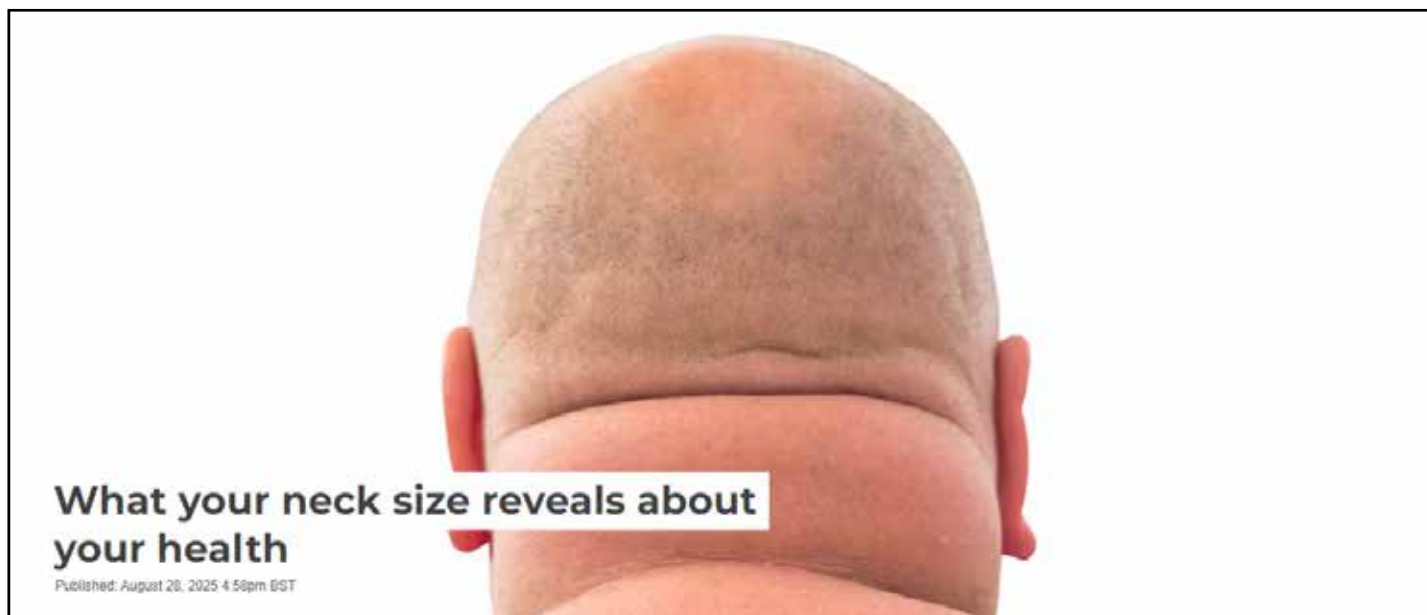


Какво разкрива размерът на врата ви за вашето здраве

(What your neck size reveals about your health)

Автори: Ахмед Елбедиуи - старши преподавател по клинична биохимия / ракова биология, Kingston University и Надин Уехида - старши преподавател по генетика и молекулярна биология, Kingston University



Декларация за оповестяване:
Авторите не работят, не консултират, не притежават акции

и не получават финансиране от никоя компания или организация, която би могла да се възползва

от тази статия, и не са разкрили никакви съответни връзки извън академичното си назначение.

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

Прод. на стр.2 >>

PHARMACY

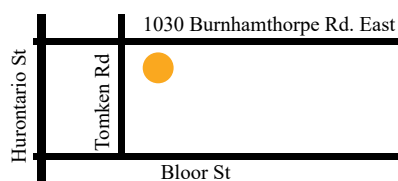
FAITH HOPE AND LOVE

DID YOU KNOW...

Ontario pharmacists can prescribe medications for **19 common ailments!**

Acne	Canker sores	Nausea & vomiting in pregnancy
Yeast infection	Pinworms & threadworms	Diaper rash
Cold sores	Dysmenorrhea	Allergies
Eye infections	Select types of skin rash	Tick bites
Sprains & strains	Urinary tract infections	Oral thrush
Impetigo	Insect bites	Acid reflux
		Hemorrhoids

Book an appointment with the Pharmacist!



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

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

Какво разкрива размерът на врата ви за вашето здраве

(What your neck size reveals about your health)

<< Прод. от стр.1

Лекарите отдавна разчитат на измервания като индекс на телесна маса (ИТМ) и съотношение талия-ханш, за да оценят рисковете за здравето. Изследователите обаче все повече фокусират вниманието си върху неочакван показател: обиколката на врата.

Дебелият врат може да проектира сила, подобно на този на боксьори в тежка категория или на ръгбистите, но проучванията показват, че може да сигнализира за обезпокоителен здравословен проблем.

ИТМ, който разделя теглото на височината, за да се оцени телесните мазнини, не винаги разказва цялата история. Състезател-културист може да има висок ИТМ, но очевидно не е с наднормено тегло. Тук обиколката на врата предлага допълнителна информация.

Изследванията показват, че хората с по-големи вратове спрямо размера на тялото си са изправени пред повишен риск от няколко сериозни

здравословни състояния. Връзката се крие в това, което размерът на врата разкрива за разпределението на мазнините, особено в горната част на тялото.

Тази мазнина около горната част на тялото ви освобождава мастни киселини в кръвта ви, което може да повлияе на начина, по който тялото ви управлява холестерола, кръвната захар и сърдечния ритъм. По същество обиколката на врата служи като показател за висцералните мазнини – вредните мазнини, които се обвиват около органите ви.

Доказателствата, свързващи размера на врата със здравословни проблеми, са поразителни. Хората с по-дебели вратове показват повишена честота на няколко сърдечно-съдови заболявания, включително хипертония, предсърдно мъждене и сърдечна недостатъчност.

Предсърдното

мъждене е особено обезпокоително. Това състояние причинява неравномерен сърдечен ритъм и кръвен поток, което потенциално води до образуване на кръвни съсиреци и инсулт. Електрическият дисбаланс в сърцето може евентуално да прогресира до сърдечна недостатъчност.

Обиколката на врата също се свързва с коронарна болест на сърцето, при която главните артерии към сърцето се стесняват и ограничават богатия на кислород кръвен поток.

Но сърдечно-съдовите проблеми не са единственият проблем. По-голямата обиколка на врата увеличава риска от развитие на диабет тип 2 и гестационен диабет. Диабетът може да доведе до сериозни дългосрочни усложнения, включително загуба на зрение и ампутации на крайници.

Съществува и връзка с нарушенията на съня. Дебелите вратове са свързани с обструктивна сънна

апнея, при която дишането многократно спира и започва по време на сън. Това състояние причинява изключителна дневна умора и натоварва сърдечно-съдовата система. Хората със сънна апнея са изправени пред по-висок риск от автомобилни катастрофи поради изтощението си.

И така, какво представлява рисков размер на врата? За мъжете 43 см (17 инча) или повече увеличава здравните рискове. За жените прагът е 35.5 см (14 инча) или повече.

Може би най-изненадващо е, че тези рискове продължават да съществуват дори при хора с нормален ИТМ. Може да имате здравословно тегло според традиционните мерки, но все пак да се сблъсквате с повишени здравни рискове поради обиколката на врата.



Прод. на стр.4>>

РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



HERE FOR THE LONG HAUL

DRIVE WITH TRUST



CONSISTENT WORK



SEASONAL OPPORTUNITIES



TOP-TIER PAY



MODERN EQUIPMENT



COMPREHENSIVE BENEFITS



EQUAL OPPORTUNITY



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.

Какво разкрива размерът на врата ви за вашето здраве

(What your neck size reveals about your health)

<< Прод. от стр.2

И за всеки допълнителен сантиметър обиколка на врата над тези прагове, смъртността и процентът на хоспитализации се увеличават.

Какво означава това за вас

Ако размерите на врата ви са над тези прагове, това не е причина за паника – но си струва да се вземе сериозно. Размерът на врата представлява само една част от цялостната ви здравна картина, но е важна, която често се пренебрегва.

Добрата новина е,

че обиколката на врата може да се промени при промяна в начина на живот.

Кардиоваскуларните упражнения и тренировките с тежести могат да помогнат за намаляване на мазнините в горната част на тялото.

Качественият сън подпомага метаболитната регулация и възстановяване.

Балансираната диета, богата на бобови растения, плодове и зеленчуци, осигурява основни хранителни вещества без излишни калории.

Измерването на врата отнема секунди с ролетка. Просто я увийте около най-тясната част на врата си, като се уверите, че лентата е плътно прилепнала, но не стегната.

Това просто измерване може да предостави ценна информация за здравните рискове, които традиционните показатели биха могли да пропуснат. Въпреки че обиколката на врата не бива да замества други оценки за здравето, тя предлага различен инструмент за разбиране на вашето сърдечно-съдово и метаболитно здраве.

В епоха, в която постоянно търсим по-добри начини за прогнозиране и предотвратяване на заболявания, понякога отговорите са буквално точно пред нас. Вратът ви може да разкрива повече за вашето здраве, отколкото осъзнавате – и си струва да се обърне внимание.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/what-your-neck-size-reveals-about-your-health-263483>



BOBBI DONEVA

Вашият тревел 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



TICO # 4631602

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

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 организъмът 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

Честният и Свещен пояс на Пресвета Богородица ще бъде донесен за поклонение в Сливенска епархия (12 – 17 септември)



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

По покана на Негово Високопреосвещенство Сливенския митрополит Арсений и с благословието на Негово Високопреосвещенство Димитриадския митрополит Игнатий от Гръцката православна църква, в пределите на Сливенска епархия ще пристигне за поклонение и благословение Честният и Свещен пояс на Пресвета Богородица – единствената реликва, съхранена от земния живот на Божията Майка до днес.

Светинята се пази в манастира „Панагия Като Ксеня“ в гр. Волос, Гърция и ще бъде донесена в България от геронтиса

Нимфодора, игумения на светата обител.

Програма в Сливен (12 – 14 септември)

12 септември от 18:00 ч.

Тържествено посрещане на Честния пояс на площад „Хаджи Димитър“.
Литийно шествие по ул. „Великокняжевска“ до храм „Св. Богородица“ (ул. „Св. Св. Кирил и Методий“).

Архиерейска празнична вечерня.

12 – 14 септември Честният пояс ще бъде изложен за поклонение в храм „Св. Богородица“ до 16:00 ч. на 14 септември.

През тези дни храмът ще бъде денонощно отворен за всички вярващи, които искат да се поклонят на светинята – за здраве, за изцеление от болести, за благословение на бездетни съпрузи, за утеха в душевни и телесни страдания и за покровителство над децата, семействата и родителите.

Програма в Бургас (14 – 17 септември)

14 септември, 18:00 ч. Тържествено посрещане на Честния



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

пояс пред катедралния храм „Св. св. Кирил и Методий“.

Литийно шествие по ул. „Александровска“ и ул. „Успенска“ до храм „Св. Богородица“.

Архиерейска празнична вечерня.

14 – 17 септември Честният пояс ще остане в храм „Св. Богородица“ до 17 септември.

И тук храмът ще бъде денонощно отворен за поклонение и молитва, за да може всеки да прибегне към закрилата на Божията Майка.

Кратки сведения за Честния пояс на Пресвета Богородица Според Свещеното Предание, поясът

бил изтъкан от Пресвета Богородица собственоръчно от камилска вълна. След нейното Успение тя го предала на св. ап. Тома. През вековете светинята е била съхранявана първо в Йерусалим, после в Кападокия, а оттам е пренесена в Константинопол. Дълги години се е пазела във Влахернския храм и във византийския дворец. С нея се е изцелила императрица Зоя, съпругата на император Лъв VI Мъдри.

През XII век Църквата установила празника на Честния пояс на 31 август.

По-късно реликвата преминала през

България и Сърбия, а в края на XIV век княз Лазар я предал на Ватопедския манастир в Света Гора, където се пази и до днес. Части от пояса се съхраняват и в Кипър, Грузия, Италия, Сирия, както и в манастира „Панагия Като Ксеня“ в гр. Волос.

Безбройни са свидетелствата за чудеса и благодатна помощ, които Пресвета Богородица извършва чрез този Свещен пояс – за изцеление, за благословение на семейства, за покров над деца и за утеха на всички, които с вяра прибягват към нейното застъпничество.

Българският патриарх Даниил възглави празничната света Литургия по повод летния храм празник на ПКСХП „Св. Александър Невски“



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

С особена тържественост бе отбелязан летният храм празник на Патриаршеската

катедра на „Св. Александър Невски“. И тази година светата Литургия бе възглавена от Негово Светейшество Българския патриарх Даниил, който бе в съслужение с Техни Преосвещения епископите Мелнишки Герасим – гл. секретар на Св. Синод, Велички Сионий – игумен на Бачковската света обител, Знеполски Мелетий – ректор на Софийската духовна семинария, Драговитийски Василий – игумен на Троянската света обител, Бранички Йоан – първи викарий на Софийския митрополит, архим. Стефан – брат на Троянската света обител, храмовото духовенство, столични свещеници, дякон Борислав Василев и протодяконите Иван Петков и Деян Коруневски.

Преди началото на светата Литургия, пред медиите, Негово Светейшество каза, че летният празник на свети Александър Невски е „голям празник за нашата Патриаршеска катедра, построена именно като благодарност за всички руски воители, дали живота си за нашата свобода“ и допълни, че и днес трябва да се молим на свети

Александър, който „да се застъпва и днес да пазим православието и да отстояваме независимостта на България“.

По време на светата Литургия десетки православни християни се причастиха с Тялото и Кръвта Христови. В своето слово в края на тържественото богослужение патриарх Даниил изтъкна живота и делото на свети Александър Невски и неговата непоколебима вяра в Бога. Празникът завърши с многолетствие за Българския патриарх, Св. Синод и всички празнуващи днес православни християни.

Текст, снимки и видео: Ангел Карадаков

21-годишен прегази в Бургас 4-годишно момченце на заден ход



Снимка: БТА/

21-годишен шофьор е блъснал и прегазил 4-годишно момченце

при движение на заден ход в Бургас, съобщиха от Областната дирекция на МВР в града. Сигналят за тежкия инцидент, който е станал на ул. «Осогово» в кв. «Победа», е подаден в 17.41 ч.

На място са изпратени екипи на полицията, които установяват, че движещ се на заден ход лек автомобил «Ауди А 4» събаря и прегазва преминаващо зад автомобила 4-годишно момченце. Детето е откарано от роднини с личен транспорт в УМБАЛ-Бургас. След прегледи е установено, че момченцето е с пукнат череп и разкъсване на ухото. То е настанено в отделението по неврохирургия на лечебното заведение без опасност за живота му.

Пробите на водача на аудито за алкохол и наркотици са отрицателни. Той е задържан, а по случая е образувано досъдебно производство.

Румънка се удави край Слънчев бряг

58-годишна румънска туристка се е удавила край Слънчев бряг, съобщиха от ОДМВР - Бургас.

Инцидентът е станал на **28 август около**

Прод. на стр.8 >>

<< Прод. от стр.7

11 часа в района до спасителен пост № 18 в близост до хотел «Дюн». Жената е била отседнала в курортния комплекс. Тялото ѝ е открито за аутопсия в отделение «Съдебна медицина» на областната болница в Бургас. По случая е образувано досъдебно производство. В средата на месеца 14-годишен младеж и 35-годишен негов роднина се удавиха край хотел «Вянд» в Слънчев бряг.

Едното момиче, скочило от движещ се влак в района на жп гара Клисура е в критично състояние



/Снимка: Община Чирпан/

20-годишния момиче, който скочи от движещ се влак в района на жп гара Клисура, е в критично състояние в реанимацията на Университетската болница «Свети

Георги» в Пловдив, съобщиха от болницата.

Лекарите полагат неимоверни усилия да бъде спасен животът на пострадалата, но прогнози на този етап не могат да бъдат направени.

Другото пострадало момиче, което е на 21 години, е настанено в клиника в стабилно състояние. От Областната дирекция на МВР в Пловдив съобщиха, че двете са скочили през прозореца на влака София- Бургас, докато той е бил в движение, тъй като са пропуснали спирката, на която е трябвало да слязат.

По информация на в. «Марица» по-тежко пострадалата е българска студентка, а тази с по-леки наранявания - полякиня.

Разбиха схема за онлайн измама с кредити



Полицията спря схема за измами с онлайн

кредити за над 150,000 лева. Задържан е 28-годишен мъж, предава БНТ.

На 26 август е проведена специализирана операция под ръководството на РП Стара Загора. Измамната схема работела чрез онлайн платформи за «бързи кредити». На хората се обяснявало, че след одобрение трябва да преведат «такса» за подготовка на документи по сметка от името на «дежурен юрист». Парите след това били теглени от АТМ устройства чрез финансови мулета. Всяка сметка се ползвала за суми до **20,000 лв.**

В Пловдив, при опит за теглене на пари по схемата, полицаите задържали **28-годишен софиянец, временно пребиваващ в града.** Събрани са данни, че той притежава задълбочени познания и умения в сферата на високите технологии и лично извършвал тегленията.

При претърсвания на негови жилища в София и Пловдив, както и на личния му автомобил, са намерени и иззети мобилни телефони, симкарти и пластики, банкови карти,

документи, лаптопи, компютър, флаш памети и други доказателства.

Жени се биха в Ринг мол в София



Видео с кадри на побои между жени в столичен мол се появи в социалните мрежи. Клипът, на който се вижда как жените си разменят шамари и се дърпат за косите, е споделен и от журналистката Ружа Райчева.

„Махленски бой на родители пред децата им в Ринг мол в София. А после ни говорят за «локали». Първо вижте родителите, а после децата. Видео: Александра Драгова», пише Райчева към споделеното видео.

Прод. на стр9 >>

<< Прод. от стр.8



От кадрите става ясно още, че боят се случва пред очите на деца, както и на останалите посетители на търговския център. Жените си удрят шамари, бутат се и се дърпат за косите. Едното от децата, станало свидетел на свадата, започва да плаче.

Мъж също участва в боя. Впоследствие още няколко мъже се включват, за да разтърват жените.

„ДУША“**Автор: Калин Донков**

„Този град небръснат без печал ни пръсна. Всичко нежно, всичко грешно между нас виновно оглуша. Само ти остана в мен като камбана да звъниш под удара, душа. В този град бездънен твоя вик потъна. Колко мъдро, колко подло паметта си всякой вкамени! Но защо остана (ex!) душа-камбана до смъртта под всеки

удар да звъни...“

„МАТЕРИЯ“**Автор: Калин Донков**

„На чувствата в отчаяния лов, догдето ги преследва и тълкува, душата се лекува от любов. Макар че от любов не се лекува. И винаги изправена на съд, наивно брани слабото си право. Очаква от любов да ѝ простят. Макар че от любов не се прощава. В света, от реализъм опростен, единствено контрастите избира. И от любов умира всеки ден.“

**„ОЩЕ ИДЕ ВЯТЪР“
На Ек.**

„Както страдаме от грипове и целуваме от скука – иде вятър. И напипва във живота ни пролука. Както вярваме във слухове и надвиваме обиди – вятър в стаите избухва. Иде вятър. Още иде... Сепнато от сладък спазъм, вдига времето камшика. Песента, която пазим, вятър ще я тананика. Диша ласкаво злодеят. Няма прошка и защита. И косите ми се веят. И душата ми отлита.“

СВЯТ

Земната повърхност е била наситена с кислород в продължение на 2 милиарда години



В продължение на десетилетия учените разбират, че земната атмосфера е претърпяла драматични промени в съдържанието на кислород през дълбоката си история, еволюирайки от бедна на кислород среда преди милиарди години до богатия на кислород въздух,

който дишаме днес. И все пак, фините детайли на тази трансформация - времето, скоростта и механизмите за обратна връзка - остават неуловими, предава Bioengineer.org.

Ново изследване на Уанг, Ли, Пенг и колеги, публикувано в Nature, разкрива запис

с висока резолюция на оксигенацията на Земята, обхващащ **2.5 милиарда години, хвърляйки светлина върху продължителен, сложен преход, а не върху просто стъпаловидно покачване.** Тази работа бележи важен напредък в разкриването на

Прод. на стр.10 >>

<< Прод. от стр.9

това как земната атмосфера и океани са еволюирали съвместно с живота, оформяйки съвременната обитаемост.

Кислородът е дъхът на живота за сложните организми днес, но ранната атмосфера на Земята парадоксално е започнала почти без свободен кислород. Голямото окислително събитие (GOE), случило се преди около 2.4 милиарда години, отдавна се смята за определящия момент, когато кислородът започва да се натрупва в атмосферата.

Това знаково събитие обаче не е предвещавало бърз път към съвременните нива на кислород. Вместо това, новите открития разкриват продължителен и колеблив процес, при който нивата на кислород остават относително ниски и нестабилни в продължение на близо 2 милиарда години, преди окончателно да се стабилизират близо до съвременните нива преди около 400 милиона години.

Едно от най-поразителните открития е удълженият интервал на ниски, колебаещи се концентрации на кислород, отбелязващ средата на

Протерозойската ера (преди приблизително 1.8 до 0.8 милиарда години). През това време, pO_2 не се е доближавал до съвременните атмосферни нива, а се е задържал в режим, достатъчен за поддържане на микробния живот, но далеч под това, от което се нуждаят сложните многоклетъчни организми. Тази нестабилна кислородна среда може да е наложила значителни ограничения върху биологичните иновации и сложност по време на така наречения „Скучен милиард“ на Земята.

Чрез интегриране на многопрокси изотопни записи с количествени биогеохимични модели, изследователите изясниха как атмосферният кислород е преминал през 2-милиарда години преходна фаза, характеризираща се с положителни връзки в дълги времеви мащаби и отрицателни обратни връзки в по-кратки. Това взаимодействие е определяло не само постоянното натрупване на кислород, но и динамичните състояния на оксигенация в океаните, които са от решаващо значение

за оформянето на морските ландшафти и екологични ниши.

Евентуалното стабилизиране на кислорода близо до съвременните нива след около 410 милиона години съвпада с късната Палеозойска ера - период, свързан с диверсификацията на сухоземните растения, сложния животински свят и дълбоките климатични промени. Констатациите подкрепят идеята, че устойчивото насищане с кислород на атмосферата и океаните е било предпоставка за процъфтяването на сложните многоклетъчни организми и едротелесните животни.

Независимите от масата фракционирания на серни изотопи предоставят моментни данни за древната атмосферна химия. **2.5-милиардният запис сега документира как изотопните сигнали на сярата се съпоставят с преходите в атмосферния кислород, което позволява прецизни реконструкции на глобалното окислително изветряване, микробния**

метаболизъм на сярата и обмяна между океана и атмосферата.

Това изследване подчертава, че окисляването на Земята не е единично събитие, а сложна, продължителна еволюционна траектория, повлияна от взаимодействията между биологичните иновации, геохимичните цикли и тектоничните процеси. Два милиарда години кислороден преход разкрива планета, която непрекъснато балансира производството и потреблението на кислород чрез променящи се екологични и биологични пейзажи.

В обобщение, кислородната революция на Земята не е била нито бърза, нито линейна; по-скоро това е бил премерен преход, включващ сложни биохимични обмени и геохимични обратни връзки за огромен период. Този продължителен кислороден танц е оформил траекторията на живота, климата и обитаемостта на нашата синя планета, подчертавайки дълбоката взаимовръзка между живота и развиващата се среда на Земята.

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% VOL.
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

Пенсиониран предприемач построи точно копие на Айфеловата кула в мащаб 1:10



Пенсионираният предприемач Жан-Клод Фаслер най-накрая осъществи мечтата на живота си, като завърши изграждането на превъзходно копие на Айфеловата кула в мащаб 1:10, предава RTL Info.

RTL Infos разказа за този луд проект на елзаски пенсионер преди няколко седмици. Малката сестра на „Желязната лейди“ от 1889 г. сега гордо стои на входа на село Сент-Кроа-о-Минес в Елзас.

„Това е делото на живота ми“ - осем години след като се зае с лудия проект за изграждане на точно копие на Айфеловата кула в мащаб 1:10 и след много трудности, Жан-Клод Фаслер, бивш елзаски предприемач, най-накрая може да се възхити на постижението си.



След като постави платформата на втория етаж върху четирите стълба с помощта на два крана, след което шпила към върха и отново камбанарията на третия етаж, той най-накрая успя да се види изградена конструкцията, **извисяваща се на над 30 метра височина.**

„Сега можем да го наречем шедьовър, нали?“ наслаждава се на този енергичен 77-годишен дядо, основал бизнес за металообработване през 1975 г., който разширява, преди да предаде на сина си. „Всичко това са хиляди парчета метал, изрязани с лазер. Беше трудно, но не се отказвах. Трябваше да го доведе докрай.“ Този дългосрочен проект е пенсионният проект на този почитател на Густав Айфел, който не искаше да „стои бездейно“, след като се отказал от семейния бизнес. „Работил съм усилено през целия си живот“, обяснява мъжът. „Но не осъзнавах колко много работа е това. Виждаш чертежи, мислиш си, че е просто, но е невероятно сложно.“

Той въвлича внука си Килиан в това необикновено приключение още от самото начало на чиракуването му в семейния бизнес.

„Аз се погрижих за чертежите, сглобяването и настройката“, обяснява 23-годишният мъж, здраво сложил каската си на главата. „Дядо ми се грижи за дизайна, а след това го обсъждаме, за да видим дали е осъществимо.“

Оригинални планове

Дуото използва оригиналните планове на Айфеловата кула, патентовани през 1884 г., но оттогава обществено достояние, за да създаде перфектно вярно възпроизвеждане на кулата, издигната за Световното изложение през 1889 г.

Довеждайки вниманието си до крайност към детайла, те включват оригиналните пътеки на сега реновирания първи етаж, имената на 72 учени (Лавоазие, Бекерел, Ампер и др.), изписани със златни букви върху конструкцията, и апартамента, където Гюстав Айфел първоначално е живял на третия етаж.

„Не съм мамил.

Можете да погледнете по-отблизо; мога да ви кажа, че е перфектен. Има дори четирилистни детелини на втората напречна греда на гредите. Айфел го е направил, и аз го направих“, хвали се Жан-Клод Фаслер.



Всъщност сградата изглежда страхотно, боядисана във „венецианско“ червено - първият цвят, исторически приложен към Парижката кула, и е гордост на местните жители и любопитни наблюдатели, много от които са следили напредъка на работата в това малко градче с 1,700 жители в планините Vogez.

„Изключително е. Никъде другаде по света няма такъв проект, с такова качество, такова артистичност и такава страст“, ентузиазира се Любиша Иду, градски съветник, която се надява кулата да бъде оценена съобразно направената инвестиция.

Айфелова кула за продажба

Жан-Клод Фаслер, от своя страна, се надява да продаде

<< Прод. от стр.13

творението си, което е погълнало голяма част от активите му, дори и да има известни затруднения да определи цена. „Вижте времето, работата, която е отнела... Безценна е.“

Той все още таи мечтата един ден да види репликата си изложена на Марсово поле в Париж или дори инсталирана под оригинала.

„От земята до аркадата на първия етаж са 50 метра, така че е поносимо“, уверява другият му внук, Матео, който отговаря за всички комуникации около проекта. „Можем да я демонтираме за две седмици и да я монтираме отново след две седмици.“

Но докато не се появи купувач, Жан-Клод Фаслер може да си представи как прекарва нощта на първия етаж на кулата си, която отдавна го държи буден. „Ще го направя. Мислите ли, че се шегувам? Когато кажа нещо, го правя!“

Преди да добави с усмивка: „След това ще построя Наклонената кула в Пиза.“

Историята на полицейския котарак, който подкрепя униформите в Чили



В отдалечения град Порвенир, разположен в района на Магаланес в Чили, се появи неочаквана фигура, която завладя сърцата на хиляди хора онлайн. „Наруто“, котарак със собствена полицейска жилетка, наричан с обич „Генерал Мичи“ или „Катбинеро“, се превърна в много повече от талисман на местния Трети участък, предава Noticias Caracol. Неговата история е доказателство за състраданието и трансформиращата сила, която едно животно може да има във формална и понякога предизвикателна среда.

Спасяването на Наруто започва с намесата на ефрейтор Кристиан Гаридо, който разказва историята пред CNN. По време на дежурство Гаридо наблюдава малка котка в изключително уязвима ситуация, бягаща от кучета, видимо „ужасена и уплашена“ и изложена

на силния студ. Ефрейторът решава да осигури подслон на котката в полицейския участък. Този акт на доброта бележи началото на нов живот за „Наруто“, който бързо се интегрира в ежедневието на поделението. Неговата харизма и постоянно присъствие му спечелват прякорите „Генерал Мичи“ и „Катбинеро“ – прякори, които отразяват обичта и възхищението, които е генерирал в институцията и извън нея.

Ролята на Наруто в полицейското управление надхвърля символичното присъствие. Котката не само придружава служителите по време на техните обиколки и ежедневни дейности, но е поела и фундаментална роля в предоставянето на емоционална подкрепа на общността. Неговото присъствие е източник на близост за онези граждани, които идват в управлението, за да подадат жалби или да завършат процедури, често в ситуации на стрес или мъка. Карабинер Рикардо Тереукан е обяснил как това взаимодействие е особено ценно за жертвите на „престъпления с по-

голямо социално значение“.



Като се приближава до тези хора, позволявайки им да го погалят, Наруто предлага нежно разсейване и точка на контакт, която помага за облекчаване на напрежението и страха, осигурявайки тиха и ефективна утеха. Способността му да успокоява жертвите на престъпления подчертава уникалната му роля в общността.

Тази трогателна история бързо привлече вниманието на обществеността, превръщайки се във вирусен феномен в социалните мрежи. Изображенията на Наруто в униформата му, патрулиращ в района, спечелиха привързаността на няколко потребители, засилвайки връзката между полицията и общността на Порвенир. Неговата история е ярък пример за това как емпатията и взаимодействието с животните могат да хуманизират пространствата, демонстрирайки, че дори в най-трудните времена, един прост

<< Прод. от стр.14

акт на доброта може да промени нещата.

Наруто, „Котбинеро“ от Порвенир, днес е жив символ на устойчивост и доброта. От уплашена, бездомна котка, той се е превърнал в стълб на емоционална подкрепа и обичан член на полицейските сили, чиято мисия продължава да осигурява утеха и надежда на тези, които преминават през гарата.

380 дни под вода! Но iPhone 14 още работи



Представете си следното: Телефонът ви пада в река, потъва на дъното и изчезва. Година по-късно той внезапно се появява отново. И все още работи! Точно това се случи с Тамара Климчак на 36 г. от Улм, Баден-

Вюртемберг, Германия. Нейният iPhone 14 престоява на дъното на Блау, приток на Дунав, в продължение на 380 дни, предава немския BILD.

Плясък – и го няма! На 22 юли 2024 г., по време на фолклорния фестивал „Schwörmontag“, Климчак седи с партньора си на моста на кея в рибарския район в Улм, когато чантата ѝ се преобръща. Приятелят ѝ успява да спаси портфейла и ключовете ѝ, но телефонът потъва в реката. Те го търсят отчаяно, дори носили водолазни очила на следващия ден. Всичко, което намерили било гланц за устни. „В един момент загубихме надежда“, казва Климчак.



Съобщение във **Facebook** води до промяна

Но година по-късно, след като почти е забравила iPhone-а си, когато непознат се свърза с нея във Facebook: „Загубихте ли нещо в Улм?“ Тамара Климчак първоначално си мисли, че е шега.

Мъжът бил Герд Кселер от Лаупхайм. На 6 август 2025 г. десетгодишният му син Лео видял нещо да блести сред калта и камъните в рибарския район, събул обувките си и стъпил в студената синя вода.

Чудото от реката

Лео бил изумен: Под водораслите и калта лежал смартфон. Вкъщи го поставил в ориз да изсъхне и го включил в заряден кабел. Минути по-късно се появило логото на Apple.

Използвайки приложението за спешен паспорт на телефона си (което работи без ПИН код), момчето намерило името на собственика. Ден по-

късно намерилият и собственикът се срещнали в Улмската катедрала. iPhone-ът работил, а Лео получил награда (30 евро, бонбони).



„На него има снимки и съобщения, които си мислех, че са загубени завинаги“, казва Климчак.

Експерт: След час обикновено всичко е изчезнало.

Защо телефонът е оцелял? „Вероятно е лежал в защитена вдлъбнатина в речното корито“, обяснява Герд Кселър. Между другото, според Мохамед Нур Махук, ръководител на „XY Handy & Computer Klinik“ в Улм, много мобилни телефони падат във водата всяка година: „Тази година само половин дюзина смартфони се озоваха в реката и бяха донесени при мен. Можем да спасим около половината.“

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Sweet Gallery



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

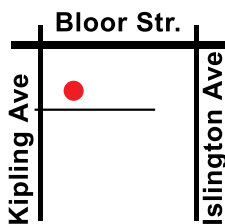
- European Tortes and Pastries – Krempita, Dobos, Beigles, Reform, Opera, Caramel Crunch, Figaro and more
- Holiday Desserts including Viennese Strudel, Tutti Fruitti cookies, Stollen, & Christmas Cookie Boxes
- Dessert Tables and European Wedding Cakes
- Slab cakes, Small French Pastry, Petit Fours,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



Мъжете по-рядко от жените изпитват чувство за вина



здраве.bg

Мъжката половина в значително по-малка степен е склонна да изпитва чувство за вина отколкото жените. Това показва допитване до представители на двата пола на възраст от 15 до 50 години. Въпросите в анкетата са засягали поведението им във всекидневни житейски ситуации, съобщава британският в. "Дейли мейл".

Оказва се, че в по-голямата част от ситуациите, например това, че са забравили нечий рожден ден или се стига до изневяра, мъжете далеч по-рядко изпитват угризения на съвестта, не преживяват твърде много ситуацията, не са склонни към гняв или състрадание.

Испанските психолози, провели допитването, дават

и вероятния отговор на въпроса защо неверните мъже нерядко отказват да признаят, че не са били прави, дори когато срещу тях има достатъчно доказателства: "Мъжът най-често показва липса на чувствителност към чуждия проблем, дори ако самият той го е създал, докато жените обикновено реагират прекалено емоционално, като се поддават на чувството на гняв и дори агресия"

За неподозиранията сила на думите и това да сме позитивни



здраве.bg

Всеки има най-доброто желание и се стреми да бъде по-добър като личност, съпруг/съпруга, приятел/приятелка, любовник/любовница, колега... И, разбира се, за да го направи, едно от нещата, към които се стреми е да избира и използва внимателно думите. Още от

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



<< *Прод. от стр.19*

ранно детство – когато научаваме първите си думи – до деня, в който те се “леят” така свободно върху листа в училище или когато ни защитават по време на спор, ефектът на думите ни върху самите нас, както и върху другите хора, също е един от факторите, които влияят върху здравето ни.

Едно такова изследване върху ефекта от думите може да бъде открито в книгата на японския изследовател д-р Масару Емото: **“Тайните послания на водата”**. В нея д-р Емото излага своя научен подход към връзката между думите, мислите, музиката, картините и здравето и хармонията на водата на молекулярно ниво. Според откритията на д-р Емото ние

започваме своя живот като ембриони, съществуваме като 99% вода и се раждаме, запазвайки 90% от нея. В зряла възраст достигахме до “само” 70% съдържание на вода, а по пътя към нашата смърт тя намалява до 50%. Какво означава това и защо е важно? Ами най-малкото защото ние като хора от физиологична гледна точка съществуваме главно благодарение на водата.

Това откритие е довело д-р Емото до няколко експеримента като подложената на много критики фотографска изложба, в която той взема няколко бутилки дестилирана вода и им залепя различни думи. От време на време той прочита думата високо на водата, което предизвиква неочаквана за

повечето хора реакция. След като заснема молекулите на водата, той открива, че позитивни думи като “любов” и “благодаря” предизвикват “деликатни и красиви формации в молекулата”, докато негативните думи като “глупак” и “омраза” предизвикват “бурни разпилени картини”.

“Тайните послания на водата” продължава да разкрива ефектите на различни видове музика, замърсяване и технологии, приложени върху водата - наистина интересна перспектива, която хвърля съвсем нова светлина върху значението на това как подбирате думите си.

Като човешки същества, които се имат за нещо значимо, не винаги ни е лесно да се цензурираме

в разгорещени моменти или когато е замесена физическа болка. Но Емото ни предлага **нещо, което да пробваме следващия път**, когато водим разгорещена дискусия с обичан от нас човек или сме въввлечени в работна ситуация, която ни причинява стрес:

- Ако се чувствате предизвикани да кажете нещо, направете пауза и вдишайте дълбоко.
- В съзнанието си си кажете една съвсем проста мисъл: “Знам, че във всеки от нас има едно чудесно същество – искам да видя това същество у теб и ти искаш да го видиш у мен”.

- Отново вдишайте дълбоко.

“Това упражнение върши чудеса в живота на много хора”, твърди

Патриция Алексиева и Младен Алексиев



ЗАСТРАХОВКИ



Extended Health & Dental

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

Toll Free: 1-877-838-0020

www.ExtendedHealthCanada.ca

www.VISITORSInsurance.ca

www.TRAVELLERSInsurance.ca

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.

<< Прод. от стр.18

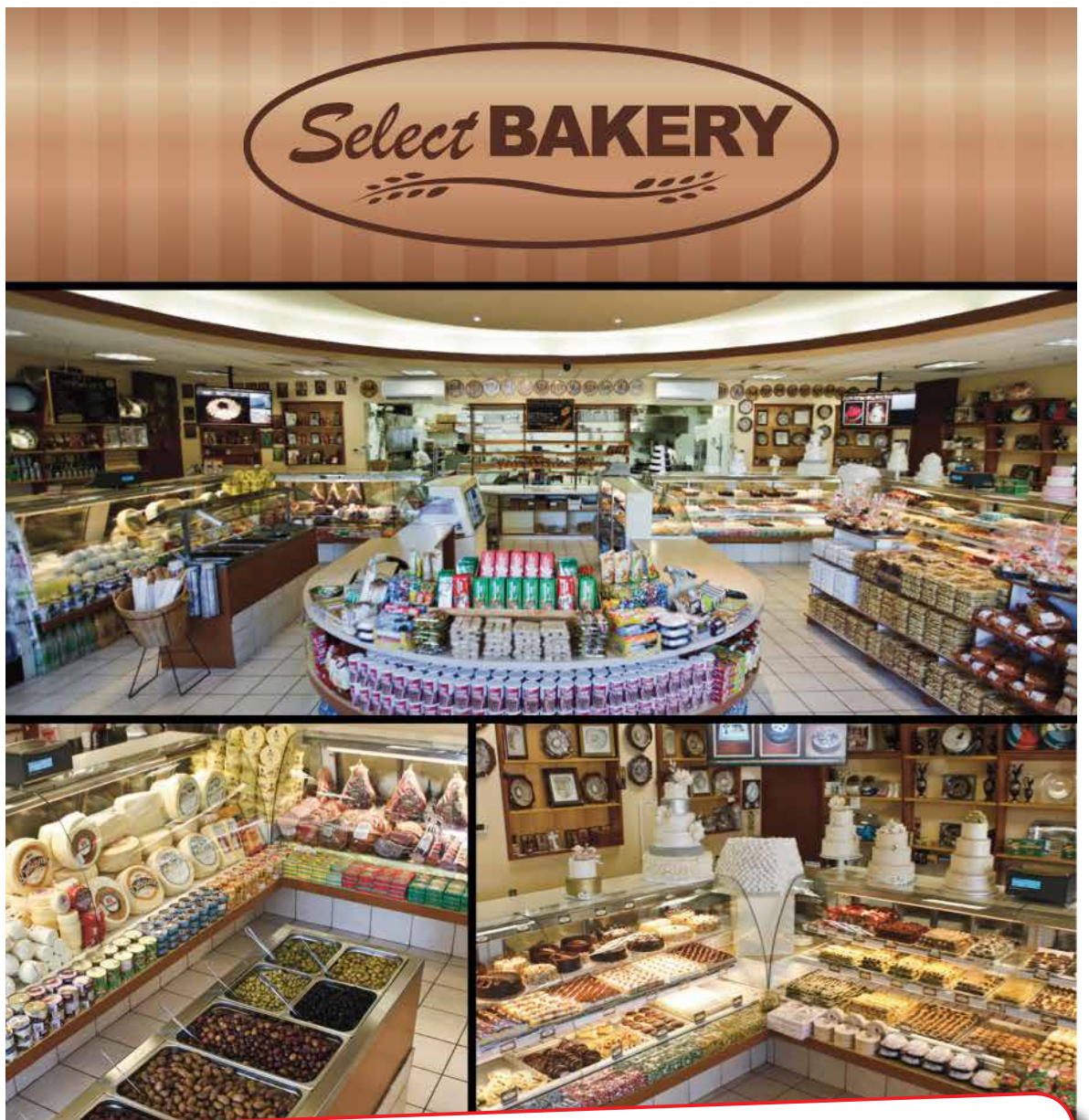
д-р Емото, “След това можете да направите още една крачка и да изследвате негативните особености на гласа си, които проявяват от време на време, и да създадете алтернативни фрази, които имат по-позитивно влияние. Може да е нещо просто като да не използвате думата “глупав” по отношение на себе си или на когото и да е около вас. Имайте предвид, че **покриването на емоциите ви с “щастливи” думи или потискането на чувствата**, няма да накарат проблемите да изчезнат като с магическа пръчица - по-скоро самото правене на малки неща, за да понижите напрежението в себе си ще промени начина, по който гледате на нещата. Всичко това в дългосрочен план ще доведе до **по-доброто ви здраве**”.

Да открием позитивното в... болестта



здраве.bg

Заболяванията най-често настъпват неочаквано, нарушават нашите планове и носят усещане за страх, напрежение или безизходица. Някои хора се предават и попадат в пълен плен на болестта, а други се мобилизират и след няколко месеца захвърлят патериците, “изправят се” след операция и се връщат към нормалния си ритъм на живот. Къде всъщност са причините за тази разлика...



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

www.selectbakery.ca

f /selectbakery

o @selectbakery

<< *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.



Всичко зависи от “смисъла”, който откриваме в болестта, твърдят психолози, цитирани от Psychology Today. Отношението към собствените болести зависи не толкова от тежестта на състоянието, колкото от общите възгледи на човека и неговите ценности, твърдят те. Смята се, че съществуват 3 начина на отношение към болестта: да виждаме в нея преграден смисъл, конфликтен или позитивен.

Преграден смисъл на болестта

Болестта ограничава всички перспективи и затова носи не само физически страдания, но и душевни терзания. Човек все повече се концентрира върху това, че за него са затворени много възможности, че неговият кръг на общуване се свива, че не може да става дума за самостоятелна реализация. Болестта трябва да се възприема като преграда само при сериозна диагноза, заплашваща забележимо да промени живота, но съществуват много хора, които възприемат като сериозна преграда и кратките заболявания.

Преди всичко това са хора без опит в болестите. Сблъсквайки се в зряла възраст с проблеми в здравето, те изпадат в паника. Болестта става преграда и за хората, които са тревожни и мнителни. Те са толкова наплашени от промените в своето тяло, че се концентрират единствено върху мисълта “какво става с мен?” и не са в състояние да преминат към мисълта ”когато оздравея...”

Конфликтен смисъл на болестта

Докато болестта-преграда се възприема като край на всичко – на пълноценния живот, на работата, на развитието и общуването, конфликтният смисъл

се проявява в това, че едновременно с негативните страни има и позитивни моменти. Например счупеният крак – крайно неприятно е - не можеш да ходиш на работа да се срещаш с никого, но затова пък може по цял ден да си лежиш и почиваш, да гледат телевизия или да ровиш за удоволствие в компютъра.

При конфликтното възприемане на болестта отношението към нея зависи от уменията да се разреши конфликта, т.е. от разбирането дали чашата е наполовина пълна или наполовина празна. Хранително натравяне? Няма нищо фатално - ще свалите няколко килограма. Апендисит? Ще го отрежат и проблемът ще се разреши веднъж завинаги.

Позитивен смисъл на болестта

Една китайска поговорка гласи:

”Няма болести – кратък живот, има болест – дълъг живот”.

Смисълът се крие в следното: ако човек е намерил в себе си сили да се справи с болестта и да

разбере пределите на своите възможности, то той е способен да управлява живота си много по-добре, отколкото тези, които не знаят, а и не искат да научат границите на своите възможности.

Смята се, че болестта придобива позитивен смисъл, когато помага на човека да постигне някаква цел.

Парадоксалното е, че целите могат да бъдат и малки и големи. Например за човека, “обичащ демонстрациите”, е дори удачно да се разболее – той ще получи съжаление, съчувствие и грижи от страна на околните. За някои хора диагностицирането на психично заболяване премахва отговорността за тяхното неумение да се адаптират към околните и да създадат връзки с тях.

И все пак, как да преживеем болестта

- Престанете да смятате, че тя е нещо незаслужено и несправедливо. Престанете да се питате “Защо това се случи на мен?” Точно сега не е време за анализи 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

класификации.

- Примирете се с болестта. Кажете си: така ще бъде този ден. Възприемайте я като природно явление - вие не страдате, когато вали дъжд или навън е мрачно и студено.

- Помислете как да промените живота си след оздравяването. Болестта често е сигнал, че трябва да се промени начина на живот, вредните навици, режима на хранене. Направете план на всичко, което сте отлагали "за после".

- Помислете защо искате да живеете и работите, т.е. защо искате да оздравеете. Това ще бъде вашата мотивация.

10 твърдения за проблемите със съня: истина или не?



здраве.bg

Сънят е толкова важен за здравето, колкото са правилното хранене и правенето

на упражнения.

Той помага да се възстановите, да се презаредите с енергия и да ободрите тялото и ума си.

Спете по 8 часа на нощ, пийте мляко преди лягане, за да заспите по-бързо и т.н. Възможно ли е съветите, които чуваме вече толкова години, да са грешни? Разграничете фактите от измислицата в следващите 10 често срещани мита за съня.

Открийте колко сън наистина ви трябва и дали чаша уиски или таблетката ще ви помогнат да "отлетите по-бързо към Страната на сънищата":

1. Всеки се нуждае от поне 8 часа сън на нощ

Грешно! Осем не е никакво вълшебно число. Някои се чувстват най-добре, когато спят само 7 часа, други се нуждаят от повече време. Всъщност изследванията дори показват, че хората, които спят по 7 часа, може би ще живеят по-дълго от тези, които спят по 8 и повече часа. Прекалено многото сън пък се свързва със състояния като затлъстяване и диабет.

Ако спите по 12 или повече часа на ден, може да става дума за някакъв проблем. Затова най-добре говорете с лекар. Може да имате депресия или синдром на хроничната умора. По статистика съвременният човек спи средно по 6 и половина часа на вечер, т.е. живее с хроничен дефицит на сън.

Как да разберете дали спите достатъчно? Раздразнителни ли сте през деня? Чувствате ли тъга? Имате ли внезапни смени на настроението? Проблем с концентрирането? Всичко това са все знаци за недоспиване.

2. Повече жени отколкото мъже страдат от безсъние

Истина! Два пъти повече жени отколкото мъже страдат от безсъние, според скорошна статистика. Защо? Виновни са животът и женското тяло.

Менструалният цикъл, менопаузата, хормоните, възрастта, стресът, работата, здравето, настроението, децата в семейството, дори самотата смущават съня. Изследванията показват, че жените със стабилен брак

спят по-добре от необвързаните, а сънят се изплъзва най-много на тези, които скоро са загубили родител.

Както всяка млада майка знае, раждането на дете също води до недостиг на сън. Изследванията доказват, че постнаталната (следродилната) депресия може допълнително да влоши вече разстроения сън.

3. Една чаша концентрат ще осигури добър сън

Грешно! Оставете чашата! Питието първо ще ви накара да се почувствате сънливи и спокойни, но по-късно нещата ще се обърнат и то ще увеличи броя на събужданията през нощта. Алкохолът може да усилва хъркането и да доведе и усложни апнеата по време на сън.

Никога не пийте алкохол, ако взимате сънотворно. Ако го приемете след няколко чаши вино например, това може да доведе до временна загуба на съзнание, на паметта и неуравновесено поведение. По този начин тласкате нервната си система едновременно в различни посоки.

<< *Прод. от стр.23*

4. Сънотворните могат да доведат до зависимост

Истина! Лекарствата за сън (особено новите небензодиазепинови приспивателни) са безопасни за няколко дни, помагат в ситуации, които разстройват съня (загуба на работата или раздяла с любимия например), и прекъсват серията безсънни нощи. Но не ги приемайте по-дълго от месец - хората стават психически зависими от тях, а при по-високи дози – и физически зависими. Доста от този вид медикаменти имат и странични ефекти като сънливост през деня, загуба на памет и пречат на шофирането.

Създаването на добри навици за сън е много по-ефективен вариант за лечение на безсънието, но утвърждаването им изисква повече усилия отколкото приемането на сънотворно. Специалистите препоръчват когнитивно-поведенческа терапия, за да се научите как да се отпускате и да заспите.

5. Желането за дрямка означава, че сте болни или лениви

Грешно! Много хора се

чувстват отпуснати в средата на следобед, но не винете за това двойния чийзбургер, който сте изяли на обяд. Случва се, защото ни е вродено да подрямваме и отпочиваме по това време.

Освен това дрямката през деня (от порядъка на 45 мин.) подобрява настроението и паметта. Ако сте спали лошо предната вечер, краткият следобеден сън ще ви помогне да възстановите енергията си. Дремките са още по-ефективни, когато са част от ежедневието.

И все пак - не спете след 16 часа, защото това може да наруши нощния ви сън. Някои хора стават инертни след следобеден сън – това е временно замайване или объркване.

6. Телевизията, компютърът или книгата ще ни помогнат да заспим

Грешно! Ако използвате леглото като място за работа, ще си навлечете само неприятности – психиката свиква да асоциира спалнята с място, където следва да сме активни, а не като приятен кът за отмора и откъсване от проблемите на деня.

Какво да правите, ако напразно се въртите под завивките? Станете след половин час. Разсейте се с дейности в друга стая, после се върнете и опитайте отново да заспите. Това позволява на мозъка да отпочине и да заспи по-бързо.

Освен това, най-добре е да спите на хладно – не повече от 18 градуса. Така сънят е по-дълбок и стабилен.

7. Като не мога да спя през седмицата, ще си наваксам през уикенда

Грешно! Това е често прилагана, но безполезна стратегия, защото веднъж щом изгубите съня си няма връщане назад. Не може да си наваксате нито през уикенда, нито ваканциите или почивките.

Най-добре е да си установите постоянен режим на сън. И не се притеснявайте от случайно безсъние от време на време - обикновено то минава също така внезапно, както се е и появило. В действителност притеснението за това, че не можем да спим, е по-лошо от самата загуба на съня - така се получава порочен кръг от стрес, който пречи на съня.

8. Сънят помага за отслабване

Истина е! Хората, страдащи от безсъние, натрупват килограми. Учените все още не знаят каква е точната причина, но предполагат, че нивата на хормоните, контролиращи апетита (като лептин и грелин) имат роля в този процес. Според други умората, която се натрупва при недоспиване, ни кара да ядем повече.

Някои работят до късно вечерта и едва когато другите у дома заспят, отиват да вечерят. Ако сте уморени – по-добре си легнете, вместо да наваксвате с късна вечеря.

9. Ако имам проблем и заспя, на другата сутрин ще имам готово решение за него

Истина! Може да си мислите, че мозъкът работи върху разрешаването на проблема докато спите, но всъщност решението идва на сутринта, когато е по-свеж и може да се концентрира по-добре.

Някои изследователи са на мнение, че стадият на съня с бързи движения на



- 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



очите (т.нар. REM стадий) помага на мозъка да сортира, развива и затвърждава информацията и спомените, натрупани през деня.

В крайна сметка е сигурно едно – да решавате сериозни казуси вечер, на уморена глава, не е най-добрият подход. Най-доброто решение ще дойде, ако сте добре отпочинали. Не случайно се е появила и поговорката „Утрото е по-мъдро от вечерта!”

10. Чаша топло мляко ще ви помогне да заспите

Истина! Кой може да оспори някои съвети на народната медицина?! Но причината може и да не е в топлото мляко, въпреки че то съдържа триптофан - аминокиселината, която тялото превръща в хормоните мелатонин и серотонин, имащи отношение към съня. Млякото не е достатъчно, за да заспите. Ефектът идва от асоциацията, която съзнанието прави – ритуалът да затоплите напитката, да я сипете в любимата си чаша. Това кара клепачите да натежават!

Домати с ориз



Рецептата е публикувана в dieti.info

Необходими продукти:

1 глава лук
3-4 домата
1 к.ч. ориз
1 к.ч. олио
червен пипер
магданоз
сол

Начин на приготвяне:

Задушете за кратко в мазнина нарязаните лук и домати, след което добавете ориза, 1/2 ч.л. червен пипер, останалото олио и 2 к.ч. вода. Разбъркайте и оставете да ври на умерен огън. След 10-12 мин. прибавете още 2-3 к.ч. топла вода, разбъркайте и оставете да ври на слаб огън около 20 мин. (от време на време разбърквайте - за да не загори). Преди да отнемете добавете магданоза (по желание и черен пипер и маслини).

Кухня: българска

Основни продукти: ориз

Начин на приготвяне: варена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Медени пилешки крилца



Рецептата е публикувана в dieti.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. джинджифил

Начин на приготвяне:

Смесете меда, счуканите скилидки чесън, соевия сос, олиото, кетчупа и джинджифила 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

Пълнени тиквички



Рецептата е публикувана в dieti.info

Продукти:

Порции: 4

2 тиквички
200 г извара
300-400 г сирене
1 домати
2 яйца
1/2 чушка
няколко резена бекон и/или шпек салам
4 филийки топено сирене

Начин на приготвяне:

Тиквичките се издълбават. Отделеното се настъргва и се обърква с домати, чушката и бекон/салама, нарязани на малки кубчета, изварата, сиренето и яйцата. Издълбаните тиквички се пълнят с получената смес. Слагат се да се запекат в уверена фурна за 15-20 минути. Малко преди изваждането отгоре се слага по резен топено сирене. по желание може след като ги извадите от фурната да сложите маслини и магданоз за украса.

Кухня: българска

Основни продукти: яйца, сирене/кашкавал/мляко, зеленчуци

Начин на приготвяне: печена
Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Борусия Дортмунд забрани на родителите достъп до съблекалните след скандал с бащата на Джуб Белингам



Bellingham's parents were unhappy at seeing their son redistributed off at half-time at St Pauli

Борусия Дортмунд затегна протоколите си в съблекалнята, като забрани на всички членове на семейството да влизат в района след инцидента, свързан с бащата на Джуб Белингам. Водейки с 3:1 срещу Санкт Паули в 85-ата минута на първия си мач от Бундеслигата, Дортмунд пропиля предимството си и завърши наравно 3:3, предава Daily Mail.

Напрежението около този резултат бе допълнително засилено от родителите на Белингам - Марк и Дениз - които си тръгнаха недоволни, след като видяха сина си да бъде заменен на полувремето при дебюта му в германската елитна лига, и чакаха в тунела след края на мача, за да се изправят пред ръководството на Дортмунд по въпроса.

Според Sky Sports Germany, Марк, който е и съветник на сина си, е провел емоционален разговор със спортния директор на Дортмунд Себастиан Кел.

В доклада се твърди, че Белингам-старши е изразил разочарованието си както от смяната, така и от цялостното представяне на отбора. BILD добави, че бившият футболист Марк Белингам е поискал среща директно с мениджъра Нико Ковач - и „не е крил мнението си“.

Твърди се, че някои играчи

на Дортмунд са забелязали колко емоционален е бил той, като гневът му е бил подхранван както от ранната смяна на сина му, така и от разочароващото представяне.

Но говорейки за ситуацията, управляващият директор на Дортмунд Ларс Рикен омаловажи естеството на разговора, настоявайки, че „не е проблем“, но потвърди, че подобен инцидент няма да се случи в бъдеще, тъй като на членовете на семейството вече е забранено да влизат в тази зона.

„Привлякохме Джуб Белингам, защото наистина изградихме отношения на доверие с родителите през годините. Сега семейството долетя специално за първия мач на сина си в Бундеслигата и искаше да се срещне с Джуб след мача“, каза Рикен пред Sky90 - The Football Debate.

„Те стояха в коридора към съблекалнята и проведеха емоционален разговор със Себастиан, което обаче изобщо не е проблем, предвид тези отношения.

„В бъдеще обаче ще гарантираме, че играчите, треньорите и всички длъжностни лица имат достъп до съблекалнята, за да не си създаваме проблеми, коментирайки подобни новини. 19-годишният Белингам, който се присъедини към Дортмунд това лято с трансфер от Съндърланд за £32 милиона започна мача като гост на Санкт Паули, но бе изваден от игра на почивката след неефективно първо полувреме.



Jude is the younger brother of Jude Bellingham, pictured (second right) with his family after signing for Real Madrid from Dortmund in June 2023

Дортмунд изглеждаше контролиращ с преднина от 3:1, само за да допусне два гола в последните 4 минути и да напусне Хамбург с една точка.

„Но днес всичко е решено – няма драма.“

Ковач призна след това: „Когато водиш с 3:1, не можеш да стигнеш до 3:3 дори срещу този много добър отбор от Санкт Паули.“

Джуб, който носи фланелката с номер 7, вече е участвал на Световното клубно първенство на ФИФА.

Въпреки семейната връзка, Джуб настоява, че не е преминал в Германия само за да последва стъпките на по-големия си брат Джуд. Звездата на Реал Мадрид Джуд преди прекара 3 години в Дортмунд, преди да завърши своя хитов трансфер в Испания през 2023 г.

Как Мария Шарапова и Серена Уилямс се превърнаха от най-ледените съпернички в „сестри“



Мария Шарапова можеше да избере баща си Юрий - който я е довел от родната им Русия във Флорида, когато е била само на 6 години - при въвеждане и

в Международната зала на славата на тениса, пише в материал на Том Клуудт, публикуван във Vanity Fair.

Или можеше да избере дългогодишния си агент Макс Айзенбуд, който е подписал договор с 11-годишната Шарапова, след като я е гледал как тренира в Академията на IMG. Серена Уилямс представляваше далеч по-неочевиден избор. В края на краищата, тя и Шарапова имаха напрегнато съперничество на корта - и това, което изглеждаше като хладни отношения извън него.

Това подготви почвата за зашеметяващата поява на Уилямс на церемонията в Нюпорт, Роуд Айлънд, където в тълпата се чуха звучни въздишки, когато тя пристигна, за да представи Шарапова.

„Винаги съм харесвала този елемент на изненада“, казва ми Шарапова. „И мисля, че много е било казано за нашата връзка.“

С Шарапова Vanity Fair разговаря в богато украсен театър от 19-ти век, разположен на територията на Залата на славата, когато участието на Уилямс в церемонията все още бе обгърнато в тайна. Малцина бяха запознати с подробностите предварително; дори собственият баща на Шарапова не знаеше, докато Уилямс не се появи зад зелена врата и не излезе на сцената.

Шарапова казва, че Уилямс „бе първият човек, за когото се сетих“, когато я помолиха да намери някой, който да я представи. И Уилямс, очевидно, бее повече от готова да приеме ролята.

Предполагаемата вражда **Прод. на стр.29 >>** донесе допълнителен

<< Прод. от стр.28

драматичен слой във всеки от 22-те им мача в тура, като Уилямс доминираше в директните срещи. Но Шарапова настоява, че всяка враждебност между съперничките е била до голяма степен преувеличена.



„Мисля, че в медиите имаше повече остри спорове, отколкото всъщност бяха. Мисля, че бяхме тези две състезателки, които искаха да спечелят, и може би казахме неща, на които сега си спомняме и може да се смеем“, казва тя. „Но в крайна сметка, ако ме попитате какви бяха те сега, дори няма да мога да ви кажа. Мисля, че това показва, че дори не помня за какво ставаше въпрос, освен факта, че тя искаше да ме победи, а аз исках да я победя, и играехме за едни и същи титли.“

„Серена и аз трябва да сме приятелки: Обичаме едно и също нещо; имаме една и съща страст... Но не сме приятелки – никак“, написа Шарапова.

„Някой ден, когато всичко това е в миналото ни, може би ще станем приятелки. Или не. Никога не можеш да кажеш.“

„Малко по малко се виждахме по различен начин“, каза Уилямс, добавяйки, че Шарапова

й напомня за по-голямата ѝ сестра Винъс. „Ако не я познавах по-добре, мисля, че можеше да ми бъде сестра“, каза Уилямс. „Ин за моя ян; **спокойствие за моята буря**. Така че не се изненадвайте, когато ѝ се обаждам с всички драми в живота си, защото това правят сестрите.“

Въпреки това, Уилямс призна „слона в стаята“, отбелязвайки, че тя и Шарапова са „най-свирепите съпернички“ и че двете имат своите „различия“. „За света изглеждахме на километри разстояние една от друга“, каза Уилямс. „Но истината е, че не бяхме.“

Когато се качи на сцената, Шарапова разкри, че Уилямс я е интервюирала в продължение на „цял час“, за да се подготви за встъпителната си реч. „Тогавата осъзнах, че наистина е започнала играта“, каза Шарапова. „Серена, **мислех си, че днес ще ме оставиш да спечеля**, само този път, но може би ти си спечелила състезанието по реч.“



В речта си Шарапова също отбеляза, че подобно на Уилямс, пътят ѝ към славата е бил прокаран от безмилостно подкрепящ баща. И освен силните им патриарси, Шарапова

каза, че и двете споделят пламенна състезателна жилка.

„И двете не знаехме друг начин, освен да се борим с цялото си сърце“, каза тя.

Сега те споделят и титлата майка. Шарапова и нейният партньор Александър Гилкс посрещнаха сина си през 2022 г., докато Уилямс и съпругът ѝ Алексис Оханян имат две дъщери, на 2 и 7 години.

Церемонията на Шарапова бе грандиозният финал на тридневното тържество в Нюпорт, като фенове и тенис звезди се сляха в анклава на позлатената ера, за да отдадат почит.



С 21 седмици, прекарани като тенисист №1 в света и 36 титли на сингъл в кариерата си, включително пет от Големия шлем, Шарапова направи своя дял от победите. Може би най-впечатляващо е, че тя спечели два пъти на червената клей настилка на Откритото първенство на Франция. Първият ѝ пробив на турнир от Големия шлем дойде на Уимбълдън през 2004 г., когато победи Уилямс само на 17 години. В речта си Уилямс нарече това една от най-трудните загуби в кариерата си.

Но от този момент нататък Шарапова не успя да реши „проблема“ Серена, печелейки само 1 път в следващите им 20 мача една срещу друга. Последният им сблъсък дойде на Откритото първенство на САЩ през 2019 г

Шарапова бе най-високоплатената спортистка в продължение на 11 години поред, натрупвайки състояние от печалби на корта и доходоносни рекламни договори, като същевременно стартира и инвестира в множество други бизнеси. Шарапова остава активна, откакто се „пенсионира“ през 2020 г., и скоро може да се превърне в поредната спортистка, която ще се включи в пространството на подкасти с предаване, което според нея ще бъде „фокусирано върху това да даде възможност на жените да бъдат смели и дързки и да разказват истории, за които не се извиняват“. Предаването, наречено **Pretty Tough**, ще дебютира през есента.

Как Макс Верстапен плени и трансформира фен културата на Формула 1 в Холандия



Макс Верстапен е направил повече от това да доминира във Формула 1. Той трансформира спорта в Холандия. От завръщането на Гран При на Холандия в Зандвоорт до възхода на Оранжевата армия, Верстапен превърна F1 в национална страст, предава Formula 1.

На пръв поглед атмосферата може да се сбърка с футболен мач или летен фестивал. **Трибуни, пълни с хиляди фенове, облечени от глава до пети в оранжево**, развяващи се

знамена и гърмяща музика.

Но това не е стадион или концерт. Това е Гран При на Холандия. А холандските фенове, известни по целия свят като „Оранжевата армия“, превърнаха състезателните уикенди в нещо по-близо до национален празник.

В центъра на всичко това е един човек: Макс Верстапен. Неговият възход до суперзвезда не само е изпълнил трибуните, но и е трансформирал начина, по който Холандия се свързва с Формула 1 и е променил културата на самия спорт.

Ерата преди Верстапен

В десетилетията преди Верстапен, Формула 1 е била на заден план в холандската спортна култура. За разлика от страни като Италия, Великобритания или Германия, където състезателните герои са били известни имена, холандските пилоти никога не са достигали същите висоти.

Ян Ламерс е поддържал холандското знаме на стартовата решетка в края на 70-те и началото на 80-те години. Йос Верстапен, **бащата на Макс, е донесъл вълнение през 90-те години с два подиума.** През 2000-те Кристиан Алберс е добавил допълнително представителство, макар и предимно в затруднени отбори.



Всеки от тях е играл роля в

поддържането на интереса на холандците, но никой не е успял да предизвика масова популярност. Телевизионната публика е останала лоялна, но Формула 1 е останала в сянката на футбола и колоезденето.

Ефектът на Верстапен

Всичко се промени през 2015 г. Верстапен влезе в историята, когато се присъедини към стартовата решетка на Формула 1 само на 17 години с Торо Росо (сега Рейсинг Булс), превръщайки се в най-младия пилот, стартирал някога състезание. Въпреки че дебютът му на Гран При на Австралия завърши с оттегляне, проблясъците му от сурова скорост го направиха невъзможен за игнориране.

Година по-късно дойде повратният момент. След само четири състезания от сезон 2016, той бе повишен в отбора на Ред Бул. Невероятно, но веднага им се отплати за доверието и още в първото си участие за отбора, на 18 години и 228 дни, той стана най-младият победител в състезанието в историята на Формула 1.

Изведнъж Холандия имаше своята суперзвезда. Не само рекордите го отличаваха, но и начинът, по който се състезаваше: безстрашен, се изправи срещу утвърдени шампиони.

Оранжевата армия

Оттам нататък се разрази фенско движение. Холандските привърженици се обединиха около Верстапен и започнаха да пътуват масово до състезания из цяла Европа, особено до близки

писти като белгийския Спа-Франкоршамп и австрийския Ред Бул Ринг. Цели трибуни се превърнаха в морета от оранжево, националният цвят на Холандия, създавайки карнавална атмосфера, където и да отидоха. В много отношения това предефинира как може да изглежда фенството на Формула 1. Италия има Ферари и техните отдадени Тифози, чиято страст е дълбока, но е свързана преди всичко с един отбор. Великобритания има своите лоялни привърженици от Силвърстоун, патриотични и знаещи, които превръщат домашното си състезание в празник на наследството на моторните спортове.



Холандците обаче донесоха нещо съвсем различно. Тялото фенство не се ограничаваше до една писта или не бе обвързано с десетилетия традиции. Вместо това те превърнаха следването на Верстапен в пътуващо движение, по-скоро като гостуваща футболна публика, с изобилие от оранжеви фланелки, перуки и знамена. Те създадоха визуален и вокален спектакъл, който зае цели трибуни.

Бумът на холандската Формула 1

Ефектът на Верстапен не се ограничаваше само до пистата. Както заместник-директорът на състезанията на холандската ФИА Клеър Дюбелман си спомня в подкаста на BBC „Шахматно знаме“: „Последният път, когато

живях в Холандия, беше около 2015-2016 г. и моторните спортове бяха в много трудно положение. Когато Макс влезе във Формула 1, това бе възраждането на спорта в тази страна.“



Това възраждане дойде в пълна сила през 2021 г., когато Гран При на Холандия се завърна в Зандвоорт след 36 години. Билетите бяха разпродадени за часове, милиони гледаха по целия свят, а Верстапен сътвори приказка, като спечели първото издание. До следващия сезон посещаемостта в Зандвоорт скочи с 81%, което е ясен показател за влиянието на Верстапен. Той спечели три поредни победи от 2021 до 2023 г., всички от полпозишън, преди Ландо Норис от Макларън да сложи край на серията през 2024 г. Спонсорите бързо се възползваха от възможността. От световни гиганти до местни марки, компании се редяха на опашка, за да си сътрудничат с Верстапен. Лицето му се появяваше на билбордове, в реклами и в стоки, които се простираха далеч отвъд основните кръгове на моторните спортове.

С това дойде и нещо по-голямо: чувство за национална идентичност. Верстапен вече не бе просто спортист. Той се превърна в културна икона, възплаваща холандската гордост както на пистата, така и извън нея.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

В самолета две жени си говорят.
– Не се притеснявайте, самолетите са най-безопасният вид транспорт! Виж, влаковете, те непрекъснато катастрофират. Ето, веднъж пътувах с влака, а върху локомотива падна самолет...



Привечер на тясна пътека в парка се срещат двама души с кучета. Единият води огромна породиста овчарка, другият – нещо ниско, кривокрако, приличащо на дакел. Собственикът на овчарката надменно казва:
– Моето куче е по-едро, затова трябва да ни дадете път.

– Моето куче е пък е по-зло. Хайде на бас, че ще победи вашето!

Хванали се на бас, насъскали кучетата. И кривокракото излапало овчарката на една хапка. Потресен, собственикът ѝ пита:

– Абе, каква порода е това куче?

– А, никаква. Преди да му отрежа опашката, беше крокодил...



В автобуса минава контрола.

– Вашето билетче?

Пътникът почва да шари по джобовете си:

– Тука беше... Тука беше... Тука беше...

– Не може ли малко по-бързо?

Пътникът започва да се тупа по джобовете два пъти по-бързо:

– Тука-беше-тука-беше-тука-беше!



В магазина докарват кашон с нова стока.

Продавачът вади от него пакетче и чете на глас:

– Суха супа. Телешка. С фиде и подправки.

Обръща пакетчето на другата страна и продължава:

– При приготвянето на този продукт не е пострадало нито едно теле...

Из пустинята едва се влачи изгубен пътешественик.

Насреща му – бедуин.

Пътешественикът едва фъфли:

– Братче, близо ли е оазисът?

– Да, ето в тази посока, а в четвъртък завий наляво!



Върви през гората хипопотам – тъжен, претъжен. Насреща му – жираф.

– Какво си оклюмал, братко?

– Остави се – казва хипопотамът. – Нищо не ми е наред. Съкратиха ме, къщи е бардак, пари няма и не се задават...

Жирафът почва да го успокоява:

– Братче, не се оклюмвай!

Животът е така – когато на едно място не ти върви, на друго ще ти тръгне! На това му се вика диалектика – философите са го казали – в живота има и бели, и черни дни. Ако днес ти е черен ден, значи утре ще бъде бял и светъл...

След седмица жирафът пак среща хипопотама. Още по-оклюмал.

– Какво ти е, братко?-

Знаеш ли, ти се оказа прав – отвърща хипопотамът. – Само че оня ден се оказа, че

е бил бял...



Попитали известен пътешественик кое е най-важното, за да завърши пътуването успешно.

– Да вземете два пъти по-малко багаж и два пъти повече пари!



Млад моряк си купил речник на морските термини и разочаровано констатирал:

– Няма ни една от думите, с които боцманът ми обяснява кое за какво е!



Турист пристига в Ню Йорк, разглежда града и стига до количка, на която е написано: „Hot dog“.

Човекът се почудил какви са тия топли кучета и решил да опита. Подал банкнота,

взел си рестото, после и сандвича, отворил хлебчето, погледнал внимателно вътре, после го върнал на продавача:

– Бихте ли ми дали някоя друга част от дога?



Селският бик подгонва нещастен турист. Човекът със сетни сили се покатерва на едно дърво и започва да ругае:

– Проклето и неблагодарно животно! Само като си помисля, че от тридесет години съм вегетарианец!



Заекът имал рожден ден. Събрали се вълците да му напишат поздравителна картичка. Написали „ЧРД, Зайчо“ и се замислили как да я подпишат. Да подпишат „Група приятели“ не върви. Да подпишат „Глутница вълци“ – също не вър Най-накрая се сетили и написали „Глутница приятели“.



Турист стигнал до стар кладенец. Погледнал в него, хвърлил камъче, за да провери дали има вода – не се чуло да цопне. Хвърлил по-голям камък – пак никакъв звук.

Огледал се за нещо по-тежко, видял подпряна на кладенеца някаква траверса, вдигнал я и я пуснал вътре. Тъкмо да се наведе, гледа – към него лети коза с насочени напред рога. Туристът едва успял да се дръпне, а козата паднала в кладенеца. След минутка дошъл някакъв старец.

– Да си виждал тук една коза?

– Да, дядо, скочи в кладенеца, едва не ме преби!

– Виж ти... Пък аз я бях вързал за по-сигурно за една траверса...



Посред неделната служба в църквата се чува вик:

– Братя, аз пак мога да ходя!

Братя, аз мога да ходя!

– Как стана това чудо?

– Откраднаха ми колата!

Знаете ли, че...

Маймуните са много по-умни от хората. Те нарочно не са се научили да говорят, за да не могат да ги накарат да работят.



Пътешественик изучава живота на тихоокеански остров.

– Как се прехранвате?

– С кокосови орехи.

– Не е ли опасно да се катерите по високите палми, за да ги берете?

– Ние не се катерим, орехите ги събаря вятърът.

– А ако не духа?

– Е, тогава гладуваме...



Пощаджията не смее да влезе в двора заради огромния булдог, който го лае през вратичката.

– Влезте спокойно – вика собственичката на кучето от терасата. – Той е кастриран!

– Не зная дали ще ме разберете правилно – отвърща пощаджията, – но се страхувам не от това, а че ще ме ухапе...



До красив скален манастир може да се стигне само по въжена линия.

Духа силен вятър, кабинката на лифта се люлее.

Един турист поглежда нервно през прозорчето към озъбените скали на стотина метра под него и пита пътуващия с него монах:

– Често ли сменят въжетата на лифта?

– Разбира се, веднага след като се скъсат...



Рибар клечи край барата.

Плувката започва да играе.

„Рано е да се засича“ – мисли си рибарят и чака.

Плувката започва да трепери още по-силно,

потъва, пръчката се извива, рибарят засича и започва да навива кордата.

По едно време от водата излиза кукичката, а червеят на нея вика обидено:

– Шефе, ти какво, заспа ли?

Мене рибите едва не ме изядоха!

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.