необходими продукти:

1/2 сварено пиле  
2 домата  
2 глави чесън

1/2 пакетче масло  
няколко лъжици пилешки бульон

#### Начин на приготвяне:

Изпържете посоленото пиле от двете страни в маслото за 1-2 мин.  
Добавете настърганите домати, счуканият чесън и бульонът.  
Похлупете ястието и го задушете за около 5 мин. на умерен огън, като го обръщате два пъти.  
Поръсете го с черен пипер и сервирайте.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** пилешко месо

**Начин на**

**приготвяне:** задушена, пържена

**Време за приготвяне:** 30 - 60 минути

### Медени пилешки крилца



Рецептата е публикувана в *dieta.info*

#### Необходими продукти:

1 кг пилешки крилца  
1 ч.л. мед  
4 скилидки чесън  
1/2 ч.л. кетчуп  
2-3 с.л. соев сос  
1-2 с.л. олио  
1/2 ч.л. джинджирил

#### Начин на приготвяне:

Смесете меда, счуканите скилидки чесън, соевия сос, олиото, кетчупа и джинджирила и в получената смес потопете пречупените по ставите крилца. Покрийте съда с капак и оставете крилцата да престоят така 3-4 часа.

Сложете в тава и ги изпечете до готовност, като ги поливате периодично с маринатата.

**Кухня:** българска

**Основни продукти:** пилешко месо

**Начин на приготвяне:** печена

**Време за приготвяне:** 60 - 120 минути

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



## ЗАСТРАХОВКИ



### Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

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

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

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

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.



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



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

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

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



Знаете ли какво е знаменитост?  
 Знаменитост – това е човек, който цял живот се е блъскал и лишавал от всякакви удоволствия, за да стане известен, а след това харчи луди пари за тъмни очила, за да не го разпознават на всяка крачка.



Два часа след полунощ. Двама бандюги се карат.  
 – Ти какво, бе, да не искаш да те нарисуват с тебешир на асфалта?



Насред Черно море имало малък черен остров.  
 Там растяла само една палма, също цялата черна.  
 А под палмата седели двама съвсем черни корабокрушенци.  
 Единият рекъл:  
 – Боцмане, и от какъв зор запали тая автомобилна гума снощи?...



Двама седят на вълнолома и пият направо от шишето.  
 По едно време единият казва, колкото да рече нещо:  
 – Май не сме избрали хубаво място. Ей там – виж – има умряла чайка.  
 Другият вдига глава към небето:  
 – Къде, бе?

На последната седалка в автобуса се вози окъснял пияница.  
 Качва се просяк.  
 – Господине, загубих крака си при злополука...  
 – Кво?  
 – Господине, загубих крака си...  
 – И?  
 – Крака си загубих, господине...  
 – Братче, не съм го виждал!



В килията един си спомня:  
 – Миналата година по това време бяхме с жена ми на море...  
 Боже, колко беше хубаво! Тичахме, къпахме се, заравяхме се в топлия мек пясък... Знаете ли, като ме пуснат, ще ида пак там... Да я изровя...



Важно съобщение:  
 Досадна грешка бе забелязана в новоизлезлия справочник по гъбарство. Гъбата с номер 477 на страница 126 е отровна.  
 Молим всички оцелели притежатели на справочника да нанесат съответната поправка!



Знаете ли, че...  
 Мароканските селекционери след дългогодишни експерименти най-после са създали нов сорт портокали с вкус на „Фанта“!



– Пушите ли?  
 – Да.  
 – А знаете ли, че пушенето съкращава живота наполовина?  
 – Сериозно?  
 – На колко години сте?  
 – На тридесет.  
 – Ако не пушехте, сега щяхте да сте на шейсет!



Месец след като някакъв вилджия е обявен за общонационално издирване, край езерото на вилната зона откриват удавник.  
 Полицията решава, че това може да е изчезналият, и викат жена му за разпознаване.  
 – Имаше ли съпругът ви някакви особени белези? – пита следователят.  
 – Да. Заекваше...

Ловци си раздуват истории:  
 – Миналото лято бях в Австралия. С един изстрел от двеста метра гътнах едно

кенгуру!  
 – Аз пък през пролетта бях в Арктика. И с един изстрел между очите усмъртих ей такава голяма бяла мечка!  
 Третият снизходително вдига рамене:  
 – Пък аз бях в Израел...  
 – И?  
 – Да сте чували за Мъртво море? Е, аз съм този, който го...



Край малко селце в Африка се появил гладен лъв, който започнал да напада добитъка на местните жители.  
 Хората решили да извикат на помощ опитен ловец.  
 Ловецът решил да приложи хитрост, облякъл се в кожа от крава, взел оръжието си и влязъл в обора, за да чака звяра.  
 Посред нощ селото се събудило от крясъци, писъци и неистов животински рев.  
 Всички се втурнали в обора да спасяват храбрия ловец.  
 Вместо благодарност за помощта, той се разкрещял:  
 – Кой идиот пусна тук бика???



– Сънувал ли си съня за маймунките и хипопотама?  
– Не. Защо?  
– Непременно го сънувай! Много е готин!



На вратата на наркоман се звъни.  
– Кой е?  
– Отворете, полиция!  
– Полиция? А защо звъните?  
– Трябва да си поговорим.  
– А колко души сте?  
– Двама.  
– Ами, поговорете си двамата!

Из гората броди турист. Насреща му излиза мечка.  
– Ти кой си? – пита мечката.  
– Аз? Аз съм турист!  
– Лъжеш. Аз съм турист. А пък ти си „туристическа закуска“!



Клечи симпатяга край локва и я разбърква с пръчка.  
Любопитен минувач:  
– Какво правите с тази локва?  
– Гоня акулите.  
– Какви акули? Няма никакви акули!  
– Е, как ще има, аз нали ги гоня!



Турист си лежи в палатката и ужасен слуша как отвън комарите си говорят:  
– Тоя тук ли ще го ядем или да го пренесем до блатото?  
– Стига, бе! Там ще дойдат ония, големите, и ще ни го вземат!



Ърговски пътник търси стая в хотел.  
– Нямаме свободни стаи – казват му. – Само президентският апартамент остана, но него не го даваме.  
– Защо?

– Има някакво проклятие в него, там вече осем гости на хотела са се обесили. Пътникът възторжено вади портфейла си:  
– Не съм суеверен. Колко?  
Отвеждат го в апартамента, показват му го, той пита:  
– А как са се обесили?  
– Ей тук, на дръжката на вратата.  
– На дръжката на вратата? Невъзможно! На сутринта чистачката едва отваря вратата и се развиква:  
– Писна ми! Още един любопитен! Пак на дръжката виси!

## СПОРТ

### Камерунски баскетболист заби топката в собствения си кош и позволи на Австралия да спечели



Камерунски баскетболист допуска епична грешка, като заби топката в собствения си кош при сърцераздирателна загуба от Австралия на Световното първенство на FIBA за младежи до 19 години, предава Yahoo Sports.

В един от най-странните мачове някога, камерунският

играч Амаду Сейни се сдобил с неочаквана слава на Световното първенство за младежи до 19 г., като заби топката в собствения си кош.

Моментът, който смая всички в Лозана, Швейцария, помогна за драматичния обрат в полза на Австралия, като австралийците изоставаха с шест точки по-малко от минута преди края на редовното време, за да спечелят със 101-96 в двойно продължение.

Само 48.9 секунди преди края на четвъртата четвърт когато Камерун водеше с 80-74,

Сейни получи пас от базовата линия след австралийски кош. Случилото се след това остави както феновете, така и съотборниците му в смаяно мълчание. В това, което може да се опише само като катастрофално изтръпване на мозъка, Сейни овладя топката, обърна се към собствения си кош и направи мощна забивка в полза на Австралия.

Попадението, записано за Австралия, моментално намали разликата между двата отбора на четири точки. Обратът, който се случи бе пълен. Въпреки че

първоначалният шок от самозабивката на Сейни доминираше в заглавията, именно безмилостната устойчивост на Австралия в крайна сметка им спечели мача. Даш Даниелс, по-малкият брат на гарда на Атланта Хоукс Дайсън Даниелс, вкара две важни тройки в продълженията.

Тази победа не бе просто невероятна, тя бе жизненоважна за Австралия. След като загубиха от САЩ с 15 точки разлика в първия си мач от турнира, Австралия трябваше да победи Камерун, за да запази надеждите си

живи в бруталната Група D.



По ирония на съдбата, освен този съдбовен момент, Сейни бе може би най-добрият играч на терена. Той завърши с 15 точки и изумителните 25 борби, изравнявайки рекорда за един мач от Световното първенство за младежи до 19 години, държан преди това от Андрю Богът. Неговото присъствие на терена бе ключово за това Камерун да заличи двуцифреното си изоставане по-рано през второто полувреме и да поеме контрола през четвъртата четвърт. Но в спорта моментите определят паметта. И грешката на Сейни за части от секундата вероятно ще се повтаря с години, присъединявайки се към малък, но скандален клуб от грешки в собствения кош, който включва и случайното подаване на Джо Йънг за Кентъки през 2013 г.

**Кристиан Хорнър изненадващо бе уволнен като шеф на отбора на Red Bull**

Кристиан Хорнър - съпруг на Джери Халиуел от Spice Girl и звезда от изключително популярния документален сериал за Формула 1 на Netflix „Drive to Survive“, бе уволнен от поста си на ръководител на отбора на Red Bull, предаде The Hollywood Reporter. Уволнението идва близо година и половина, след като Хорнър бе обвинен в сексуален тормоз и принудително, контролиращо поведение от страна на служителка. Разследване на твърденията от компанията майка на отбора Red Bull GmbH по-късно оневини британеца.

„Red Bull освободи Кристиан Хорнър от оперативните му задължения, считано от днес“, се казва в изявление на компанията от 9 юли. Той бе единственият ръководител на отбора на Red Bull от създаването на отбора през 2005 г.

Благодарение на суперзвездата холандецът Макс Верстапен, **отборът постигна огромен успех през години с различни титли в шампионата на конструкторите** последните и пилотите. Преди това те доминираха от 2010 до 2013 г., когато Себастиан Фетел спечели четири последователни титли.

От миналия сезон обаче Red Bull изпитва все по-големи затруднения и тима взе трудни решения за второто място. Японската звезда Юки Цунода сега се състезава редом с Верстапен, след като Серхио Перес бе отстранен преди началото на текущия сезон.

Хорнер бе заменен като ръководител на отбора и главен изпълнителен директор на Red Bull Racing от Лоран Мекис, който е повишен от младежкия отбор на марката.

„Бихме искали да благодарим на Кристиан Хорнер за изключителната му работа през последните 20 години“, каза Оливър Минцлаф, главен изпълнителен директор за корпоративни проекти и инвестиции.

„Благодаря ти за всичко Кристиан, ти винаги ще останеш важна част от историята на нашия отбор.“

**Ема Радукану показва на Леонардо ди Каприо как се справя с жегата, но пропусна победата на любимия си Карлос Алкарас**



Ема Радукану предостави на холивудския елит пример за това как да се разхлаждат на Централния корт в един ужасно горещ ден на корта на Уимбълдън, предава Daily Mail. Британската тенис звезда седна сред зрителите за полуфиналите на мъжкия сингъл, благодарна за преносимия вентилатор, приготвен от треньора ѝ Марк Петчи.

**Прод. на стр.28 >>**

<< **Прод. от стр.27**

Широката усмивка на Радукану, когато усети облекчението от удобното приспособление, контрастираше с дискомфорта на Леонардо ди Каприо, който бе забелязан да си бърше челото. Колеги мегазвезди, включително Бенедикт Къмбърбач и Рами Малек, също присъстваха на 12-ия ден от шампионата, когато температурите се покачиха до 32 градуса по Целзий.

Разхладената Радукану наблюдава как седемкратният шампион Новак Джокович загуби в два сета от световния номер 1 Яник Синер. Тя обаче отсъстваше, когато нейният приятел Карлос Алкарас спечели в оспорван полуфинал срещу Тейлър Фриц, за да стигне до третия си пореден финал на Уимбълдън.

Родената в Торонто през 2002 г. Радукану трябва да благодари на треньора Петчи за комфортното изкарване на трибуните, но джобният вентилатор може да е един от последните му подаръци за 22-годишната тенисистка.



Leonardo DiCaprio was spotted mopping his brow while watching the men's singles semi-final at Wimbledon.

Петчи разкри, че британската номер 1, която заема понастоящем 40-то място в световната класация, скоро може да го загуби в отбора си, въпреки че е играла едни от най-добрите си тениси по време на краткото им партньорство.

Бившият треньор на Анди Мъри за първи път започна да работи с шампионката от US Open 2021 по време на Miami Open. След това Радукану и Петчи прекараха периода преди сезона на клей в Лос Анджелис, като предвидиха обещаващо представяне на повърхността една година по-късно, след като 22-годишната тенисистка пропусна изцяло турнири преди Откритото първенство на Франция.

Въпреки че повторен проблем с гърба попречи както на участието ѝ в Ролан Гарос, така и на подготовката ѝ за първия ѝ турнир

на трева в Куинс, Радукану се върна към най-доброто си представяне в турнири от Големия шлем в редица различни моменти под ръководството на Петчи - включително и загубата ѝ от световната номер 1 Арина Сабаленка.

Но поради краткосрочния характер на партньорството им, Петчи е спазил ангажиментите си като телевизионен коментатор за Tennis Channel.

**Кристъл Палас изпаднаха от Лига Европа след нарушение правилата за собственост**



Кристъл Палас официално беше понижен от Лига Европа в Конферентната лига на УЕФА, след като от футболната централа постановиха, че клубът е нарушил правилата за собственост на множество клубове, предава Vocai.

Отборът от Висшата лига се класира за Лига

Европа, като спечели FA Cup през май 2025 г., побеждавайки Манчестър Сити, за да си осигури първия голям трофей и дългоочакваното завръщане в европейския футбол. Скоро обаче възникнаха усложнения поради конфликти за собственост, които нарушиха правилата на УЕФА.

Проблемът със собствеността е съсредоточен около американския бизнесмен Джон Текстор, който притежава 43.9% дял в Кристъл Палас, като същевременно контролира 77% дял във френския клуб Олимпик Лион. Лион също се класира за Лига Европа, след като завърши шести в Лига 1, създавайки конфликт съгласно правилата на УЕФА за собственост на множество клубове (МСО), които забраняват на два клуба под общ контрол да се състезават в едно и също европейско състезание. Правилата постановяват, че ако възникне такъв сценарий, клубът, който се класира по-високо в националната си лига, ще запази мястото си в европейското първенство.

**Прод. на стр.29 >>**

<< Прод. от стр.28

Въпреки че Кристъл Палас се класира чрез победата си за Купата на Футболната асоциация, на Лион бе дадено предимство поради по-високото си класиране в лигата. УЕФА потвърди понижението в петък, изпращайки Кристъл Палас в по-малко доходоносната Лига на конференциите на УЕФА.

Ситуацията предизвика вълна от критики, особено след като Палас нямаше пряк контрол върху квалификацията на Лион и вече бе започнал процеса на продажба на дела на Текстор на собственика на Ню Йорк Джетс Уди Джонсън. За съжаление, сделката не бе завършена преди крайния срок на УЕФА - 1 март 2025 г., което направи продажбата неефективна за предотвратяване на решението.

Феновете на Кристъл Палас бяха смаяни от решението на УЕФА, а председателят на клуба Стив Париш публично осъди решението като „ужасна несправедливост“. Париш обясни, че клубът е направил

всичко възможно, за да се съобрази с изискванията на УЕФА и настоя, че Палас не действа като част от истински многоклубен модел. Париш подчерта, че Текстор не е участвал в спортните решения на Кристъл Палас и вече е в процес на напускане на клуба. Той призова УЕФА и футболните власти да проявят повече справедливост и разбиране в подобни безпрецедентни случаи.

В светлината на понижението, Нотингам Форест ще замени Кристъл Палас в Лига Европа. Форест завърши седми във Висшата лига миналия сезон и трябваше да влезе в Конферентната лига на УЕФА. След като Палас вече е изваден от състава на Лига Европа се очаква Форест да получи повишение, освен ако жалбата, подадена от Кристъл Палас до Спортния арбитражен съд (CAS), не се окаже успешна.

Финансовите последици от това решение също са значителни. Участието в Лига Европа на УЕФА гарантира на клубовете по-високи телевизионни

приходи, по-големи наградни фондове и по-голяма видимост на спонсорството. Кристъл Палас сега ще трябва да се задоволи с по-ниски печалби и ще започне своето пътуване в Конферентната лига от квалификационните етапи, вместо от гарантираното място в груповата фаза на Лига Европа.

В допълнение към противоречията, Кристъл Палас цитира собствените разпоредби на УЕФА, които обикновено дават приоритет на носителите на местни купи пред отборите, класирали се чрез позиция в националната лига, когато се разпределят места в европейските турнири. В този случай обаче шестото място на Лион в Лига 1 надделя над историческата победа на Палас за FA Cup. Много привърженици и експерти виждат това като противоречиво и знак, че политиката на УЕФА се прилага непоследователно.

Допълнително подхранвайки разочарованието, УЕФА преди това разреши на отбори като Жирона и

Манчестър Сити, както и на Манчестър Юнайтед и Ница, да участват в същите състезания. Подобна снизходителност не беше предоставена на Кристъл Палас, което повдига въпроси относно справедливостта и последователността.

УЕФА наскоро наложи подобни решения срещу Дрогеда Юнайтед от Ирландия и словашкия клуб DAC 1904, сигнализирайки за по-твърда позиция по отношение на нарушенията на МСО. Понижаването на Палас сега ги поставя като една от най-известните жертви на новия, по-строг подход за прилагане на правилата.

Ситуацията остава нестабилна, като се очаква Кристъл Палас да обжалва пред Спортния арбитражен съд. Въпреки че решението остави клуба и неговите привърженици дълбоко разочаровани, мнозина се надяват, че справедливостта все още може да бъде възтържена чрез съдебния процес.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

### Art & Culture

by Viara Dimitrova, Editor of Bulgarian Flame,  
PHOTOS © Bulgarian Flame



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada



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

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

Publisher: VIRAD

408-11 Dervock Cres,

Toronto, ON, M2K1A6

Tel: 416-821-9915

E-mail: info@bulbiz.com

www.bulgarianflame.com

**Четете**

**в Пламяк**

**онлайн:**

www.bulgarianflame.com

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

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и 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.

## ОЧАКВАЙТЕ новото издание на годишния бизнес каталог!

Можете да следите и страницата ни:

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

# BULGARIAN CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper

2025 - 2026

23 years



**STIMEX**  
Italian Design Furniture

FREE interior consultation and space plan  
[www.stimexinc.com](http://www.stimexinc.com) • 416-939-9881

**SELL A HOUSE BUY A CONDO**  
**SOLD SOLD OVER ASKING**  
**LINA Gueorguieva**  
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339  
LinaGluxury@gmail.com  
[www.MyHomeForSaleToronto.com](http://www.MyHomeForSaleToronto.com)