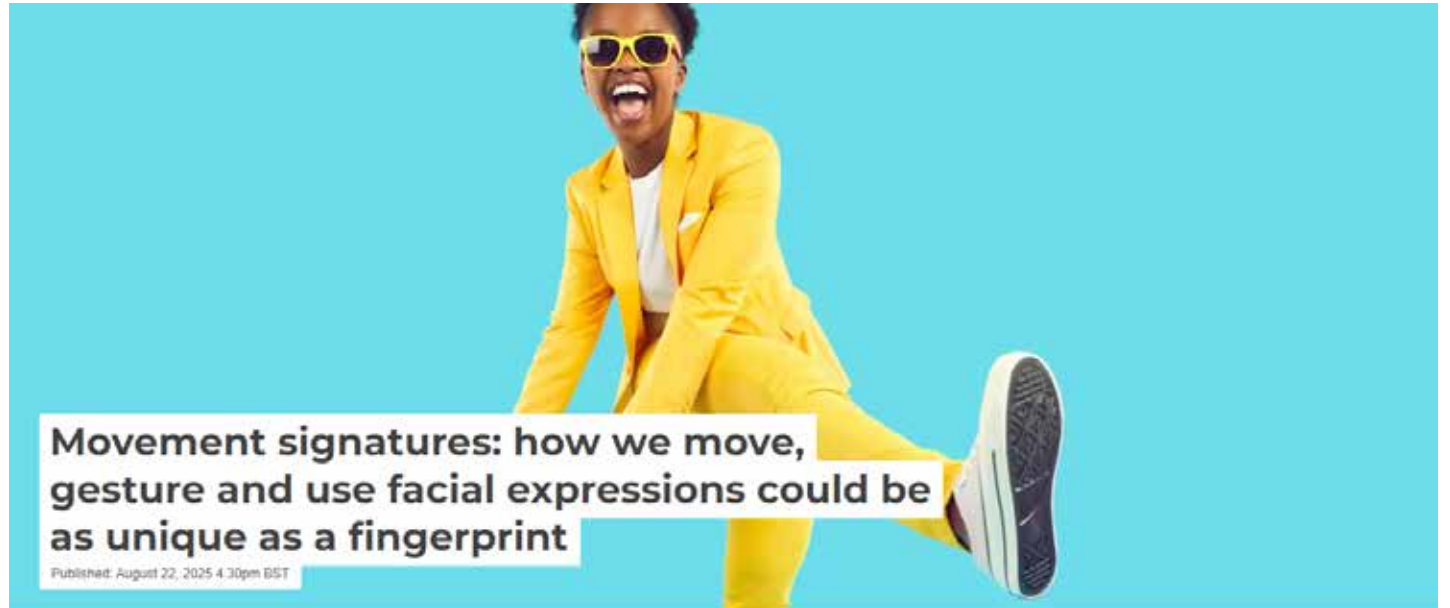


Двигателен подпис: как се движим, жестикулираме и използваме изражения на лицето, може да бъде толкова уникално, колкото пръстов отпечатък

(Movement signatures: how we move, gesture and use facial expressions could be as unique as a fingerprint)

Автор: Карън Ландър - Старши преподавател по експериментална психология, University of Manchester

Декларация за разпространение:
Карън Ландър не работи, не консултира, не притежава акции и не получава финансиране от никоя компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и не е



разкрила никакви връзки извън академичното си назначение.

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

Начинът, по който някой ходи, говори, усмихва се или жестикулира, дава представа за това кой е той. Независимо дали чрез движението на веждата, ритъма на походката или накланянето на главата, движението говори много. В моя скорошна статия коментирам, че хората може да

имат свой собствен отпечатък на движение. Това е стил на движение, който е характерен за идентичността на човек. Така че, някой, който използва изразителни жестове на лицето, може също да говори с анимирани движения на ръцете или да ходи с оживена походка. Тези конвенции

биха могли да формират отпечатък на движение, който е уникален за индивида.

Първо, нека разгледаме как се движи лицето и защо това е важно.

Всеки има свой собствен стил на движение на лицето, например как повдига вежда, свива устни

или присвива очи, когато се смее. Тези модели на движение ни помагат да разпознаваме познати хора, дори когато визуалното качество е лошо – например при слаба светлина или от разстояние. И когато човек ни става по-познат, ние се настройваме към начина,

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

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

Двигателен подпис: как се движим, жестикулираме и използваме изражения на лицето, може да бъде толкова уникално, колкото пръстов отпечатък

(Movement signatures: how we move, gesture and use facial expressions could be as unique as a fingerprint)

<< Прод. от стр.1

по който се движи, изучавайки неговите уникални модели на движение, точно както помним лицето или гласа му.

Човешките лица са постоянно в движение; те мигат, усмихват се, правят гримаси и говорят, за да посочим само няколко движения. Изследователите категоризират движенията на лицето в твърди движения (като завъртане или кимане с глава) и нетвърди движения (като изразяване на емоции или говорене). Именно нетвърдите движения са най-индивидуално отличителни.

Начинът, по който жестикулираме с ръце, променяме стойката си и накланяме глава, носи информация за идентичността. Жестовете често се оформят от лични навици или културни норми, например, някой може да кима три пъти, когато се съгласява, или да използва отличително махване с ръка, разпространено в родината му.

Движенията на лицето са синхронизирани

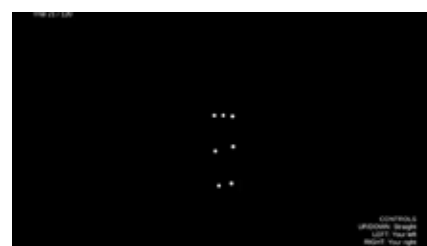
с начина, по който звучим. Когато говорим, лицето ни играе роля във формирането на звука на гласа ни. Например, ако говорите с широко отворена уста, речта ви звучи по-дълбоко и по-богато. Проучванията показват, че хората могат да съпоставят гласовете на други хора с движещи се лица по-точно, отколкото със статични. Това предполага, че динамични сигнали за идентичност присъстват в движението на лицето и звука на гласа.

Хората с трудности при разпознаването на лица (тези, които са „слепи за лица“ или прозопагнозични) може да са по-добри в разпознаването на движещи се лица, отколкото на неподвижни. Обикновено хората, които са „слепи“ за лица, могат да виждат лица и разликите между тях, но се затрудняват да свържат лицето с конкретен човек. Тук идиосинкратичната информация от движението може да предостави допълнителна улика за

идентичността.

Походката, стилът на ходене на човек, е едно от най-изучаваните движения на тялото.

Ранни изследвания, като например проучване от 2005 г., изследват разпознаването на идентичност по походката, използвайки точкови светлинни дисплеи. В този случай ярки петна (светлини) са поставени върху ключови области на тялото на човек. Всички други визуални сигнали са премахнати. Участниците са могли да виждат само ярки петна на тъмен фон. Проучването е установило, че участниците са могли да разберат сравнително добре кой е някой по начина, по който петната са се движели.



Характеристики като дължина на крачката, движение на краищата, стойка и темпо формират постоянен модел на движение, който е уникален и

изненадващо труден за фалшифициране, което прави анализа на походката надежден ключ за идентифициране на хора.

Отпечатъци от движение

Моят преглед събра доказателства от поведенчески и мозъчни образни изследвания, за да се обмисли дали съществуват такива последователности между различните видове движение и как бихме могли да изследваме това явление по-нататък. В статията се предлага хората да имат общ стил на движение.

Необходима е обаче още работа, за да се намерят директни доказателства за отпечатъци от движението. Например, все още не сме сигурни коя част от мозъка обработва тези сигнали за идентичност, базирани на движение.

Досега изследванията показват, че задната темпорална бразда – областта на мозъка, разположена приблизително над ухото ви от всяка

Прод. на стр.4>>

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

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @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 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.

Двигателен подпис: как се движим, жестикулираме и използваме изражения на лицето, може да бъде толкова уникално, колкото пръстов отпечатък

(Movement signatures: how we move, gesture and use facial expressions could be as unique as a fingerprint)

<< Прод. от стр.2

страна – реагира не само на лица и тела, но и на това как някой се движи по-общо. Тази област е активна, когато чуваме гласове или виждаме хора да говорят, което предполага, че може да помогне за свързването на движението и звука. Също така, този регион играе ключова роля, позволявайки ни да разбираме социалния си свят, да интерпретираме действията на другите хора, да определяме къде гледат и да възприемаме социални сигнали като жестове, изражения на лицето и промени в посоката на погледа. Вероятно обаче това е само една част от по-голяма мозъчна мрежа, участваща в разпознаването на други хора чрез движение.

Приложения в реалния свят

Характеристиките за идентичност, базирани на движение, не са толкова стабилни или специфични, колкото пръстовите отпечатъци или ДНК. Те са това, което изследователите наричат „мека биометрия“: полезна, но не винаги точна.

Но с по-доброто разбиране на връзката между движението и идентичността се появяват вълнуващи приложения в реалния свят.

Анализът на движението би могъл да подпомогне безконтактното удостоверяване на идентичността - от удостоверяване, базирано на походка, до идентификация на летищата, базирана на жестове, в интелигентни среди, като например домове,

които реагират на уникалните модели на движение на потребителя. В клинични условия анализът на движението може да помогне на хора с нарушения в социалното познание, разпознаване на лица или проблеми с движението. Например, помагайки на лекар да идентифицира промени в начина, по който пациентът произвежда невербални сигнали.

Но остават много въпроси. Все още не сме сигурни колко постоянни са отпечатъците от движение с напредване на възрастта и в различни контексти. Индивидуалните различия между хората и фактори на околната среда като осветление, дрехи или стрес биха могли да им повлияят.

Изследователите

също не са сигурни как точно успяваме да разберем цялото това движение в ежедневието, без дори да се замисляме за него.

Разбирането на това би могло не само да помогне не само за подобряване на технологии като социални работи и разработване на инструменти за хора с трудности при разпознаване и комуникация, но и да ни каже повече за това как обработваме данните и реагираме на движенията на други хора.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/movement-signatures-how-we-move-gesture-and-use-facial-expressions-could-be-as-unique-as-a-fingerprint-262893>



BOBBI DONEVA

Вашият тревел агент

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

T: (905) 849 4664
C: (647) 999 2010
E: info@friendlytravel.ca
W: www.friendlytravel.ca



TICO # 4631602



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

Биохакинг на психическо и физическо изтощение с биорезонанс

Липсата на енергия е проблем номер #1 на нашето общество.

Психическото и физическо изтощение са свързани с управлението на енергията.

Хората са направени от енергия.

Не би ли било логично да можем

да използваме енергия, за да се лекуваме?

Биорезонансът използва честоти за лечение по проста формула: **Неутрализирайте.**

Енергизирайте. Оптимизирайте.

Това е кодът за биохакинг на енергията на биорезонанса.

✓ **Неутрализирайте.** Интерферентните полета блокират комуникацията между клетките, което блокира производството на енергия. Паразити, вируси, плесени, токсини са все интерференции. Най-често срещаните интерференции, които създават прегаряне, са плесен, вирус на Епщайн-Бар и ретровирус, който е свързан с хронична умора. Чрез силата на енергията на нулевата точка, биорезонансът неутрализира въздействието на тези интерференции, позволявайки на енергията ви да тече без съпротивление. Това е **енергийна детоксикация.**

✓ **Заредете се с енергия.** Понякога тялото ви се нуждае от тласък. Стресът нарушава регулацията на HPA axis (хипоталамо-хипофиз-надпочечникова ос). Това създава надбъбречна умора - причина за изтощение. С биорезонанс можете да прилагате честоти, за да енергизирате всяка част от тази ос и да приведете клетките в здравословна вибрация. Това усилва сигналите от вашето собствено тяло, енергизирайки вашите меридиани, позволявайки на тялото ви да се самолекува.



Krop
BioResonance
Studio

Joanna Krop, MA, BRT



"Treatment here has been
the healing experience
of a lifetime"
~ H. Ferrie

Открийте основната причина, поради която се чувствате зле

Биорезонансът открива какво блокира здравословната функция на тялото ви и след това използва честотно лечение, за да изчисти блокажите, да балансира хормоните и функцията на органите и да регулира нервната и имунната система - без сложни диети, детоксикации или хапчета.

Vicom Bioresonance Technology от Германия Напълно компютъризирано сканиране на тялото и биорезонансни сесии:

- Детоксикация от токсини
- Борелия/Лаймска болест
- Паразити
- Токсичност от плесени и Кандида
- Адренална умора и прегаряне
- Симптоми на менопауза
- Хранителна непоносимост
- Сезонна чувствителност
- Хормонален баланс

Mississauga 905-816-9657

ecohealthcentre.ca

Ecohealth and Wellness 2285 Dunwin Dr. #11, Mississauga ON

✓ **Оптимизирайте.** Психическото и физическо изтощение отслабва организма ни. Двигателят на клетките (митохондриите) се захранва от АТР. Изтощението лишава клетките ни от гориво. Биорезонансът проверява за енергийни средства, от които организмът ви се нуждае, за да оптимизира митохондриалната енергия. Може също да модулираме емоциите ви, за да внесем баланс в ума ви. Изцелението от психическо и физическо изтощение трябва да бъде без стрес. Биорезонансните сесии са съобразени със специфичните ви нужди за благополучие и поставят нервната ви система в режим на спокойствие. Това изгражда устойчивост на стрес. Резултатите са усещане за баланс и презареждане, така че новото нормално за вас е да се чувствате добре, вместо да сте изтощени.

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

**Продължава
благотворителната
онлайн изложба
„Деца рисуват за деца“
– 2025 г.**



Източник: Българска Патриаршия
(www.bg-patriarshia.bg)

Културно-просветният отдел на Св.

Синод организира благотворителна онлайн изложба в подкрепа на детското УНГ отделение към УМБАЛ „Царица Йоанна“ – ИСУЛ. С набраните средства ще бъдат закупени медицински легла за отделението.

Определените суми са ориентировъчни, като може да дарите според възможностите си.

Нека заедно помогнем на децата от цялата страна, които се лекуват в болничното заведение!

Публикуваните рисунки са участвали в Националния детски конкурс на Св. Синод. За да закупите определена рисунка, напишете номера ѝ като съобщение на страницата на Българска православна църква – Българска

Патриаршия във Facebook.

Начини за плащане:

1) По банков път:
„УниКредит Булбанк“ – клон София Батенберг
Банков код / SWIFT / BIC: UNCRBGSF
Получател: Българска Патриаршия Св. Синод
IBAN: BG74 UNCR 7000 1521 4626 53

Основание за плащане:
КАМПАНИЯ „ДЕЦА РИСУВАТ ЗА ДЕЦА“

2) С наложен платеж – след като се свържете с нас чрез Facebook страницата ни или по имейл (skpotdel@bg-patriarshia.bg), посочвайки номера на избраната от Вас рисунка, желаната от Вас сума за дарение, точен адрес или офис на Еконт за получаване и актуален мобилен номер.

Национален събор на каракачаните в България



Източник: Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)

PHARMACY
 FAITH HOPE AND LOVE

Аптеката предлага:

- ✓ Лекарства с рецепта и витамини
- ✓ Безплатна доставка на лекарства
- ✓ Разпределяне на лекарства в опаковки
- ✓ Специална отстъпка за пенсионери
- ✓ Спомагателни медицински продукти
- ✓ Преглед на лекарствата с консултация с фармацевт
- ✓ Издаване на рецепти за леки заболявания
- ✓ Ваксинация





Работно време:
 Пон - Пет 10am - 6pm
 Събота 10am - 2pm
 Неделя - Затворено

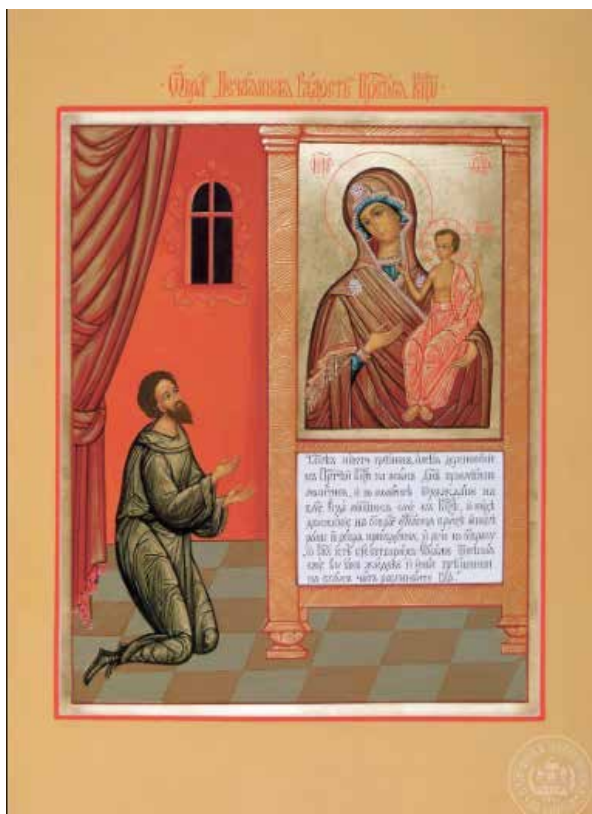
faithhopeandlovepharmacy.ca

Tel: 905.848.4485 Fax: 905.803.8068
1030 Burnhamthorpe Rd. East
Mississauga
faithhopeandlovepharmacy@gmail.com Tomken/Burnhamthorpe

Сливен отново стана домакин на традиционния Национален събор на каракачаните в България. Тридесет и втория празник се проведе на 23 август, събота, в живописната местност Карандила над града. Във фолклорната програма тази година участие взеха танцови състави от сливения квартал „Речица“, Карлово, Варна, както и чуждестранните гости от Александрополис и Комотини, Гърция. Те представиха пред публиката пъстротата на традиционното каракачанско облекло, бит и обичаи. Официалното откриване беше в 10:30 ч., като събитието

бе благословено от Негово Високо-преосвещенство Сливения митрополит Арсений, който посети празника и отслужи водосвет за здраве и благословение на участниците и многобройните гости, в съслужение със ставрофорен иконом Евгени Янакиев, иконом Панайот Сотиров – духовен надзорник и архидякон Поликарп. Организатор на проявата е Федерацията на културно-просветните дружества на каракачаните в България с подкрепата на Община Сливен.

Иконите на Божията Майка



Източник: Българска Патриаршия
(www.bg-patriarshia.bg)

Има два вида икони на Божията Майка. На обичайния, който можете да срещнете на Изток и на Запад, **Божията Майка държи Дете**. Това е образ не само на Божията Майка като личност, но и на няколко други неща: образ на Въплъщението; утвърждаване на реалността на Въплъщението; утвърждение на истинното и реално майчинство на Девата. И ако се вгледате внимателно, ще видите, че държейки Детето, Богородица никога не гледа към Него. Тя не гледа и към вас, нито в пространството; нейните широко отворени очи са обърнати дълбоко в нея самата. Тя не гледа, тя съзерцава. И нейната нежност е изразена от свенливостта на ръцете ѝ. Тя държи Детето, без да Го прегръща. Обгърнала е Детето както някой, който държи нещо свято, което принася, и цялата нежност, цялата човешка любов е изразена от Детето, а не от Майката. Тя си остава Майката на Бога и се отнася към детето си не като към малкия Иисус,

но като към Въплътения Син Божи, станал син на Девата; а Той, бидейки истински човек и истински Бог, изразява цялата любов и нежност на човек и Бог към нея, като към Негова майка и Негово творение. Това е единият образ. Вторият образ, който можете да срещнете твърде рядко, представя Божията Майка сама, без явното присъствие на Христа. Ще опиша само един пример. Това е руска икона от XVII век. На нея виждате руско селско момиче със смъкната забрадка, чиито коси, разделени на път по средата, просто падат от двете страни на леко четвъртитото лице. Големите ѝ очи гледат в безкрайността или в някаква дълбина. Във всеки случай не към нещо определено пред нея. Ако се вгледате повече, ще видите и две ръце - две ръце, които не биха могли да бъдат там, където са, просто защото анатомията не го позволява. Тези ръце не са там като част от реалистична картина, те са там, за да изразят онова, което нито лицето, нито ръцете, нито очите биха могли да предадат, без да престанат да изразяват нещо по-важно. Това са ръце, показващи болка, страдащи ръце. Освен това, в ъгъла на иконата, почти невидими, бледо-жълти на жълтеникавата основа - малко възвишение и един празен кръст. Това е Майката, съзерцаваща разпятието и смъртта на своя Син. Когато се обръщаме към Божията Майка с молитва, би трябвало по-често да си представяме, че всяка молитва, отправена към нея, означава: «Майко, аз убих сина ти. Ако ми простиш, може да ми бъде простено. Ако задържиш прошката си, нищо не може

да ме спаси от осъждане.» И е удивително, че чрез всичко, което е разкрито в Евангелието, тя ни дава да разберем и ни окуражава да дойдем при нея именно с тази молитва, защото няма нищо друго, което бихме могли да кажем. За нас тя е Майката на Бога. Тя е тази, която доведе самия Бог на земята. В този смисъл ние настояваме на изреча «Божия Майка». Чрез нея Бог стана човек и се роди сред хората. За нас тя не е просто инструмент на Въплъщението. Тя е тази, чието лично предаване на Бога, чиято любов към Бога, чиято готовност да бъде това, което отреди Божията воля, нейната покорност (в смисъла, за който вече стана дума) е това, поради което Бог се роди от нея. Един от нашите велики светци и богослови от XIV век (св. Григорий Палама - бел. прев.) казва: «Въплъщението би било невъзможно без думите на Девата: *«Ето рабинята Господня, нека ми бъде по думата ти»* (Лука 1:38), точно както би било невъзможно без волята на Отца.» Така че тук има пълно съдействие между Бога и нея.

Английският писател Чарлз Уилямс е успял да опише в романа си «В навечерието на Все светии» Въплъщението и участието на светата Дева в него по забележителен начин. Той казва, че уникалността на Въплъщението произтича от това, че едно еврейско момиче се е оказало способно да произнесе свящото Име с цялото си сърце, с цялата си душа и с цялото си тяло, така че в него Словото е станало плът. Мисля, че това е много добро богословско твърдение,

Прод. на стр.8 >>

<< Прод. от стр.7

което показва мястото на Богородица във Въплъщението. Ние я обичаме, виждайки в нея по особен начин Божието Слово, казващо чрез св. ап. Павел “силата Ми се в немощ напълно проявява” (2Кор.

12:9). Виждаме тази крехка израилска дева, надвиваща греха в себе си, надвиваща ада, побеждаваща всичко със силата на Бога, Който е в нея. Именно поради това в моменти на преследване, когато Божията сила не се проявява в нищо друго освен в слабост, тя се откроява така чудесно и така могъщо пред нашите очи. Щом е могла да надвие пръстта и ада, в нейно лице имаме крепост и прибежище: някой, който може да се застъпва и да спасява. Ние отбелязваме факта, че в нея няма никакво несъгласие с Божията воля, че тя е в свършена хармония с Него, като използваме в молитвите си думи, с които се обръщаме само към Него и към нея: «Спаси ни» - не казваме само «Моли се за нас».

Автор: митрополит Антоний Сурожски
Превод: Михаил Шиндаров

8-годишното момче, което загина в

Несебър цяла година събирало пари за море



Малък мечтател, момче, което е оставило следа и е помагало на когото може. Гордостта на родителите си. И е събирал цяла година пари за морето, което е обожавал. Така описва пред NOVA, майката на починалия 8-годишния Иван от Разлог, загинал при падане от парашут на атракциона парасейлинг в Несебър.

Иван беше едно страхотно дете. Възпитано и постоянно усмихнато. Всеки, който го познава, може да го потвърди. До всеки, който се е докоснал, е оставил следа. Страхотен е. Обичаше да играе, като всяко дете, да рита топка. Правеше планове какво ще прави след време, като стане на 17,18 години. Опитвахме се с баща му да го направим човек, да помага на когото може, да бъде съпричастен. Иван беше нашата гордост. И го знаеше. Постоянно му го казвахме, защото

си беше така. А той ме питаше «добър ли съм, мамо?» Когато му казвах, че е моята гордост, той ходеше наперен. Супер слънчево и обичано дете. Винаги поздравява и благодари. Пожелаваше приятна работа. Синът ми искаше да стане полицай - като баща си. За да хваща лошите. Беше справедлив, знаеше, че има добри и лоши хора. Беше супер любвеобвилен», разказа през сълзи майката Мария Данева.

“Иван щеше да бъде втори клас от есента, почти беше прочел книгите си за лятото. Трябваше да ходим да купуваме тетрадки, но всичко остана... някъде... Обожаваше морето, цяла година събираше парички, броеше ги и беше щастлив, че има достатъчно. Правеше планове къде ще ходим - дали на лунапарк... Толкова му харесваше морето, че искаше да живее там, за да е постоянно на почивка. Оказа се напълно обратното - трагедия. Тръгват трима на почивка и се връщат двама. Остана ни един празен дом, без смях, тропане, без щастие... без нищо... Взеха смисъла на живота ми, той

изчезна. Опитвах се да предпазя Иван от всичко, но накрая от това, което си мислиш, че е безопасно, се получава трагедия доживот. Не е имало инциденти досега, затова качихме Иван на парашута. Отгледахме го с много любов, а го загубихме без да можем да му помогнем”, споделя още разстроената майка.

Майката изрази надежда да няма повече детска смърт, защото това е най-жестокото за един родител.

Фирма „Венис Марина“, която е собственик на

парасейлинга в Несебър, до момента не е била проверявана от Инспекцията по труда. Това заявиха оттам, след като стана ясно, че има пропуски в договорите и на тримата мъже, които бяха арестувани след трагичния инцидент. „Ние нямаме материална компетентност да контролираме коланите и сбруите на този парашут, който се ползва не от работници на дружеството, а от клиенти, които са външни лица. Ако работи десет часа, а се осигурява

Прод. на стр.8 >>

<< **Прод. от стр.8**

само на четири, това е нарушение не само на трудовото, но и на данъчното законодателство. Конкретната фирма не е проверявана, но са обект на проверки са били други атракциони”, обясни началникът на Инспекция по труда - Бургас Павлин Васков.

Над 100 души натровени на сватба в Котелско



След като повече от 100 са натровиха на сватба, 66 от които попаднаха в болница, булката и кетъринг фирмата си отправиха взаимни обвинения. Изготвилите празничното меню дори я заплашиха със съд. Официалните резултати от микробиологичните изследвания, свързани със случая на стомашно-чревно разстройство след сватбено тържество в Сливенско, ще бъдат обявени скоро, съобщиха от Областната дирекция на Българската агенция по безопасност на храните (БАБХ).

Над 100 души - деца и възрастни от различни области в страната, са с оплаквания от стомашно-чревно разстройство и висока температура след тържеството, състояло се на 17 август в село Филаретово, община Котел. Общият брой на гостите е бил около 800.

Храната на събитието не е домашно приготвена, както беше съобщено в началото, а е била осигурена и сервирана от кетъринг фирма от село Ябланово, събщи в личния си профил булката Илмие Чауш.

В отговор собственикът на фирмата «Хепи Дей 2024» Гюлсюз Къобашиева заяви пред БТА, че не е присъствала на тържеството и отрече фирмата ѝ да носи отговорност за заболяванията. Тя предположи, че причина за оплакванията може да е разпространен летен вирус с подобни симптоми в село Ябланово и околните населени места. Къобашиева обяви, че ще заведе съдебен иск за клевета срещу булката заради публично отправените обвинения.

За изясняване на случая е сформиран екип от служители на Регионалната здравна инспекция (РЗИ) - Сливен и Областната дирекция по безопасност на храните. Взети са проби за микробиологично изследване от заболелите.

Наръгаха 50-годишен мъж на Цариградско шосе в София

Полицията в София задържа 26-годишен мъж, който е намушкал с нож друг човек при скандал.

Инцидентът е станал в късния следобед на 20 август на столичния булевард «Цариградско шосе». Пострадалият е 50-годишен мъж. Нападението станало след реплика докато се разминавал с нападателя, твърдят свидетели. Те са видели наръгването, а след това нападателят е избягал.

Задържаният е известен на полицията, която го е открила и арестувала, а по случая е образувано досъдебно производство.

Три мобилни телефона в пъпеш, 8 - в печка, и 1 - в тубичка с лекарство ...



/Снимка: Фейсбук страница на Георги Георгиев/

... - изобретателността в опитите да се внесат забранени предмети в затворите и затворническите общежития не познава граници, написа министърът на правосъдието Георги Георгиев на страницата си във Фейсбук.

По думите му, това са най-фрапиращите случаи през последния месец и половина, които служителите на Главна дирекция “Изпълнение на наказанията” са успели да разкрият и предотвратят.

Служителите разкриват дрехи, напоени с наркотични вещества, които при свиждания се доставят за лишени от свобода. От началото на юли до момента в специално пригодени тайници или у лишени от свобода са намерени и иззети

Прод. на стр.10 >>

46 мобилни телефона, както и са установени 29 случая с наркотични вещества.



/Снимка: Фейсбук страница на Георги Георгиев/

в затворническото общежитие в “Кремиковци”.

„ПИСМО ДО РАЯ“



Автор: Весела Димова

По мое разпореждане се извършват извънпланови проверки във всички места за лишаване от свобода, информира още министърът. Той допълва, че контролът, както на входовете, така и при проверки в местата за лишаване от свобода ще продължи да е засилен. При всички случаи на откриване на забранени предмети и вещества се извършват допълнителни разследвания и се налагат наказания.

През май в затворите започнаха да се извършват проверки на багажи и лични обиски на лишени от свобода, съгласно Закона за изпълнение на наказанията и задържането под стража по повод смъртта на лишен от свобода

Аз не знам сега къде си –
пиша от земята...
На адреса ти небесен писъмце ще пратя...
Очилата ти са тука –
а без тях съм ти мъглица...
Ще ме сбъркаш с Мечо Пух
или с питомна лисица...
Тук понякога си готвя любов като на кино!
Имам си летящи облаци,
ябълки и вино...
Имам си едни огънове,
дето друг ги пали
и понякога ме топят...
Друг път ме изгарят.
Думите, които пиша,
свършват по средата...
(неведнъж без теб съм вдишвала
думи срещу вятъра...).
После в мен покълват тайно
грапави стихотворения...
Чакат да напиша края
им –
и да си прережат

вените...
06.06.2020 г.

„Притча за свободата“



Автор: Весела Димова

И бяха времена без съпротива –
по-зли от времената на глада...
Понякога зарастаха накриво
душите счупени на божиите чеда
и в гърбици нещастни
се превръщаха
зачатъците горди на криле...
А тъмнината падаше над къщите
и пропастите ставаха небе...
Тогава някой първи се изправи –
над погледите ниски вдигна ръст...
Ръце простря... На залеза в жаравата
снагата му приличаше на кръст...
След него стана втори... После трети...
Ръцете им пораснаха в гора...
Удари ги гневът на боговете,
но третият – по чудо – оцеля...
И стана силен – колкото за трима,
по-буен от отприщена вода...

И даде на надеждата си име,
а името ѝ беше – свобода...
Порасна тя – през барикади, щикове
и през епохи, станали на прах,
за да го има пламяк в очите ти
и правото да кажеш:
“Аз избрах!...”

17.09.2020 г.

„Дишай...“



Автор: Весела Димова

„Дишай! Дишай, моля те!... Опитай въздух да поемеш надълбоко...
С цялата бездънност на гърдите си – клетка, пълна с демони до покрива...
Дишай! Дишай с всичката безбрежност на орела, литнал към небето...
Дишай до последна капка нежност – като вятър, разлюляващ цвете...
Знай, че под земята няма нищо – само мрак, на вечността обречен...
И докато някой те обича,
дишай! За да бъдеш жив,човече...“

09.11.2020 г.

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 • 416-939-9881



**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**
SOLD SOLD
OVER ASKING
LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN
647-862-2339
LinaLuxury@gmail.com
www.MyHomeForSaleToronto.com

www.bulbiz.com

LCBO
43738

BLACK SEA GOLD
POMORIE

Pentagram
Rose Syrah
BLACK SEA GOLD - POMORIE

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

**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

BLACK SEA GOLD
POMORIE

LCBO
43028

БЪЛГАСКА
40% alc.
МУСКАТОВА
СПЕЦИАЛНА

Очаквайте в LCBO в началото на юли
Available at LCBO in early July

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

ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ

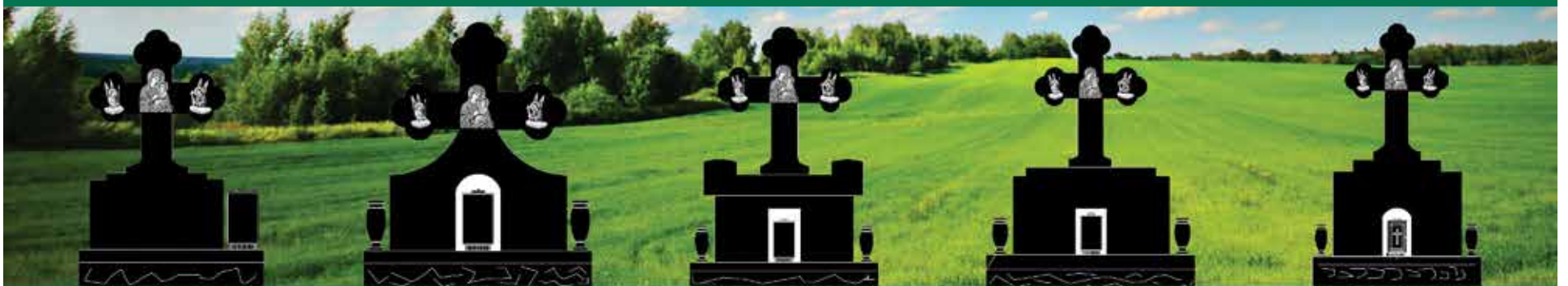


Memorial Galleries Inc.

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

www.memorialgalleries.ca

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

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

Лил Нас Екс се съблече гол на улицата в Лос Анджелис и удари полицаи по време на ареста си



Лил Нас Екс е бил гол, когато бе арестуван от полицията на Лос Анджелис рано в четвъртък сутринта, предаде Daily Mail.

26-годишният рапър бе видян за първи път да се разхожда по булевард „Вентура“ с бели уестърн ботуши и тесни бели панталони, но видео, получено от TMZ, показва, че е бил облечен в елегантна рокля, преди да бъде задържан.

Шокиращите кадри показват как хитмейкърът крещи текстове на песни и прави жестове с ръце, докато колите минават покрай него.

Носителят на Грами, роден под името Монтеро Ламар Хил, очевидно е осъзнал, че някой записва действията му и се е обърнал към тях, предлагайки им пълен фронтален изглед като

е изпял частта на Ники Минаж от хита на Кание Уест от 2010 г. „Monster“. Рапърът е роден на 9 април 1999 г. в Лития Спрингс, Джорджия. Родителите му се разделят, когато е на шест години, а юношеските му години са разделени между Атланта и Остел, Джорджия, където живее с баща си. През 2019 г. Монтеро Хил се разкри като гей и разказа за преживяванията си от израстването си като куйър в консервативно семейство. Рапърът е романтично свързан с танцора Яй Ариза, както и със звездата в социалните медии Коди Джон.

През 2022 г. НВО издаде документален филм, озаглавен *Lil Nas X: Long Live Montero*.

Служител по връзки с обществеността на полицията в Лос Анджелис заяви пред Daily Mail, че по време на ареста американският рапър се е нахвърлил и ударил полицаи и е обвинен в побой срещу полицаи.

След като е задържан, Нас е транспортиран в болница за евентуално предозиране с наркотици.

Според видео, получено и от TMZ, Хил е започнал в

хотел „Short Stories“, където охранителни камери са го показали да се разхожда из двора с дънки, риза с копчета и каубойска шапка. Някъде по пътя той съблича ризата и дънките и бил забелязан да се разхожда по булевард „Вентура“ **само по бельо и ботуши.**



Очевидци го видели да си слага оранжев пътен конус на главата, уж казвайки на минавач, че отива на парти.

В събота източници от правоохранителните органи предоставиха на TMZ актуализация за поведението на рапъра, откакто е в затвора. Те казаха, че не е имало проблеми с поведението на Лил Нас Екс, откакто е бил отведен в затвора, и според съобщенията той се е държал в тесен кръг.

Източниците отбелязват, че в

момента той получава три хранения на ден, като някои от опциите за храна включват зърнени храни и плодове за закуска, както и прости ястия с пилешко месо и буритос с боб и кашкавал за по-късно през деня.

Въпреки славата си, рапърът изглежда не е правил импровизирани представления за другите хора в затвора, който е пълен предимно с хора, пребиваващи само за кратко преди деня си в съда.



The rapper came out as gay in 2019

Феновете изразиха подкрепата си за изпълнителя след това последно разкритие.

„Музиката ви ми помогна да се примиря с куйър-идентичността си и да се отдалеча от хора, които твърдяха, че са ми приятели, но никога не ме чува. Пожелавам ви да се излекувате. Моля ви, бъдете добре. Тук сме с надеждата за мир“, написа фен.

<< Прод. от стр.13

„Просто знайте, че ви подкрепяме с любов“, заяви друг. „Психичното здраве е важно, вашето психично здраве е важно също. Помогнахте на толкова много от нас да приемат кои сме и да живеят без извинения.“

10 породи кучета с лоша репутация: Верни ли са стереотипите?



Има някои породи кучета с лоша репутация – но дали са оправдани или тези кученца просто са погрешно разбрани? Е, отговорът е по-сложен, отколкото си мислите.

Когато медиите етикетират дадена порода като „агресивна“ или „разрушителна“, това, което те не разбират, е, че породата е само един от факторите, които определят дали дадена черта ще бъде проявена или не. Житейският опит, ранното обучение и социализация, диетата и упражненията също играят ключова роля – така започва

материал на Pets Radar, в който д-р Хана Годфри, бакалавър по ветеринарна медицина, член на Кралския ветеринарен колеж от 2011, коментира всяка порода на определени кучета.

И макар да е вярно, че някои породи не са най-добрите семейни кучета или се нуждаят от опитни стопани, това не е защото те по своята същност са „лоши“, а просто защото се нуждаят от дом, където специфичните за породата им нужди могат да бъдат разбрани и задоволени.

За да научим повече, помолихме експерта ветеринарния лекар д-р Хана Годфри да коментира всяка от породите по-долу. Ето какво каза тя...

1. Ротвайлер



От всички породи кучета в света, ротвайлерът е една от най-неразбраните. Смята се, че произлиза от овчарските кучета на Древен Рим, но първоначално ротвайлерите са били кучета пазачи и

гонячи.

Въпреки че тази порода има репутацията на кучета, които нападат и че са верни защитници на човешкото си семейство, с правилното обучение и социализация те се превръщат в невероятно любящи и нежни компаньони. „Срещала съм няколко ротвайлера, които са много дружелюбни и абсолютно сладки, но също могат да бъдат и непредсказуеми“, предупреждава д-р Годфри.

2. Чихуахуа



Чихуахуа имат репутацията на лаещи и зли кучета, но това не е защото са такива. Тази порода не е агресивна и не се опитва да нарани хората, но ако не са правилно обучени и социализирани, малкият им размер може да ги накара да се чувстват нервни в непознати ситуации. Тогава те могат да се нахвърлят или да хапят.

„Повечето чихуахуа,

които съм срещала, не са били особено гласовити, вместо това са били много плахи, а тези, които са били агресивни, са се нахвърляли само от страх“, потвърждава д-р Годфри.

Стига собствениците да работят с кучето си от ранна възраст, тази порода може да се превърне в предан приятел за цял живот. Лоялни, интелигентни и нетърпеливи да угодят на тези, които обичат, чихуахуа са дръзки, очарователни и забавни.

3. Доберман пинчер



Благодарение на холивудските филми, които ги представят като свирепи кучета пазачи, доберманите са се сдобили с несправедлива репутация на недружелюбни и опасни кучета.

„Разхождах доберман и той бе много нежен и със сигурност не опасен“, казва д-р Годфри. „Никога не съм срещал свиреп или опасен доберман, но

не съм ги намирала за особено привързани.“
Доберманите са родени, за да защитават, но както при всички породи, ако ги отгледате правилно и им осигурите правилното обучение и социализация, това интелигентно куче бързо ще се научи как да използва правилно инстинктите си за пазене.

4. Немска овчарка



Изключителен универсален работник, немската овчарка има дълга история на гласовито и защитаващо куче, и куче пазач. Често работеща в правоохранителните органи, тази порода е смела, уверена, умна и неуморна. През годините те са били етикетирани като опасни и агресивни, но нищо не може да бъде по-далеч от истината. „Немските овчарки имат репутация на агресивни, което може да се основава на използването им в полицията и въоръжените сили“, обяснява д-р Годфри.

„Те обаче могат да бъдат прекрасни семейни кучета.“

5. Чау-чау



Чау-чау със сигурност няма да спечели награди, когато става въпрос за най-дружелюбните породи кучета, тъй като тази порода е известна със своята сериозна и дистанцирана нагласа. Чау-чау са много погрешно разбирани, тъй като тяхната независима и темпераментна природа, съчетана с инстинктите им за пазене, може да накара хората да мислят, че няма да станат добър домашен любимец. „Малкото чау-чау, които съм срещала, са били доста темпераментни“, казва д-р Годфри, „но това може да се дължи на факта, че са били доста стресирани от посещението си при ветеринаря.“ Чау-чау са спокойни, адаптивни и известни с това, че са невероятно чисти – всъщност те са толкова придирчиви към личната хигиена, че бихте си помислили, че са котка, а не куче!

6. Кане корсо



Порода, която често е определяна като агресивна и трудна за управление, кане корсо определено е бдителна, защитна, напориста порода, която може да се намеси енергично, ако техните близки са изложени на риск.

„Кане корсо са големи, силни кучета, така че естествено, без обучение, те биха могли да бъдат трудни за управление“, обяснява д-р Годфри. „Вместо да се определя породата като агресивна, каквото може да бъде всяко куче, е по-важно да се вземе предвид, че тези кучета имат потенциал да причинят по-сериозни наранявания поради размера си.“

Кане корсо са лоялни и емоционално чувствителни кучета, които са привързани и нетърпеливи да угодят, и стига да имат опитен стопанин, който знае как да ги дресира, те могат да бъдат невероятно добре възпитани домашни любимци.

7. Акита



Няма как да се отрече, че акитата е най-подходяща за опитни собственици на кучета. Те могат да бъдат абсолютно лоялни и любящи домашни любимци, когато се държат правилно, но имат репутацията на много агресивни към други кучета – **особено** към тези от същия пол.

Д-р Годфри обаче казва, че не е била свидетел на това, докато е работила с тях. „Не познавам акита, която да не може да бъде около други кучета, въпреки че съм срещала няколко с доста предизвикателно поведение. Разумно е всяко куче да се наблюдава отблизо, особено ако е с деца, котки или други кучета.“

8. Дакел



Ако търсите спокоен живот, помислете два пъти, преди да си вземете дакел!

Sweet Gallery

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

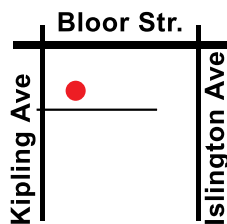
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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



Може да са малки, но това куче има силен лай и не се страхува да използва гласните си струни по подходящ начин. „Като цяло, дакелите са гласовита порода, особено ако има повече от един“, потвърждава д-р Годфри. „Въпреки това, те често все още се радват на почивка и малко спокойствие.“ Те също така имат репутацията на прибързани и упорити кучета, което понякога може да направи обучението им малко предизвикателство.

9. Бордър коли



Бордър колитата са работни кучета, което означава, че те трябва да имат работа, която да вършат, за да останат щастливи и здрави. Когато не им се дава достатъчно психическа и физическа стимулация, тази порода може да стане разрушителна, да гризе мебелите ви, да разкопава цветните ви лежи и в някои случаи да хапе хора.

„Бордър колитата могат да бъдат нервни и особено

тези, отглеждани като работни кучета, може да са склонни да хапят в опит да защитят семейството си или фермата“, обяснява д-р Годфри.

Енергична и най-умната порода, бордър колитата трябва или да бъдат заети във ферма по цял ден, или да бъдат в семейството на собственик, който води много активен начин на живот. Те са бдителна порода, която е склонна да лае, и могат да бъдат предпазливи около непознати, така че ранното обучение и социализация са ключови.

10. Сибирско хъски



Сибирските хъскита са лоялни, общителни и пакостливи, но ако ги съчетаете с неопитен стопанин, който няма време да отговори на нуждите им, започват да се сблъскват с проблеми. Интелигентни и независими кучета, те се нуждаят от много психическа и физическа стимулация – ако не получат това, ще се впуснат във всякакви

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

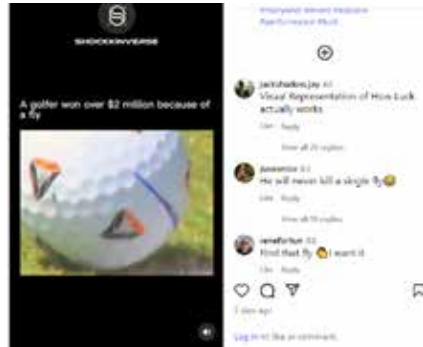


<< Прод. от стр.19

разрушителни поведения като дъвчене, лаене. „Сибирските хъски могат също да се борят с тревожност от раздяла, може би защото, като кучета за впряг, те обикновено са в глутница“, обяснява д-р Годфри. „Когато са оставени сами, те често вият или хленчат, така че това не е само обезпокоително за тях, но може да разстрои и съседите ви.“

Тъй като се тревожат, когато са оставени сами, тази порода се справя най-добре в домове, където някой има наоколо през целия ден, за да им прави компания.

Британски голфър спечели \$1.45 млн. с помощта на ... муха



Британският голфър Томи Флийтууд може би е имал неочакван асистент по време на шампионата на BMW в Мериленд, САЩ.

По време на един от ключовите моменти в турнира, ударът на Флийтууд спря само на около сантиметър от дупката, предава Gulf News.

Зрителите и самият Флийтууд вече се готвеха за равенство. Но в изненадващ обрат,

само няколко секунди по-късно, топката внезапно се търкулна навътре - побутната не от никой друг, а от муха, кацнала на повърхността ѝ. Тълпата избухна в овации, докато 34-годишният голфър стоеше в недоумение, зашеметен от току-що случилото се. След преглед на записа, се вижда как муха е прелетяла над топката в точния момент, и сякаш я бутна съвсем леко напред - достатъчно, за да я влезе в дупката. Въпреки че е невъзможно да се каже със сигурност дали насекомото наистина е осъществило контакт, моментът предизвика много забавление и удивление.



Флийтууд се изкачи в класацията, за да завърши четвърти в генералното класиране, осигурявайки си награда от \$910,000, но и това го изстреля до пето място в класирането на FedEx Cup - спечелвайки доходоносен бонус от \$1.45 милиона. Въпреки че все още не бе печелил турнир от PGA Tour, способността на Флийтууд да се възползва дори от най-малкия късмет доказва разликата - показвайки колко непредсказуемо вълнуващ може да бъде голфът.

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSinsurance.ca

www.TRAVELLERSinsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

Храни за по-силен имунитет

здраве.bg

С напредването на есенно-зимния сезон имунитетът ни се нуждае от все повече подкрепа. Спадането на температурите, студеният вятър, влажността на въздуха създават благоприятни условия за разпространение на различни вирусни и бактериални инфекции, от които най-често се говори за настъпването на грипния сезон.

Освен традиционни мерки, като например това редовно да си мием ръцете, можем да намалим риска от заболяване и като добавим към диетата си храни, които стимулират силния имунитет.

Кисело мляко

Според някои изследвания пробиотиците, съдържащи се в натуралното кисело мляко, скъсяват продължителността на настинката с близо 2 дни. Много кисели млека имат етикет, според който са полезни за храносмилането и могат да стимулират имунитета. Но всъщност не всички бактериални щамове притежават тези качества. Засега е научно доказано само за щамовете *Lactobacillus casei* и *Lactobacillus reuteri*, че предпазват от настинка, подобряват имунитета и съкращават продължителността на боледуването.

Витамин D

ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca



/selectbakery



@selectbakery

<< *Прод. от стр.19*

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.



Този т.нар. слънчев витамин продължава да ни изненадва – не само със свойството си да намалява риска от рак, но и с това, че може да ни предпази от настинки и грип. Изследване от 2007 г. е установило, че хората, които приемат хранителни добавки с витамин D всеки ден 3 пъти по-рядко се разболяват от грип. При участниците, приемали високата доза от 2000 IU витамин D дневно, дори нямало нито един случай на грипни симптоми. Наистина има логика в приемането на *1000 IU витамин D всеки ден*, особено през зимните месеци, когато рядко имаме възможност да се порадваме на слънцето.

Витамин С

Предишни изследвания са показали, че *1000 мг витамин С* могат да облекчат настинката и да я съкратят с половин ден. Друг систематичен обзор на проучвания е установил, че високите дози витамин С ограничават продължителността на симптомите при хора с инфекции на горните дихателни пътища. Не всички изследвания обаче са стигнали до сходни резултати. Макар че не е препоръчително да взимаме хранителни добавки с витамин С ежедневно, можем да го правим, ако сме болни от грип. През останалото време, вместо добавки, е по-добре да ядем повече богати на витамин С храни като портокали, киви, ягоди, пъпеши.

Гъби - за бета-глюкан

Бета-глюканите са вид полизахариди с доказана способност да стимулират имунитета, да понижат LDL („лошия“) холестерол и да регулират кръвната захар. Не всички бета-глюкани обаче стимулират работата на имунната система. *Бета 1,3/1,6 глюканите от гъбите* подобряват работата на

макрофагите в имунната система - функция, която е от първостепенно значение за предпазването от инфекции. Бета 1,3/1,4 глюканите, намиращи се в овеса и ечемика обаче не са ефективни. Затова нека добавим малко гъби към сосовете за спагети, супите, пицата и яхниите. Не само екзотичните гъби съдържат бета-глюкани – култивираните печурки, които са най-масово достъпни, също са добър вариант.

Морски дарове - за селен

Повечето от нас, когато стане дума за морски дарове, се сещат за полезните омега-3 мастни киселини. Но морските дарове са богати и на селен, който е мощен антиоксидант. Изследване, проведено от учени от Калифорнийския университет, е установило, че *диетата, богата на селен*, засилва имунният отговор на тялото и води до повишено функциониране на белите кръвни телца (В-лимфоцитите и вероятно Т-клетките). Затова е добре да включим и разнообразни морски дарове към обичайните храни през есента и зимата.

Зелен чай - за катехини

Данните от изследване, проведено през 2007 г., сочат, че участниците, които приемали екстракт от зелен чай, подобрили имунитета си, благодарение на секретирането на повече интерферон. Учените са единодушни, че 5-6 чаши зелен чай са напълно достатъчни. *Зеленият чай е добър имуномодулятор, защото е богат на катехини* (вид антиоксиданти). Пиенето на 6 чаши чай може и да ни звучи трудно постижимо, но 2-3 чаши от тази напитка (без захар) изглежда напълно напълно реална цел.

Бадеми - за витамин Е

Подобно на морските дарове, когато стане дума за ядки, отново си мислим, че основната им полза са омега-3 мастните киселини. Но ядките са богати и на витамин Е. Най-големи количества от този мастноразтворим витамин се съдържат в бадемите. Изследователите от университета „Тафтс“, САЩ са установили,

Alliston Meat & Delicatessen

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



BLOOR ST
CAWTHRA RD.



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*

че ежедневното приемане на добавка с 200 IU витамин E ефективно предпазва от настинки и грип. Когато посегнем към бадемите обаче е добре да подбирате такива без добавена сол.

Ами пастилите и таблетките с цинк?

Цинкът, на който месото е особено богато, безспорно е важен за имунитета ни. Но както показват най-новите изследвания, когато става дума за цинк в хранителните добавки, е много важно какво цинково съединение е използвано. *Човешкият организъм усвоява в различна степен различните соли на цинка*, а и в тях се съдържат различни количества активни цинкови йони. Най-ниско усвояем е цинковият оксид, известно полезно действие за имунитета има цинковият глюконат, а най-ефективен срещу различните вируси и бактерии (при вътрешно приемане) е цинковият ацетат. Максимално препоръчителната дневна доза цинк, която не е добре да се превишава в общия случай, е 15 мг.

Солта: доколко е излишна



здраве.bg

Добавянето на сол в храната не само е ненужно, но и уврежда здравето. “Употребата на сол

трябва да се минимизира и при възможност да се сведе до нула, тъй като тя е причина за развитието на хипертония и повишава риска от инсулт”, твърдят Кен Флегел и Питър Магнър от Канадската медицинска асоциация.

“Ако употребата на сол се намали дори само наполовина, случаите на високо кръвно ще спаднат с 30% случаите на хипертония, които сега са над 1 милиард”, смятат учените, цитирани от Ройтерс.

В подкрепа на своето твърдение те привеждат и един любопитен пример - индианците от Южна Америка практически никога не страдат от високо кръвно налягане поради ниската употреба на сол, за разлика например от жителите на Япония, които заради всекидневната употреба на средно 15 г сол, са с изключително високи показатели на хипертония и инсулт, поясняват канадските кардиолози.

Препоръчителната максимална дневна доза кол е 2,8 г за активните млади хора и 2,2 г - за възрастните.

Храни и главоболие - връзка има!



здраве.bg

Може ли някои храни да

предизвикат главоболие? Змучи някак абсурдно, но в същото време и шаблонно - защото е ясно, че съществува връзка между това, което ядем, и здравето ни. В миналото, когато не е имало лекарства, хората са използвали определени храни като средства против различни заболявания. С течение на времето медицината е открила и обратната зависимост – че някои хранителни продукти оказват негативно въздействие върху организма.

Според учените почти 20% от храните могат да предизвикат силно главоболие. Те класифицират 6 вида вещества, които се съдържат в храната и могат да доведат до главоболие.

Тирамин Тази аминокиселина се среща в хранителни продукти като шоколад, орехи и някои видове кашкавал.

Хистамин Това вещество повишава имунните сили на организма, но употребата му в големи количества може да доведе до силна мигрена. Много хистамин се съдържа в бирата и червеното вино.

Нитрати За вредата от нитратите се говори много. В големи количества нитратите могат да се срещнат в продуктите за бързо хранене като кренвирши, шунка и други местни продукти, които са обработени по различен начин.

Кофеин В умерени количества това вещество стимулира работата на мозъка, но прекомерната му употреба предизвиква главоболие. Затова не трябва да се злоупотребява с напитки като кока-кола, чай или кафе.

<< Прод. от стр.23

Киселини, съдържащи се в citrusовите плодове Портокалите, лимоните и грейпфрутите съдържат голямо количество витамин С. Те повишават имунитета и помагат на организма да се справи с различните вирусни инфекции. Но при хората, страдащи от **алергии**, твърде голямото количество от тези киселини може да предизвика главоболие.

Натриев

глутамат Практически цялата храна в китайските ресторанти е богата на това вещество. То се съдържа в особено големи количества в морските деликатеси. Затова и хората, несвикнали с кухня от типа на китайската, могат да получат главоболие.

Диетолозите съветват да се отделя голямо внимание не само на това, което ядете, но и на това как го правите. Правилният хранителен режим може да ви спести много проблеми със здравето. Преди всичко никога не пропускайте закуската. Оптимално е да се яде 3-4 пъти дневно, като за предпочитане е по-голямата част от храната да приемате в часовете преди и до обяд или поне обемът на храната да се намалява от сутринта към вечерта.

За да се предотврати появата на мигрена, се препоръчва да се консумират повече салати от пресни зеленчуци и да се пият повече течности. Количеството на чая, кафето и спиртните напитки трябва да се държи в определени разумни граници, които са доста индивидуални според организма.

Полезна ли е наистина дъвката?



здраве.bg

Рекламите ни подканят да употребяваме дъвка след всяко хранене, като обичайно акцентът е върху това, че ще избегнем появата на кариес. Твърди се, че дъвката е не само вкусна, но и полезна за зъбите. Вярно ли е обаче всъщност това?

В действителност **дъвката никога не може да замени четката за зъби**. Тя наистина почиства зъбите, но само дъвкателната им повърхност, без да е в състояние да отстрани остатъците от храна в пространството между тях. А именно тези остатъци най-често създават условия за развитието на кариес.

За да бъдат отстранени те, препоръчително е да се използват конци за зъби, но и те няма да са от полза за хората с плтно растящи зъби. Освен това, при неправилно използване конецът може да засегне венците и да ги увреди.

Хората с повишена киселинност трябва да са особено внимателни към дъвката, защото тя засилва производството на стомашен сок.

Дъвченето на дъвка на гладен стомах е опасно за всеки. В празния стомах няма какво да се преработва и в резултат на това могат да възникнат гастрити и други заболявания.

Опасните „скрити“ мазнини



здраве.bg

Нов доклад, излязъл наскоро, разкрива тревожни данни - 88% от 12 000 анкетирани европейци не са наясно с един сериозен риск за тяхното здраве, който може значително да съкрати живота им.

Висцералните мазнини обграждат жизнено важните органи в коремната област. Те не могат да се видят или да се почувстват, но са метаболитно активни, което допълнително повишава риска от животозастрашаващи заболявания, като диабет тип 2 и сърдечни заболявания – две от най-честите причини за смъртност в световен мащаб. Във „Висцералните мазнини & дебата за наднорменото тегло“ трима водещи експерти призовават към повече информираност за опасните „скрити“ мазнини.

Докладът, поръчан от GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, производителя на единственото лекарство



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



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

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

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



за редуциране на теглото, продавано без рецепта, представя резултатите от Европейско проучване, в което участват 12 000 възрастни, които искат да отслабнат. Проучването показва, че 88% от тях не знаят какво представлява висцералната мазнина. След като разбират за възможните рискове, 61% от тях казват, че са още по-мотивирани да намалят теглото си.

Нарастващият ханш се счита за най-добрия клиничен индикатор за прекомерно голямо количество висцерални мазнини и, следователно, най-ефективно предвижда възможните рискове. Добрата новина е, че поради активното си естество, висцералните мазнини бързо се стопяват с намаляване на теглото, докато същото не може да се каже за мазнините, която се намират непосредствено под кожата, известни като подкожни мазнини. „Висцералните мазнини са по-голям рисков фактор за преждевременната смърт, отколкото цялостно повишеното телесно тегло.”, обяснява проф. Стефан Джейкъб, един от съставителите на доклада. „Дори само малко излишни висцерални мазнини

увеличават риска от сериозни заболявания, но умереното сваляне на килограми веднага понижава този риск значително.”

Фармацевтът и почетен лектор в Кралския университет в Белфаст, д-р Тери Макгуайър, коментира: „Повечето хора с наднормено тегло. все още гледат на себе си като на хора с нарушена от прекомерното тегло визия, а не като на хора със сериозен здравословен проблем. Те трябва да осъзнаят ползите за организма от здравословното отслабване, а не да целят само постигането на козметичен ефект.”

Сега много хора си обещаваат, че през новата година ще отслабнат. Но, както винаги, повечето ще се провалят. Проучването подкрепя това предположение: 61% от анкетираниите, които са взели решение да смъкнат излишните килограми по време на новогодишните празници признават, че са се проваляли.

Проф. Дейвид Хаслам, семеен лекар и председател на Английския национален форум по затлъстяване, предупреждава в доклада: **“Краткотрайните диети,** които

обикновено обещаваат бързо сваляне на тегло, не помагат. Всъщност те могат да причинят повече вреда, отколкото полза. Неизменно килограмите се връщат обратно, като част от излишното тегло се акумулира под формата на висцерални мазнини.”

Докладът показва, че разбирането на опасностите, които крият висцералните мазнини, значително мотивира хората, които искат да отслабнат. Експертите се надяват, че по-добрата информираност относно естеството и вредите на тези скрити мазнини, ще помогне на хората да удържат тази година на Новогодишните си решения за отслабване.

Коприва с ориз



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

1 кг коприва
1-2 глави лук
1 к.ч. ориз
2 с.л. доматино пюре

1 к.ч. олио
джоджен
магданоз

Начин на приготвяне:

Бланширайте за няколко минути копривата, след което я отцедете. Отделно задушете в мазнината ситно нарязаният лук, след което добавете нарязаната коприва, ориза, доматино пюре и подправките, залейте с 1 1/2 ч.ч. вода и оставете да ври на тих огън 15-20 мин. Може по желание да се поднесе с кисело мляко.

Кухня: българска

Основни

продукти: ориз

Начин на

приготвяне: варена

Време за

приготвяне: 30 - 60 минути

Мусака от спанак с картофи



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

2 глави лук

1 кг спанак
500 г картофи
200 г сирене
олио
магданоз
сол

за заливката:

3 яйца
1 кофичка кисело мляко
1 с.л. брашно

Начин на приготвяне:

Задушете ситно накълцания лук в малко олио, добавете почистения, измит и ситно нарязан спанак. След като се задуши и омекне, прибавете натрошеното сирене, наситнения магданоз и посолете на вкус. Отделно запържете леко нарязаните на кръгчета картофи, наредете ги в намазнена тава, като между редовете слагате от сместа със спанака. Най-отгоре завършете с картофи. Изпечете в силна фурна. Малко преди да извадите, залейте със смес от разбитите яйца, млякото и

брашното и запечете, докато се зачерви. магданоз

Кухня: българска

Основни продукти: сирене/ кашкавал/мляко, картофи

Начин на

приготвяне: пържена, печена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

Пиле с прясно зеле



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

1 пиле (около 1 кг)
1 средно голяма зелка
3-4 домата
3-4 с.л. олио
черен пипер на зърна

Начин на приготвяне:

Разстелете в тенджера половината от почистеното, измито и нарязано на дребно зеле.

Наредете върху него почистеното и нарязано на парчета пилешко месо.

Отгоре сложете останалото зеле и нарязаните на дребно домати или няколко лъжици доматиен сок.

Посолете ястието, сипете мазнината, 2 ч.ч. топла вода и десетина зърна черен пипер. Варете на умерен огън, като малко преди да свалите ястието от огъня, го подправете със ситно нарязания магданоз.

Кухня: българска

Основни продукти: пилешко месо, зеле

Начин на приготвяне: варена

Време за приготвяне: 60 - 120 минути

СПОРТ

Хамзат Чимаев даде колана си на Кадиров при първото си пътуване до Чечня като шампион на UFC



Хамзат Чимаев донесе новоспечелената си титла в UFC обратно в

Чечня, предава MMA Fighting.

В събота Чимаев победи южноафриканския боец Дрикус дю Плесис в Чикаго, спечелвайки титлата в средна категория с единодушна победа в главното събитие на UFC 319. Победата направи Чимаев петият руски шампион на UFC и първата титла, спечелена от боец от чеченски произход в

историята на UFC. Слизайки от самолета, носейки колана, Чимаев бе посрещнат от Рамзан Кадиров - лидерът на Чеченската република, който е бил остро критикуван от множество международни организации за широк спектър от нарушения на човешките права, извършени от неговото правителство. Кадиров също така бе подложен на няколко санкции от правителството на

Съединените щати заради нарушенията на човешките права, а известната връзка на Чимаев с него затрудняваше пътуването на „Борз“, както наричат Чимаев, до Съединените щати.

Тези проблеми явно бяха изчистени, тъй като Чимаев нямаше затруднения да стигне до Чикаго за UFC 319. Изглежда също така, че отношенията му с Кадиров остават

близки, тъй като предаде колана на диктатора, докато двамата позираха за снимки сред тълпата от обожавачи фенове, като Кадиров носеше тениска с Чимаев.

По време на приветствието Кадиров връчи на Чимаев ключовете за автомобил Maybach. Според регионалните информационни агенции колата е закупена от Регионалната обществена фондация „Ахмат-Хаджи Кадиров“. Видеозапис от срещата показва, че колата е GLS 600 - модел от 2025 г., чиято цена започва от \$180,000. Майбахът не е първият подарък от Кадиров за Чимаев. През октомври 2023 г. Чимаев потвърди, че е получил три автомобила Mercedes в Чечня, а след победата си над Камару Усман му е бил подарен още един.

Бивша звезда от NBA става най-високият футболист в историята



226 сантиметровия Павел Подколзин

направи официалния си дебют във футбола, обличайки екипа на „Амкал“ Москва в мача за Купата на Русия, предава The US Sun.

Подколзин ще бъде запомнен най-вече с двугодишния си престой в Далас Маверикс между 2004 и 2006 г. Той се оттегли от баскетбола през 2019 г. и оттогава промени пътя си, за да опита сили във футбола.

Преди Подколзин да вземе короната за най-висок футболист, германският вратар Симон Йоргенсен бе най-високият с 210 см. Вратарят Кьел Шерфен – който не участва в елитния дивизион на Англия през краткия си престой – остава най-високият играч в историята на Висшата лига. Холандецът, който бе в резервите на Брайтън и Хоув Албиън от 2021 до 2025 г., е висок 206 см.



40-годишният Подколзин наскоро стана играч на „Амкал“ и се появи кадри от

неговия удивителен дебют от по-рано тази седмица.

Той изглеждаше в добро настроение преди мача, усмихвайки се в тунела, въпреки че трябваше да се наведе през вратата.

Високият 216 см ас буквално стоеше с глава до рамене над съотборниците си и противниците от ФК Калуга.

Подколзин имаше дори шанс да отбележи с глава от корнер, но въпреки предимството си във височината не успя. В крайна сметка той бе заменен, като „Амкал“ успя да спечели мача с 1:0. Говорейки след двубоя, той настоя, че е благодарен за шанса да играе.



Той каза пред Ваја Нюз: „Това е страхотна възможност да се занимаваш с футбол.“ **„Играя за Купата на Русия и, честно казано, не знам какво да кажа. Благодарен съм за това.“**

Подколзин може да има още един шанс да впечатли в следващия кръг на Купата на Русия в сблъсъка срещу Салют-Белгород

на 9 септември.

Маршаловите острови, последната държава без футболен отбор, играха първия мач в САЩ



Маршаловите острови, последната държава в света без футболен отбор, изиграха първия си мач с 11 играчи, предава The Athletic. Тихоокеанската островна държава с население под 40,000 жители игра срещу Американските Вирджински острови в първия си мач от мини-турнира за Купата на Аутригър, който загуби с 4:0.

Първият им мач се проведе на 10,000 км от островите в Спрингдейл, Арканзас - дом на най-голямото маршалско население извън острова. Въпреки че има и други страни, които не са играли мач, акредитиран от ФИФА, Маршаловите острови са последната нация, която никога не е играла мач с 11 души отбор. Воден от Сет Сайдъл, халф от

Пенсилвания, който е с маршалски произход, Маршаловите острови бяха

Прод. на стр.28 >>

конкурентноспособни, като уцелиха греда при резултат 2:0, докато Американските Вирджински острови играха с почти пълен състав.

Футболното ръководство на Маршаловите острови, смесица от британски и маршалски треньори и доброволци, иска в крайна сметка да получи признание от ФИФА и ОФК. Няколко членове на британския им треньорски щаб бяха вдъхновени да се присъединят към усилията на нацията, след като прочетоха профил на отбора в The Athletic през 2021 г.

„Не искаме да играем мачове с по-нисък риск“, каза старши треньорът Лойд Оуърс пред The Athletic през март. „Искаме да играем срещу противници, срещу които да бъдем тествани, най-добрите, срещу които можем да играем в момента. Те са акредитирани от ФИФА противници. Въпреки че не сме член, всичко това е част от това, което искаме да правим и да постигнем по отношение на признанието.

„Да играем първия си мач с 11 срещу 11 е невероятно, бе просто мечта. Но създадохме много

пътища и структури за деца, които да играят, и за възрастни, които да тренират. Това е върхът, където искаме да бъдем, преди да постигнем целта си за членство в конфедерацията. Искаме възможността да играем 11 срещу 11, да представяваме страната и да бъдем първата група хора, които ще го направят.“

В исторически план футболът не се е играл на Маршаловите острови поради липса на игрище, треньорски опит и по-широк интерес, като нацията е много повече в спортната орбита на Съединените щати. Баскетболът е най-популярният спорт на острова.

Маршаловите острови ще играят мачове срещу Гуам и островите Търкс и Кайкос през следващата седмица.

Cadillac е готов да подпише със Серхио Перес и Валтери Ботас за 2026 г.



Cadillac е на път да осигури както Валтери Ботас, така и Серхио Перес за първия си пилотски състав във Формула

1 за следващия сезон, предава The Race.

Разговорите с двамата пилоти са в напреднал етап, като се разбира, че основните условия са били договорени преди седмици - въпреки че, различните информации, според които първо Перес, а след това и Ботас са финализирали сделките си не означават, че договорите са подписани.

Ботас и Перес са предпочитани варианти от няколко месеца, въпреки че шефовете на Cadillac са провели разговори и с няколко потенциални пилоти - включително бившия пилот от Формула 1 Джоу Гуаню, шампиона от Формула 2 за 2022 г. и пилот на спортни автомобили Cadillac Фелипе Другович и младши пилот на Alpine Пол Арон.

Преговорите с представителите на Ботас и Перес оттогава се ускориха, въпреки че потенциално обявяване на поне един пилот преди лятната пауза на F1 не се осъществи.

Вместо това Cadillac може да потвърди и двамата едновременно, още при възобновяването на сезона на F1 следващата седмица,

ако двете сделки бъдат финализирани бързо - което се смята за възможно.

Собствениците на отбора все още биха могли да изберат да подпишат само единия договор и да оставят другия да бъде финализиран по-късно, за да запазят свободата си да реагират на промените на пазара на пилоти. Имаше колеблив интерес към Юки Цунода или Джак Духън, които би трябвало да станат свободни пилоти. Но вместо това се очаква Cadillac да продължи с блокирането на двамата пилоти, за да ускори подготовката си за следващия сезон.

Перес е свободен агент, докато Ботас е резервен пилот на Mercedes, който вероятно ще получи разрешение да започне работа с Cadillac бързо. Подписването и на двамата по-рано би позволило на Cadillac да ги интегрира в разработването на симулатора си или дори в тестовете на пистата, тъй като се смята, че има опция Cadillac да тества по-стар автомобил, закупен от друг

отбор, за да помогне с подготовката на състезателния си отбор.

Прод. на стр.29 >>

<< *Прод. от стр.28*

Ако Cadillac подпише с Ботас и Перес, това ще даде на най-новия отбор на стартовата решетка двама пилоти, спечелили състезания, всеки от които завърши втори в световното първенство.

Ботас спечели 10 Гран При в рамките на пет сезона с Мерцедес, като два пъти завърши втори след съотборника си Люис Хамилтън в шампионата, преди да бъде отстранен от Заубер в края на 2024 г., надявайки се да остане до трансформацията на отбора в заводския отбор на Audi през 2026 г.



Междувременно Перес, победител в шест състезания, бе отстранен от Ред Бул миналата година след четири години заедно с Макс Верстапен, когото той подкрепи до първото в историята на Ред Бул първо и второ място в световния шампионат при пилотите през 2023 г.

Двамата пилоти са и сред най-опитните в историята на Формула 1 - Перес е 8-ми в списъка със стартирали пилоти за всички

времена (281), докато Ботас е 13-ти (246). Само двама пилоти на настоящата решетка - Хамилтън и Фернандо Алонсо - са стартирали в повече състезания.

Това говори за факта, че и двамата са по-близо до края на кариерата си и ще бъдат на 36 години до началото на следващия сезон, а също така е отражение на това как Ботас и Перес бяха бързо и безмилостно отхвърлени от бившите си работодатели, че са на разположение и желаят да се присъединят към отбор, който е в задната част на решетката.

Но подписването с тях все пак би било голям успех за Cadillac. Има поне едно свободно място в утвърден отбор на решетката догодина - **Alpine, който е имал контакт с Перес и Ботас**. И двамата обаче избират да преследват многогодишни договори с Cadillac.

Ако този тим се осъществи, целта на Cadillac ще бъде да се възползва от опита си, за да помогне с основното ограничение на отбора - че толкова много отбори няма да са готови или доказани, и ще бъдат на заден план от самото начало.

С краткото си време за подготовка, тъй като участието им беше потвърдено едва през ноември миналата година, се очаква американският отбор да се присъедини към стартовата решетка вероятно и с доста конкурентно неизгодно положение в началото. Това означава квалификация и състезание отзад с потенциално значителна преднина пред следващия отбор.

В такъв сценарий, наличието на двама пилоти с доказани качества във Формула 1 и знаят как да се справят с неуспехите, ще бъде предимство. Шефът на отбора на Cadillac Греъм Лоудън видя от първа ръка как Ботас се справи с недостатъците на Заубер, например, докато Лоудън управляваше съотборника на Ботас Джоу.

Междувременно, Перес прекара години в състезания в отбори в халфовата линия и бе част от тима на на Force India, когато изпадна в несъстоятелност през 2018 г. - след което спечели за отбора 2 години по-късно в преродената му ера като Racing Point. По-важното обаче е, че и Ботас, и Перес

имат няколко сезона опит с доминиращи отбори от Формула 1, което ще даде на Cadillac изключително полезни референции за процеси, системи и инфраструктура, докато изгражда това, което се надява да бъде успешно влизане във Формула 1 от самото начало.

И макар че естеството на напускането им от стартовата решетка на Формула 1 в края на миналата година бе удар както за Ботас, така и за Перес, те все още са много ценени във Формула 1 и се възприемат като пилоти, които имат какво да предложат.

Въпреки че може да се разглежда като привличане на двама отхвърлени по-стари пилоти, **Cadillac** ще може да представи този състав като сериозен вот на доверие в проекта, тъй като нов участник, привличащ пилоти, спечелили състезания, е изключително рядко срещан.

Това се случи през 2010 г., когато новият отбор, носещ името Lotus, подписа договори с еднократните победители в Гран При Хейки Ковалинен и Ярно Трули.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

На самотен океански остров корабокрушенци попадат при канибалско племе. Племето радостно стъква огън под казаните, а вождът казва:

– Ако някой от вас успее да ми каже нов виц, ще го пусна! Корабокрушенците се оживяват, но вождът предупреждава:
– Само да ви предупредя – и ние имаме интернет!



След потеглящия влак отчаяно тичат трима души.

В последния момент двамата успяват да скочат във вагона, третият не успява. Той спира да тича и се залива от смях.
– Защо се смеете?
Изпуснахте влака!
– Ами, защото тия двамата ме изпращаха!



Всички знаят, че стадото бизони тича със скоростта на най-бавния бизон. Когато индианци нападат стадото, първо умират последните – най-бавните и слаби животни. Така естественият подбор помага на стадото, защото остават по-бързите и силните, а самото стадо става по-

бързоподвижно. И човешкият мозък не може да работи по-бързо от най-бавните си клетки. Прекалената употреба на алкохол, както знаем, убива мозъчни клетки, естествено – първо най-бавните. По този начин редовната употреба на бира унищожава бавните мозъчни клетки, като прави от него бърза и ефективно действаща машина. Това обяснява защо след две бири започвате да се чувствате все по-умен.



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???



– Откъде ти е тази цицина на челото?
– Виждаш ли онзи стълб пред входа?
– Виждам го.
– Е, аз пък не го видях...



Седи си пияница в ресторанта, пийва, с маслинки си замезва. Опитва се да набоде една с вилицата, но маслинката се търкаля из чинията и пада на покривката. Другият на масата я бодва и я излапва. Пияницата гордо отбелязва:
– Щеше да я боднеш друг път, ако не бях я омаломощил!



Пияниците се делят на три категории: носещи, положителни и малко пиещи. Носещите – пийнат, а после ги носят. Положителните – като пийнат, можеш да ги положиш където ти падне, ще си лежат мирничко чак до сутринта. Малко пиещите – пият, пият, а все им е малко...



– Съжалявам, господин съдия, аз наистина стоях на колене на сред

шосето. Но това с нищо не доказва твърдението, че съм бил пиян като дъска!
– А как ще обясните факта, че сте опитвали да навиеете осевата линия?



Стар ловец разказва:
– Свърших, значи, патроните, а вълците – след мен. Тичам аз, тичам – стигнах едно дърво, покатерих се на него. Вълците седнаха под дървото, чакат да сляза. Ама аз не слизам! По едно време усещам – клончето под мен почва да пука. Докато се усетя – то се счупи и паднах долу, точно в средата на глутницата.
– И какво стана?
– Как какво стана? Разкъсаха ме на малки парченца!



Двете глави на триглава ламя се наговарят:
– Хайде да се напукаме, докато третата спи!
Третата глава се събужда и недоволно мърмори:
– Когато е за напиване – тогава само двете, а като стигне до повръщане – всички заедно!



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...



Богаташ пристига
в скъп курорт да
позакърпи здравето си.
Веднъж, докато се
разхождал край морето
с лекаря си, срещнали
погребална процесия.
– Как? Нима и в това
благословено от Бога
място хората умират?
– Е, само по веднъж...



Стар печатар седи
в шезлонг край
морето с чашка в
ръка. Подръпва през
сламчицата, сваля
слънчевите очила и
поглежда към лятното
небе:
– Циан – 75 процента,
магента – десет...
Красота...



Червеният пълнител
на химикалката
на директора на

банката протекъл
във вътрешния джоб
на сакото и изцапал
ризата.
Жената на директора я
отнесла в химическото
чистене.
Приемчикът огледал
внимателно червеното
петно.
– Да... Поздравявам
ви, мадам, отличен
изстрел!



Вечер. Семейство се
прибира от гости и
подкрепя пийналия си
татко.
Синчето пита:
– Тате, защо днес
луната е такава кръгла?
Бащата поглежда
нагоре.
– Че казва ли ти някой?
– А защо звездите са
толкова мънички?
Бащата мисли.
– Че защо да са
големи?
Майката се намесва:
– Остави баща си на
мира! Не виждаш ли,
че е уморен!
Бащата се сърди:
– Остави детето! Нека
пита – да знае!



Студена сутрин. Вали.
В кръчмата влиза
окъсан алкохолик
и поръчва едно за
оправяне на главата.
Барманът го съжалява:
– Поне нови обувки да
си беше купил!
– З-здравето е по-
скъпо!



В училище.
– Кой е петнайсети
номер? Стани! Защо
вчера не беше на
училище?
– Дядо ми получи
изгаряне, госпожице.
– О, не знаех...
Сериозно ли е?
– Да, тия в
крематориума не си
правят майтап!



Любопитен турист
пита местен жител:
– А каква е
смъртността във
вашата страна?
– Като навсякъде – по
един смъртен случай
на човек.



Животът е безмилостен
към мъжете.
Когато се раждат,
цветя получават
майките им.
Когато се женят,
съпругите им
получават цветя и
подаръци.
А когато умират,
жените им получават
застраховката и отиват
на курорт...



Пиян пътник се е
вкопчил в някакъв
стълб на гарата. От
високоговорителя на
стълба се чува женски
глас:
– Внимание, бързият
vlak за Мездра,
Левски, Червен

бряг, Плевен, Горна
Оряховица и Русе
тръгва от пети
коловоз...
Пияният се сърди:
– Нищо не ти се
разбира! Повтори ма,
тъпачко!
– Повтарям...



– Казват, че било
много полезно да се
ходи бос!
– Вярно е. Забелязал
съм, че когато сутрин
се събудя с обувки на
краката, страшно ме
боли глава!



Светски разговор.
Домакинята пита един
от гостите:
– Къде бихте искали да
попаднете – в рая или в
ада?
Гостът се замисля:
– От гледна точка на
климата, разбира се,
раят е за предпочитане.
Но от гледна точка
на компанията – адът
е значително по-
интересен...



Art & Culture

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



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada | **Canada** 

Пламяк
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.