

Как котката като домашен любимец влияе на мозъка ни

(Así impacta en nuestro cerebro tener un gato como mascota)

Автор: Лора Елин
Пигот - Старши
преподавател
по неврология и
неврорехабилитация,
ръководител на
курс в Колежа по
здравеопазване и науки
за живота, London
South Bank University



Así impacta en nuestro cerebro tener un gato como mascota

Publicado: 17 septiembre 2025 22:55 CEST

Декларация за оповестяване:
Лора Елин Пигот не получава

възнаграждение, не извършва консултантски услуги, няма акционерно участие и не получава финансиране от която и да е 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“

Котките може да имат репутация на независими, но най-новите изследвания показват, че споделяме уникална връзка с тях, водена от мозъчната химия.

Основното вещество, което

участва в процеса е окситоцин, наричан също „хормон на любовта“. Това е същият невротрансмитер, който се отделя, когато майката люлее бебето си или когато приятелите се гушкат, насърчавайки доверието и обичта.

А сега проучванията показват, че този невротрансмитер е важен и за връзката между котките и хората.

Окситоцинът насърчава доверието и спокойствието

Окситоцинът играе ключова роля в социалните връзки, доверието и регулирането на стреса при много животни, включително и при хората. Експеримент от 2005 г. показва, че той прави участвалите доброволците

Прод. на стр.2>>

www.FirstAutoGroup.ca



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



**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**

SOLD **SOLD**
OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339

LinaGluxury@gmail.com

www.MyHomeForSaleToronto.com

Right at Home Realty

Как котката като домашен любимец

ВЛИЯЕ НА МОЗЪКА НИ

(Así impacta en nuestro cerebro tener un gato como mascota)

много по-склонни да се доверяват на другите, когато играят финансови игри.

Той също така има успокояващ ефект върху хората и животните, потискайки хормона на стреса кортизол и активирайки парасимпатиковата нервна система (системата за почивка и храносмилане), за да помогне на тялото да се отпусне.

Учените отдавна знаят, че приятелските взаимодействия предизвикват освобождаването на окситоцин както при кучетата, така и при техните стопани, създавайки порочен кръг на обвързване. Доскоро обаче малко се знаеше за ефекта му върху котките.

Ефектите от галенето на мъркаща котка

Котките са по-незабележими, когато става въпрос за показване на обич. Въпреки това, техните стопани често съобщават за същите топли чувства на другарство и облекчаване на стреса

като стопаните на кучета, а проучванията все повече подкрепят тези твърдения.

Изследователи в Япония, например, съобщиха през 2021 г., че кратките сесии на галене на котки повишават нивата на окситоцин при много стопани.

В това проучване жените са взаимодействали с домашните си любимци в продължение на няколко минути, докато учените са измервали нивата на хормоните на стопаните им. Резултатите показват, че приятелският контакт (галене на котката, говорене с нея с успокояващ тон) е свързан с повишаване на окситоцина в слюнката на хората, в сравнение с тих период на почивка без котката им.

Много хора намират релаксиращо да галят мъркащо котенце и изследванията показват, че това не е само заради меката му козина. Самият акт на галене и дори звукът на мъркане могат да предизвикат

освобождаването на окситоцин в мозъка ни. Проучване от 2002 г. установи, че това освобождаване, причинено от нежен контакт с котка, помага за намаляване на кортизола (нашият хормон на стреса), което от своя страна може да намали кръвното налягане и дори болката.

Кога се освобождава веществото окситоцин между котки и хора?

Изследванията идентифицират специфични моменти, които задействат освобождаването на този хормон в нашето междувидово приятелство. Нежният физически контакт изглежда е основен спусък за котките.

Проучване от февруари 2025 г. установи, че когато собствениците галят, прегръщат или люлеят котките си по спокоен начин, окситоцинът на собствениците има тенденция да се увеличава, както и този на котките, стига взаимодействието да не е било наложено на животното.

Изследователите са наблюдавали нивата на хормоните при котките по време на 15 минути игра и гушкане със собственика им. Силно привързаните към собственика котки, които са иницирали контакт – например, като са седнали в скута или са се гушнале – са показали увеличение на окситоцина. Колкото повече време са прекарвали близо до своите стопани, толкова по-голямо е увеличението.

Ами по-малко привързаните котки? Същото проучване наблюдава различни модели при котки с по-тревожни или дистанцирани стилове на привързаност. Избягващите близост котки (тези, които спазват дистанция) не показват значителни промени в окситоцина, докато тревожните котки (тези, които постоянно търсят стопанина си, но лесно се объркват от докосването) имат високи нива на окситоцин от самото начало.

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

📱 @TransamCarriers 📺 @Transam_Carriers



ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

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

Как котката като домашен любимец

ВЛИЯЕ НА МОЗЪКА НИ

(Así impacta en nuestro cerebro tener un gato como mascota)

Установено е, че нивата на окситоцин при избягващите и тревожните котки спадат след насилствено гушкане. Когато взаимодействията зачитат комфорта на животното, хормонът на свързването тече, но когато котката се чувства притисната в ъгъла, той е неуловим.

Може би хората биха могли да научат нещо от своите котешки приятели за това как да управляват стилете на привързаност. Ключът към изграждането на връзка с котка е разбирането как те общуват.

За разлика от кучетата, котките не разчитат на продължителен зрителен контакт, за да се свържат. Вместо това, те използват по-фини знаци. Най-известният е бавното мигане, котешката усмивка, която предава сигурност и увереност.

Мъркането също играе важна роля в създаването на връзки с хората. Ниското мъркане е свързано не само с изцеление при самите котки, но и с успокояващ ефект при

хората. Слушането на този отличителен звук може да понижи сърдечната честота и кръвното налягане, а окситоцинът медира тези ползи.

Компанията на котката, подсилена от всички тези малки увеличения на окситоцин от ежедневните взаимодействия, може да служи като буфер срещу тревожност и депресия, като в някои случаи осигурява комфорт, сравним с човешката социална подкрепа.

По-малко привързани ли са котките от кучетата?

Вярно е, че проучванията често откриват по-силни окситоцинови реакции при взаимодействията между кучета и хора. В много обсъждан експеримент от 2016 г. учените измерват окситоцин при домашни любимци и стопани преди и след 10 минути игра. Кучетата показват средно 57% увеличение на нивата на окситоцин след игра, докато котките показват увеличение от около 12%.

При хората нивата на окситоцин се повишават по време на значими социални взаимодействия. Проучванията показват, че контактът с любим човек предизвиква по-силни окситоцинови реакции, отколкото контактът с непознати. Следователно, радостният поздрав на кучето е подобен на вълнението, изпитвано при вида на дете или партньор.

Кучетата, бидейки животни живеещи в глутници, опитомени да са постоянна компания на хора, са почти програмирани да търсят зрителен контакт, галене и одобрение от хората - поведение, което стимулира освобождаването на окситоцин и у двамата партньори. Котките обаче са еволюирали от самотни ловци, които не са се нуждаели от явни социални жестове, за да оцелеят. Следователно, те може да не проявяват поведение, предизвикано от окситоцина, толкова лесно или последователно. Вместо това, котките

могат да запазят поведението си на освобождаване на окситоцин за моментите, когато се чувстват наистина в безопасност.

Доверието на котката не е автоматично; то трябва да се заслужи. Но веднъж дадено, то се подсилва от същия химикал, който свързва човешките родители, партньори и приятели.

Така че, следващия път, когато котката ви погледне бавно от другата страна на дивана или се покатери в скута ви, за да се сгуши и помърка, **имайте предвид, че се случва и нещо невидимо:** окситоцинът се повишава и в двата мозъка, задълбочавайки доверието и облекчавайки стреса от ежедневието. Котките, по свой начин, са се докоснали до древната биология на любовта.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/asi-impacta-en-nuestro-cerebro-tener-un-gato-como-mascota-265508>

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.

- **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.



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.

Bicom 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

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



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

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



friendly travel inc.
TICO # 4631602

Българският патриарх Даниил не рекламира стоки и услуги в медиите и социалните мрежи



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

Канцеларията на Софийската света митрополия известява, че в интернет пространството в социалната мрежа Facebook се разпространява видеоклип, в който със средствата на „изкуствен интелект“ (AI) образът и гласът на Негово Светейшество Българския патриарх и Софийски митрополит Даниил са подменени и са представени манипулативно.

Българският патриарх не е участвал под каквато и да е форма в създаването на такъв видеоклип.

Посланието, което се съдържа в него, няма нищо общо с православната духовност и учението на Църквата.

Българският патриарх не рекламира стоки и услуги в медиите и

социалните мрежи. Призоваваме обществеността да не се поддава на подобни злонамерени манипулации. Софийската света митрополия е предприела мерки за сезиране на компетентните държавни органи по случая.

От Канцеларията на Софийската света митрополия.

Окръжно послание на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Даниил по случай началото на Новата 2025/2026 учебна година



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

УВАЖАЕМИ УЧИТЕЛИ, ДРАГИ РОДИТЕЛИ, СЪБИ УЧЕНИЦИ, ОБИЧНИ В ГОСПОДА БРАТЯ И СЕСТРИ,

Със своя радостен звън училищният звънец отново ни зове към родното училище в днешния празничен първи учебен ден – начало на Новата учебна година. Отпочинали през летните месеци, изпълнени с нови сили и енергия, ние се завръщаме в класната стая, за да срещнем нашите учители и приятели. Готови сме за ново пътешествие към знанието, за нови приключения, които ни водят към нови открития в нашия живот, за нови срещи, приятелства и предизвикателства. Защото училището е преди всичко място на среща – среща със знанието, но и среща с нашите ближни. В училище ние се научаваме да обичаме – да обичаме нашите учители и възпитатели, които с всеотдайността си дават всичко от себе си, за да получим най-полезните знания по най-приятен, достъпен и интересен начин; да обичаме нашите съученици, които са най-различни хора, с различни характери, навици и привички, и срещата, с които ни учи на това да бъдем отстъпчиви, търпеливи, жертвоготовни, разсъдителни, уважителни и внимателни към техните особености, като подхождаме

с разбиране и снизхождение към техните човешки несъвършенства; и не на последно място – да обичаме нашите родители, които с трепет се грижат за нас, мислят за нас, радват се на нашите успехи и преживяват всяко наше изпитание и трудност като тяхно собствено изпитание. За светата Православна църква знанието е добродетел (срв. 2 Петр. 1: 5-6, 8). То е запознаване и вникване в чудния свят на Божиите творения, в който е изобразена Божията премъдрост и Неговият съвършен промисъл за спасение на човека. „Мракът изчезва в светлината – колкото по-ярка е тя; знанията прогонват незнанието – колкото по-пълни са те“, според думите на св. Дионисий Ареопагит. Но над всички знания има едно най-съвършено и велико познание – богопознанието, т.е. стремежът ни да познаем нашия Господ Бог и Спасител в мярата на нашите възможности. Това най-съвършено знание – богопознанието – е неразделно свързано с вярата и с живота ни според Божиите повели. „Чрез вяра проумяваме“ (Евр. 11: 3), казва св. апостол Павел. Т.е. вярата в Бога е онази жива действена

сила, едничкият сигурен път, който ни води до истинското и съвършено знание. Вярата и знанието не просто вървят ръка за ръка, но те са двете страни на една и съща монета. Истинското знание и образование ни водят към добродетелен живот: „Плод на истинското образование е добродетелният живот“ (св. Йоан Златоуст). Но и обратното е вярно: само онзи, който живее добродетелно може да се удостои с истинско познание за Бога, за своя ближн и за самия себе си.

Нека Новата 2025/2026 учебна година бъде за всички учители, ученици и родители изпълнена с много здраве, сили, радост и успехи! Нека Изворът на всяка премъдрост, нашият Господ Иисус Христос, по молитвите на Своята Пречиста Майка, със силата на Честния и Животворящ Кръст и по застъпничеството на всички Свои светии, да просвещава умовете и сърцата на всички учители, ученици и родители! Честит и благословен празник!

С отеческа любов в Христа,

† ДАНИИЛ

ПАТРИАРХ БЪЛГАРСКИ

Изложба „Молитва за България“
в Софийската света митрополия



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

Автор: Софийска света митрополия

С благословието на Негово Светейшество Софийския митрополит и Български патриарх Даниил, на 16 септември в зала „Екзарх Стефан“ в сградата на Софийската света митрополия се състоя откриване на изложбата „Молитва за България“ с автор Антония Мирвалиева-Божанина.

Прод. на стр.8 >>



Right at Home Realty

**SELL A HOUSE
BUY A CONDO**

SOLD

SOLD

OVER ASKING

LINA Gueorguieva

BROKER SRS, CNE, SRES, AREN



647-862-2339



LinaGluxury@gmail.com

www.MyHomeForSaleToronto.com



- 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. Etobicoke

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm



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





1030 Burnhamthorpe Rd. East

Huronario St

Tomken Rd

Bloor St

Работно време:

Пон - Пет 10ам - 6pm

Събота 10ам - 2pm

Неделя - Затворено

faithhopeandlovepharmacy.ca



Tel: 905.848.4485 Fax: 905.803.8068

1030 Burnhamthorpe Rd. East
Mississauga

faithhopeandlovepharmacy@gmail.com Tomken/Burnhamthorpe

Изложбата, плод на осемгодишен труд, съдържа колекция от картини, които отразяват духовния живот и светини от всяка епархия в България, изработени от ботанически естествени материали – хербарии, листа, треви и цветя.

На събитието присъстваха Негово Светейшество Софийският митрополит и Български патриарх Даниил, Негово Високопреосвещенство Ловчанският митрополит Гавриил, Техни Преосвещенства Мелнишкият епископ Герасим – гл. секретар на Св. Синод, Браницкият епископ Йоан – първи викарий на Софийския митрополит.

Встъпителни думи отправи Стефка Спиридонова, която сподели: „По време на работата върху картините Антония ми помогна да усетя колко богата е духовната история на България, какво изключително наследство са оставили нашите предци на нас, за да можем сега ние да оцеляваме в тези трудни времена“. Тя посочи неповторимостта на творбите, изобразяващи образи на светци чрез средствата на флористичната живопис, единствени по рода си в света.

Антония Божанина благодари на духовенството за оказаната подкрепа и отбеляза: „Тъй като нашият творец е Бог на любовта и ни е създал по образ и подобие Божий, всеки от нас е призван да бъде творец. Ако живеем христорлюбиво и на дело изпълняваме Христовите повели, всеки може да бъде творец и да създаде нещо, което да докосне човешкото сърце“. Тя връчи на патриарх Даниил икона на Пресвета Богородица „Пазителка на Света Гора“, която да бъде предадена на Зографската света обител и му подари копие на своя картина с образите на Света Богородица, свети Нектарий Егински и старецът Ефрем Аризонски.

Негово Светейшество изказа своята радост от възможността картините да бъдат представени в завършена изложба и преподаде на авторката на колекцията архипастирското си благословение, като ѝ поднесе скромен подарък.

Антония Божанина последователно



Krop
BioResonance
Studio

Joanna Krop, MA, BRT



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

Mississauga 905-816-9657

ecohealthcentre.ca

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

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



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



Tel: 416.740.4411

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

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

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997



Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd.
(647)329-3026



Kostas Meat & Deli

259 Ellesmere Rd.
(416) 444-3036

Огромно разнообразие на всякакви хранителни стоки.

Продукти от България.

Всякакви видове сирена и кашкавали.

Винаги прясно месо - свинско,

агнешко, телешко, пилешко, говеждо.



Най-вкусните "сувлаки" са при нас!



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 DG 2000,
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



LCBO
43738

BLACK SEA GOLD
POMORIE

pentagram
Black Syrah
ESTABLISHED 1988

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

представи на гостите сцените, представени на всяка картина и материалите, използвани за тяхното изработване. Настоящата колекция е второ изложение в България. Антония Миравалиева-Божанина е автор на четири самостоятелни изложби в САЩ, с две международни награди в Южна Корея за творбите „Белият ангел“ и „Молитва“, както и с номинация за творбата „Възкресение по време на мор“.

На 17 септември след края на светата Литургия, изложбата бе открита и в старинния столичен храм „Света София – Премъдрост Божия“, където ще остане три месеца.

Текст: Михаил Тасков
Снимки: Весела Игнатова

Бебе в детска количка ударено от паднал пътен знак във Велико Търново



Бебе на 5 месеца в детска количка бе ударено от паднал пътен знак на оживено кръстовище във

Велико Търново, а 13-годишно момче е било блъснато от лек автомобил на пешеходна пътека в града, съобщава БНР. Автобус от градския транспорт е завивал от бул. «България» към ул. «Никола Габровски» до кооперативния пазар във Велико Търново и на уширението до входа на пазара преди пешеходната пътека се е ударил в пътен знак. От удара знакът е паднал върху детската количка с бебето, която е била в района.

Детето е на 5 месеца. Направен му е скенер в областната болница, няма сериозни наранявания, но е оставено за медицинско наблюдение.

В болницата сред хипертонична криза след инцидента е откаран и шофьорът на автобуса. Произшествието е обработено по административен път. А на улица «Краков» във Велико Търново 13-годишно момче е било блъснато от лек автомобил, докато е пресичало на пешеходна пътека. Колата е шофирана от 82-годишен мъж. Момчето е със счупена ръка, образувано е досъдебно производство, съобщиха от полицията.

Кола се връза в кафе-закусвалня в Асеновград



Само седмица, след като кола се връза в жилищен блок на централен булевард в Асеновград, лек автомобил връхлетя в кафе-закусвалня и се заби в масите и столовете за клиенти. Колата унищожи дървената конструкция на търговския обект и нанесе сериозни щети, предаде Нова телевизия.

Собственикът заяви за NOVA, че щетите са големи, но най-важното е, че няма жертви и пострадали

Само седмица, след като кола се връза в жилищен блок на централен булевард в Асеновград и буквално отнесе входната врата на жилищната сграда, сега нов зрелищен екшън. Лек автомобил връхлетя в кафе-закусвалня и се заби в масите и столовете за клиенти. Колата унищожила дървената конструкция на търговския обект и нанесла сериозни щети. По информация на NOVA лек автомобил, идващ от квартал «Горни Воден» към Асеновград е загубил

контрол, качил се е на тротоара, преминал е през каменната ограда и се е забил в пейките и масите на закусвалнята. Екипът на вестията се свързал със собственика на търговския обект, който обяснил, че по време на инцидента не е имало хора в кафе-закусвалнята. Той подчерта, че в неделя е бил почивният ден на персонала не е имало и клиенти и за него най-важното е, че няма жертви и пострадали. По думите му щетите са поправими, но не уточни дали обектът има застраховка и кой ще поеме разходите по възстановяването им.

Мъжът, заснел мечката в Ловеч: Кучетата я подгониха, а на нас ни беше интересно и отидохме към нея



Разходилата се из улиците на Ловеч мечка е заснета от младежи на улица «Стара планина» в града, които веднага сигнализирали на телефон 112. Три полицейски патрула се включили в издирването и, която за щастие не е била агресивна. Екипите

<< Прод. от стр.10

са успели я насочат извън урбанизираната територия и тя поема в гората над Ловеч, преда а bTV.

Два часа преди полунощ Елхан Али бил навън с приятели, когато на метри пред тях се появява мечка. „Гледаме мечка - идваше от близкия квартал, който е отгоре, кучетата я подгониха, и на нас ни беше интересно, съответно отидохме да я снимаме. Беше малко страшно, но и възбуждане, щото мечка на пътя не се вижда всеки ден“, коментира Али.



Притеснена от лая на бездомните кучета, тялото се насочва към жп линиите в съседство. А младежът подава сигнал на 112. „Според мен беше на две-три години, имаше едно доста хубаво тегло за мечок. Имаше и минувачи. Аз ги предупреждавах, че има мечка, но никой не искаше да повярва. И на мен някой да ми каже, и аз нямаше да повярвам. Не ме беше страх, защото колите бяха в близост и щяхме да влезем вътре с моите приятели“, споделя още Елхан Али.

Докато полицията търси мечката в района, друг гражданин сигнализира, че тя вече е в квартал „Младост“. „Колегите се насочват натам, разделят се на три, като единият от патрулите след обход по пътя за водохващането я забелязват от страни в тревата, като светват с фаровете. Тя се изправя на задните крака, според колегите е висока 1,60 – 1,70 метра. Почват със сирени, лампи, с цел да я подплашат, карат след нея около километър, след което тя свива в гориста местност“, разказва Златин Михайлов, началник на полицията в Ловеч.

„Моментално се обадох на охраната да провери дали нашите мечки са налични. След като се уверих, че нашите мечки са си по места, проследихме така нареченото извеждане на мечката извън града“, коментира д-р Ивайло Станков, директор на зоопарка в Ловеч. Според доктор Ивайло Станков мечка в града е ситуация обяснима, като се има предвид увеличената популация на кафявия хищник у нас през последните години. „Когато са повече, териториите им са по-различни,

съответно и храната им е по-малко. Да, мечката може да рови по гумовете“, посочва д-р Станков. Мечката не е проявила агресия и няма пострадали от идването ѝ в града. Според специалистите е малко вероятно да се появи отново.

Антирекорди на магистрала „Марица“: Двама шофьори на една и съща отсечка със средна скорост 197 и 186 км/ч



Автомобил е засечен да се движи със средна скорост от 197 км/ч на магистрала «Марица», предаде bTV. Новият антирекорд, записан от тол камерите, е на участъка Момково - Любимец. Акт и наказание ще получи и друг шофьор, който в същата отсечка, но в посока към границата с Турция, тол камерите залавят с рекордните 186 км/ч средна скорост.

За повечето шофьори това е скорост, в която реакцията е почти невъзможна.

Военен дрон е изплувал на плажа в Бургас, военни го транспортираха в базата на ВМС



Военен дрон изплува на 12 септември на плажа в Бургас. Според старши спасителя на Северния плаж Петър Русев машината е забелязан в неохраняема зона на плажната ивица, в посока Солниците. Сигналът за плаващ в морето съмнителен обект, наподобяващ дрон, е подаден около 9:36 часа тази сутрин, посочват от полицията. Предметът е изплувал на плажната ивица, а мястото е било отцепено. От Министерството на отбраната съобщиха, че специализиран екип от ВМС е изпълнил задача по разузнаване и транспортиране на летателния апарат, открит на плажа в Бургас

Прод. на стр.12 >>

<< Прод. от стр.11

“След извършено
разузнаване, обектът
е идентифициран
като летателен
апарат (дрон),
който не съдържа
взривно вещество,
и не представлява
опасност. С
разрешение на
началника на
Щаба на ВМС,
специализираният екип
транспортира предмета
към Военноморска
база Бургас”, се казва в
съобщението.

„ЗАВЕЩАНИЕ“



**Автор: Блага
Димитрова**

„Не съзерцавах аз
света -
с очи го
изживявах.
Дотам заплесната - да
не съзра,
че върху счупен клон
съм се тронясала.
И без да яхнат
очила
седлото на носа
ми,
препускаха очите без

юзди,
пропусайки и порите
и портите.

Но нейсе! Без да
бях плувец

гледци в морето
гмурвах
и стигах с гребно
мигване отвъд
самия вълнолом на
хоризонтите.

А имах хубави
очи,

додето бяха
млади.

Владеех силата им да
горят,
капризни, любопитни,
урочасливи.

И най-безумната
любов

изпитах само с
поглед,

когато от пети до
свръхзвезди
се влях в единно
лъчево съзвучие.

Неизречимите
слова

с очите
произнесох.
Загадките на вечния
всемир
с хипнотизиран взор
почти докоснах.

Богатство не
сдобих освен
цял свят нагълтан
с поглед.

А времето -
подмолният гризач -
ще гложди под носа ми
книгата, безкрая.

Но дъх изгубя ли -
преди

да е угаснал
зракът,
то нека на наследник
непознат
очите ми да бъдат
присадени.

Ще продължа и
след смъртта

тъй пълночно да
живея
чрез вас, зеници мои
ненаситни,
да търся, да говоря, да
обичам, да греша.“

1986

„МЕЧТА“



**Автор: Блага
Димитрова**

„Живея в преходим
хол.

Пиша в преходим хол.
Спя в преходим хол.
Излизат и влизат през
мен.

Тъпчат по моите думи.
Минават през моите
сънища.

Прекъсват срещите ми
насред.
Прогонват моите
мъртви.

С отворен клепач
довършвам съня.
Преходима съм и аз.
Нахълтват. Завихря се
продух.

Мислите ми се
разхвърчават,
събирам ги лист по
лист.

На листа - следа от
подметка,
на другия - дупка от
фас,
а третият - размазан от
сълзи.

Не плача. Аз ли? Не,
никога.

Но в хола все се

разсейвам,
както на летище -
транзит.
Силя се да се
съсредоточа.
Какво бях тъкмо за
какво...
Отплесквам се пак по
тая
натрапчива, нелепа
мечта:
Ах, самостоятелна
стая!
Варосани, голи стени.
Безкрайно
пространство навътре.
Прозорец към сляп
калкан
без поглед отвън, без
бинокъл,
без слънчево зайче в
окото.
Без отсечен тополов
зов.
Без вестник, подпъхнат
под прага,
без радио, без
телевизор,
с отрязана жица от
телефон.
Без настойчиво
почукване.
Без агресивен букет.
Без двучасови “Пет
минутки!”
Мой неприкосновен
свят,
населен със собствени
мисли,
с независими свои
слова.
Най-сетне! Какво съм?
Съм ли?
И тъкмо да се проумея,
вратата приклепва
мечтата ми,
въпросът - съсечен с
въпрос:
- Колко ли е часът? -
Ох, понеже съм
преходима,
през мене изтича
времето.

Прод. на стр.13 >>

<< Прод. от стр.12

Жив часовник съм аз.
Забравих най-важното, боже!
Да зазидам единствената врата
на своята самостоятелна стая.“
1985

„ЗИМНА ПРЕРИЯ“**Автор: Людмила Билярска**

Людмила Билярска е родена в София. От 1993 г. живее със семейството си в САЩ, щата Индиана. Има издадени четири стихосбирки: „Нашата песен“ (2003), „Босонога скитница“ (2008), „Пустинница“ (2008), „Сезоните са гласове на птици“ (2016).

отъпкани от крачките на мрака.
Мистично тихо. Чуваш даже
как
от мраз проскързва тук-таме
земята.
Далекото изпраща страшен вой.
Подегат го койотите в
съгласие.
И в този миг долавяш, боже
мой –
как пулса на сърна люлее
храста...

А тъмното набъбва без луна.
Една звездичка мига горе
стъклено.
Студът сковава въздуха така,
че даже ти е трудно да
въздъхнеш.
Тревите се белеят вместо сняг,

СВЯТ

Учени са открили
ключова следа в
търсенето отдавна
изгубената гробница
на Клеопатра



Учените вероятно са направили важно откритие в търсенето си на отдавна изгубената гробница на Клеопатра. Археоложката Катлийн Мартинес - заедно с помощта на известния океанограф Боб Балард и екип от подводни изследователи - откри това, което може да е

„потънало пристанище в дълбините на Средиземно море“, близо до руините на храма Тапосирис Магна в Египет, според National Geographic, предаде People.

Сега потопената във вода структура се намира в непосредствена близост до 1224-метров подземен тунел, който е свързвал храма с морето.

Открита е и серия от големи сгради, „подредени в редици и високи над 6 метра“. Подводните структури включват „полирани подове, циментирани блокове, колони, гладък камък“,

„множество котви“ и съдове за съхранение, които са „датирани от времето на Клеопатра“.

Това предполага, че потопеният обект може да е бил пристанище, използвано някога от известната египетска царица, според National Geographic.

Откритието подкрепя теорията на Мартинес, че тялото на Клеопатра е било пренесено в Тапосирис Магна, преди да бъде погребано там, „скрито и недостъпно за римляните“. В този сценарий останките ѝ биха били транспортирани до района през пристанището и след това пренесени до

последното им място за вечна почивка в храма през тунела.



Много историци смятат, че Клеопатра е била погребана с любовта на живота си Марк Антоний в Александрия - въпреки че гробницата ѝ никога не е била открита там. Мартинес обаче теоретизира, че Клеопатра може да е измислила таен алтернативен план за погребението си с Антоний, така че

римляните да не намерят телата им.

„Тя е трябвало да избере място, където да се чувства в безопасност за задгробния си живот с Марк Антоний“, обясни Мартинес пред изданието.

Мартинес каза, че е обмислила всички възможни храмове, до които Клеопатра е могла да стигне от Александрия в рамките на един ден, и в крайна сметка е стигнала до Тапосирис Магна. Екипът ѝ започва търсенето си там през октомври 2005 г.

Мартинес каза пред изданието, че последните открития само я правят по-отдадена на намирането на гробницата. „Няма да спра“, каза тя за търсенето. „За мен е въпрос на време.“ Министерството на туризма и антиките на Египет обяви откриването на потопеното пристанище в изявление, споделено във Facebook на 18 септември. Министерството заяви, че откритието „отразява историческата и морска дълбочина на древен Египет“ и подчертава, „че неговите брегове не са били просто градски центрове,

а стратегически центрове за търговия и културна комуникация с древния свят“.

Откритието е документирано в предстоящия специален епизод на National Geographic, „Последната тайна на Клеопатра“, който ще се излъчи на 25 септември, по Nat Geo и ще се гледа на следващия ден по Disney+ и Hulu.

Щрауси и ему някога са летели? Проучване разкрива, че техните предци са прекосявали океаните по въздух



Ново проучване установи, че предците на съвременни нелетящи птици като щрауси, ему и кивита някога са били способни да летят и е възможно да са прекосявали океани по въздух, за да се разпространят по различни континенти.

Изследването, публикувано в списание Biology Letters от Кралското

общество, е ръководено от Клара Видриг от Националния природонаучен музей „Смитсониън“ в Съединените щати, предаде News 18.

Екипът е изследвал вкаменелост от птица, известна като *Lithornis promiscuus*, за която се смята, че е един от най-старите предци в семейство палеогнати – група, която включва щраусите в Африка, ему и казуари в Австралия, нандуи в Южна Америка и кивита в Нова Зеландия.

Литорнитидите са живели през палеогенския период между 66 и 23 милиона години. Важен фосил на *Lithornis promiscuus*, открит за първи път в Уайоминг, предоставя нови улики. За разлика от много крехки фосили на птици, този е останал непокътнат, предава Earth.

Голямата мистерия, пред която учените са изправени от години, е как тези птици, всички от които днес не могат да летят, са се озовали на континенти, разделени от океани. По-ранни теории предполагат, че техните предци са се разпространили по целия свят когато древният суперконтинент

Гондвана се е разпаднал преди 160 милиона години. По-нови генетични изследвания обаче разкриха, че тези видове птици са се разделили един от друг дълго след като континентите вече са се разделили.

За да разрешат тази загадка, Клара Уидриг от Националния природонаучен музей „Смитсониън“ и нейният екип анализираха фосила *Lithornis promiscuus*, който бе намерен в Уайоминг, САЩ, но се съхранява в колекцията на Смитсониън. За разлика от много фосили на птици, този е добре запазен и не е смазан, което позволи на учените да сканират и изучат гръдната кост – мястото, където се прикрепят мускулите за летене.

„Еволюционните разделения между палеогнатните видове са се случили дълго след като континентите вече са се разделили“, обясни Уидриг.

Анализът потвърди, че тази древна птица наистина е била способна да лети, вероятно чрез постоянно размахване на криле или чрез планиране.

Но защо са спрели да летят?

Според проучването, преминаването към нелетливост вероятно е започнало след изчезването на динозаврите преди около 65 милиона години.

Без големи хищници, останали на сушата, птиците вече не е трябвало да летят, за да избягат от опасност и са могли да си набавят цялата храна от земята. С течение на времето еволюиращата нелетливост е спестявала енергия и е позволила на някои видове да станат бързи бегачи, като щрауси и ему, или дори плашещи същества като казуара.

„С изчезването на всички основни хищници, птиците, хранещи се на земята, са могли да станат нелетящи, което би им спестило много енергия“, каза Уидриг. Изследователят също така посочи, че тези открития предлагат ключова информация за това как и защо днешните големи, нелетящи птици са еволюирали по този начин.

Щраусите се разпространяват без да летят

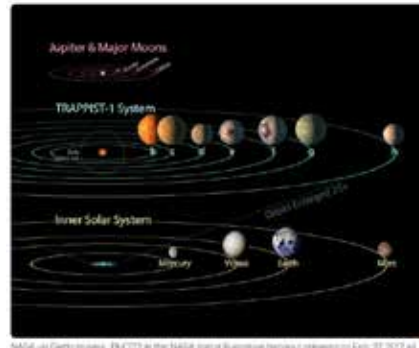
Констатациите подкрепят по-широка еволюционна

теория, известна като „цикъл на лавигитет“. Тази идея предполага, че силно мобилните предци са се разпръснали нашироко, само за да могат техните потомци по-късно да еволюират в по-заседнали или нелетящи форми.

В случая с палеогнатите, ранните летящи роднини като *Lithornis* вероятно са колонизирали далечни земи. След това техните потомци са се адаптирали локално, понякога губейки способността да летят, но процъфтявайки благодарение на скоростта или размера си.

Данни от други групи птици подкрепят тази гледна точка. Например, някои съвременни чапли показват поразителни модели на разпространение, движейки се през океани и континенти. Приликите във вкаменелости и скелети предполагат, че литорнитидите може да са били също толкова способни.

NASA изучава подобна на Земята планета, която може да съдържа вода



Според NASA, астрономите изследват екзопланета, подобна на Земята, която би могла да съдържа вода. Екзопланета, наречена TRAPPIST-1e, се наблюдава от космическия телескоп „Джеймс Уеб“ - най-мощният телескоп, изстрелван някога в космоса, предаде Yahoo News UK.

Тя е една от седемте планети с размерите на Земята, обикалящи около червеното джудже TRAPPIST-1, но е от особен интерес, защото разстоянието ѝ от слънцето би могло да позволи температури, които правят теоретично възможна вода на повърхността, съобщи агенцията. Това обаче би било възможно само ако планетата има атмосфера, което учените се опитват да определят.

Астрономите са насочили мощния инструмент NIRSpec (Near-Infrared Spectrograph) на телескопа „Джеймс Уеб“ към Слънчевата система, докато планета е преминавала

пред своята звезда. С всеки транзит атмосферните компоненти на планетата ще стават все по-ясни, казват изследователите.

„Инфрачервените инструменти на „Джеймс Уеб“ ни дават повече подробности, отколкото някога сме имали достъп, а първите четири наблюдения, които успяхме да направим на планетата, ни показват с какво ще трябва да работим, когато постъпи останалата информация“, заявиха от NASA.

Астрономите са уверени, че планетата не съдържа своята първична – или оригинална – атмосфера, тъй като звездата е „много активна“ с чести изригвания, според NASA. Звездната радиация би откъснала всякаква водородно-хелиева атмосфера, която планетата може да се е образувала.

Много планети, включително Земята, са изградили по-тежка вторична атмосфера след загуба на първичната, казаха от NASA, добавяйки, че има еднаква вероятност атмосферата да не съществува. Ако съществува обаче, малко вероятно е тя да е съставена предимно

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

от въглероден диоксид, въпреки че измерванията не изключват достатъчно количество въглероден диоксид, за да се поддържа известно количество вода на повърхността, казват изследователите.

TRAPPIST-1 е много различна звезда от нашето Слънце и следователно планетарната система около нея също е много различна, което оспорва както нашите наблюдателни, така и теоретични предположения“, каза в изявление

Никол Луис, доцент по астрономия в университета Корнел.

Всяка течна вода на TRAPPIST-1e би била съпроводена с парников ефект, който би включвал различни газове, особено въглероден диоксид, поддържайки атмосферата стабилна и планетата топла. „Малко парников ефект е от голямо значение“, каза Луис. Констатациите са публикувани в *Astrophysical Journal Letters*.

Жена свали 54 кг след като се заклеци в сватбената си рокля

Жена от английския град Бирмингам, която останала заклещена в сватбената си рокля за 20 минути заради навика си да купува храна за въщи за £5,000 годишно, е свалила невероятните 54 години без медицинска намеса, предава Birmingham Live.

Кайра Алън тежала 121 кг и носела размер 24/26 в най-тежкото си състояние, като дори

се мъчела да влезе във ваната. Тя харчела по £100 седмично за нездравословна храна и признава, че е изяждала по „цяла опаковка Oreos наведнъж“.

Бъдещата булка останала с червенина на лицето си, когато се заклеци в сватбена рокля, а асистентките се борели 20 минути, за да я освободят от нея поради размера ѝ.

Едва когато ѝ предложили стомашна хирургична интервенция в Националната здравна

служба (NHS), тя решила да предприеме действия - и то без медицинска помощ.

Кайра сега тежи **62** кг и може да носи размер 8.

Служителката в благотворителна организация в Бирмингам споделя: „Това бе втората рокля, която пробвах за този ден, и щом я облякох, знаех, че съм се заклешила.

„Беше толкова тясна и жената, която ми помагаше да я пробвам, бе ужасена.“ „Докато я дърпаше, чух как се къса – бе ужасно! Отне 20 минути, за да ме измъкнат от нея.“

„Спомням си как се върнах от съблекалнята яркочервена, покрита с пот и плачеща.

„Определено бе един от най-лошите моменти в живота ми. Никога не съм била толкова разстроена и засрамена.“

Кайра каза, че винаги е имала „нездравословна“ връзка с храната, често търсейки утеха в нея, което е довело до покачване на теглото ѝ. Тя каза: „Никога не спортувах, мразех ходенето и дори не се качвах по стълбите, освен ако наистина не се налагаше.

„Можех да изям цял пакет Oreos наведнъж, а фамилените пакети с чипс не ми бяха проблем за изяждане.

„Хапвах по четири или пет пъти седмично храна за вкъщи, понякога по два пъти на ден. Харчех лесно над £100 на седмица за това.“

„Мразех се, че станах толкова нездравословна. Коленете ме боляха, а бях само на 25 години.



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.

(416) 421-2400

info@selectbakery.ca

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



Не можех да стоя права повече от час, защото гърбът ми се разкъсваше от болка.

Мразех да се гледам в огледалото, а пазаруването на дрехи бе буквално ад.“

Веднъж, по време на пътуване до Алтън Тауърс с партньора си, открила плачейки, че е твърде голяма за повечето атракционни забавления.

„Бях дълбоко недоволна от това как изглеждам и използвах храна, за да се справя. Искях да изглеждам щастлива и винаги се шегувах с дебелиотата си, но всичко бе фалшиво.“

Повратният момент за нея настъпи през март 2021 г., след като загубила трима баби и дядовци само за два месеца и се изправила пред здравен преглед.

Когато лекарите от NHS ѝ предложили стомашна хирургична интервенция, тя осъзнала колко сериозно е станало теглото ѝ. Тя каза: „Просто си помислих „О, Боже мой, толкова съм голяма, че току-що ми предложиха да ме намалят“.

„Друго нещо бе, че синът ми беше почти на две години и аз се мъчех да го гледам, което ме ужасяваше. „Чувствах се сякаш го разочаровам.“

Решена да свали килограмите си сама, Кайра започнала да брои калории чрез мобилно приложение и свалила 4 кг през първата си седмица.

През следващите три години тя свалила повече от 37 кг, без да стъпва във фитнес зала.

Разходките, за да закара сина си до училище, и най-накрая записването ѝ във фитнес зала, където използвала собствен план за тренировки, помогнали за свалянето на килограмите.

Кайра споделя: „Сега се чувствам невероятно. Бях дебела през целия си живот – наистина, от детската градина винаги съм била по-голямо момиче.

„Не мога дори да обясня радостта. Толкова съм горда със себе си.

„Дори успях да скоча с парашут и да събера повече от £1,000 за благотворителната организация на общността на глухите, за която работя.

„Преди да отслабна, не можех да се побера във ваната, не можех да се побера в кърпи, не можех да кръстосам крака, не можех да седя на високи столчета в барове – списъкът е безкраен и това са глупави неща, за които хората не се замислят.“

Кайра каза, че се гордее, че е отслабнала без операция или инжекции – но оттогава си е направила коремна пластика и повдигане на ръцете, за да премахне отпуснатата кожа.

„Отслабването е толкова, толкова трудно и разбирам защо много хора използват медицински способности, но аз просто не исках. „Не ме интересуваше колко време ще отнеме, но щях да го направя сама. Беше трудно, но е най-хубавото нещо, което някога съм правила.“

Кайра каза, че все още си позволява странни лакомства, включително седмичната храна за вкъщи.

Но тя каза, че умереността е ключът към поддържането на новата ѝ фигура.

„Можете все още да ядете нещата, които обичате, но с мярка. Следях калориите си и знам, че това не работи за всеки. Трябва да намерите какво работи за вас.“

„Направих това съвсем сама и без операция или инжекции – възможно е.“

Загубата на тегло дори ѝ позволило да стане по-добра майка. Кайра добавя: „Сега мога лесно да се справя с шестгодишното си дете. Той е активен и обича да е навън. „Мога да се возя с него на разходки, да ходя в парка, да се катеря, да тичам и да го нося на гръб.“

„Колоездене, разходки, плуване – честно казано, списъкът е безкраен. Той винаги е бил активно момче и аз съм толкова щастлив, че вече не пропускам нищо поради размера и здравето си.“

Диетата на Кайра преди отслабването

Закуска: Нищо

Обяд: Рибна с пържени картофи за вкъщи

Закуска: Торти, чипс, шоколад

Вечеря: Китайска или индийска храна за вкъщи, огромна порция кърри или паста с гарнитурата, последвана от домашно приготвена торта

Диетата на Кайра сега

Закуска: Без закуска

Обяд: Геврек с шунка/салата с пилешко месо и ориз/купа с кисело мляко

Следобедна закуска: Плодове, една торбичка чипс вместо пет, няколко парченца шоколад

Вечеря: Домашно приготвено пилешко или скариди кърри с ориз/пържола със зеленчуци, салата и картофи/тон и печени картофи

Alliston Meat & Delicatessen

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





Европейски хранителен магазин в Мисисага

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

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





































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

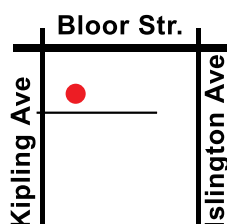
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Диего Симеоне разкри защо е нападнал яростно феновете на Ливърпул след загубата на Атлетико с 2:3



The Atletico Madrid manager took issue with members of the crowd after Liverpool's late Champions League winner

Върджил ван Дайк подари на Арне Слот незабравим подарък за рождения му ден на 17 септември при сблъсъка на Ливърпул с Атлетико Мадрид, а треньорът Диего Симеоне бе изгонен и обвини феновете на Ливърпул, че са го обидили в бурна вечер на „Анфийлд“, предаде Daily Mail.

Въпреки че не потвърди защо е бил изгонен, Симеоне предложи да се направи нещо по отношение на естеството на обидите, отправени към мениджърите на футболните отбори при гостувания. Той твърди, че е реагирал на думи, отправени към него след гола.

Симеоне каза: „Нека поговорим за това, което се отнася до мен. Намираме се в ситуация, в която нямаме право да отговаряме или да реагираме, нали? Никога не е много добре, когато реагираме като мениджъри. Ние сме хората на сцената и трябва да се държим добре.“

„Но ако има расистки коментари или обиди, можем да се ядосаме и да отвърнем на удара. Мениджърите, от мястото, където сме, биват обиждани през целия мач. Когато вкараха третия гол, ме обидиха, и аз се обърнах, нали и аз съм човек.“

„Няма да навлизам в точния характер на обидите. Не искам да се замесвам в това, не искам тази дискусия. Трябва да си остана на мястото. Знам какво се случи зад пейката на мениджърите. Не мога да реша проблемите на обществото с една пресконференция. Трябва да живея с това.“

Слот, който навърши 47 години на 17 септември, не бе видял какво се случи със Симеоне след гола на ван Дайк, но остана без дъх след края. Това беше петата поредна победа на Ливърпул.

„Втората поредна година празнувам рождения си ден във вечер на Шампионската лига и втората поредна година е хубав подарък, защото спечелихме и двете срещи“, каза Слот, който бе в Милано преди 12 месеца за победата с 3:1.

„Бе още една страхотна вечер. Бе страхотен мач за гледане, не само за нас като фенове на Ливърпул, но и за нашата работа - хората харесват това, което



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 DG 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. Prospchora 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**



виждат, но мач като този не трябваше да се реши с късен победител.“

Треньорът на Австрия шокира публиката като премина с електрически велосипед през игрището



Бившият мениджър на Манчестър Юнайтед и настоящ национален селекционер на Австрия Ралф Рангник неочаквано се качи на електрически велосипед, за да премине през игрището и стигне до тунела при срещата на Австрия с Босна и Херцеговина, предава британския The Sun.

67-годишният Рангник бе заснет да препуска през тревата на стадион „Билино поле“ по време на полувремето. Видя се как треньорът изпреварва всички играчи, преди да слезе от велосипеда точно преди тунела.

Докато Рангник караше колелото, треньорът на Босна Сергей Барбарес можеше да бъде видян да върви и да аплодира домакинските фенове.

Имаше основателна причина за странната сцена, тъй като Рангник наскоро претърпя спешна операция на глезена си. Първата му операция бе успешна, но после се разви инфекция. Рангник бе приет отново в болница и се нуждаеше от друга процедура, както и от нова операция.

Германецът все още усеща последиците от преживяното и се опитва да ограничи броя на стъпките, които прави.



Но на лицето му имаше усмивка след края на квалификацията за Световното първенство, когато у Австрия триумфира с 2:1.

Резултатът оставя отбора

на Рангник с 12 точки зад Босна по голова разлика, но с мач по-малко.

Рангник бе временен мениджър на Юнайтед през втората половина на сезон 2021/22. Той напусна „Олд Трафорд“ през 2022 г. и сега е мениджър на австрийския национален отбор.

Американка спечели златото на 400 м за жени; за малко не ступи 40-годишен световен рекорд



Американката Сидни Маклафлин-Леврон спечели златото на 400 метра за жени под проливния дъжд на Световното първенство по лека атлетика в Токио в четвъртък, 18 септември.

След като спечели две олимпийски златни медали и една световна титла на 400 метра с препятствия, 26-годишната лекоатлетка си осигури първата

световна титла в равнинната дисциплина, пресичайки финалната линия с време от **47.78 секунди** - съвсем малко по-слабо постижение от 40-годишния световен рекорд на Марита Кох (47.60), предава Olympics.

„Знаех, че имам сила, особено след полуфинала, знаех, че има още какво да покажа“, каза тя след състезанието. „Така че ставаше въпрос за това да остана хладнокръвна. Знаех, че ще бъде битка в края на финала и наистина ставаше въпрос за това да се съсредоточа върху пътеката си и да се опитам да остана възможно най-спокойна.“

Олимпийската шампионка Марилейди Паулино от Доминиканската република спечели среброто с 47.98, докато Салва Ейд Насер от Бахрейн грабна бронза с 48.19.

Въпреки че втората Паулино бе разочарована от крайния резултат, тя каза, че все пак се чувства като победителка, след като едва на косъм се размина със златото.

„Гордея се със себе си и се чувствам като победителка“,

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.

каза тя. „Състезавам се на пистата от пет години, бягам без прекъсване.“

Маклафлин-Леврон потвърди, че ще се състезава на 400 метра по равнинен път само в седмиците преди това първенство. След като обаче счупи рекорда на САЩ и постави световно лидерство на полуфиналите, златният ѝ медал ще остане в паметта на едно от най-забележителните постижения в новата история на леката атлетика.

Безспорна кралица на бягането с препятствия, Маклафлин-Леврон, не се включи в тези първенства като фаворит за златото. След като флиртуваше с 400 метра равно преди световното първенство през 2023 г., когато контузия я принуди да се откаже от участието си, решението на родената в Ню Джърси да се върне в състезанието за тези първенства предизвика недоумение.

Но това решение ѝ се отплати. И може би само проливният дъжд на Националния стадион на Япония лиши света от един от великите лекоатлетически подвизи да счупи 40-годишен световен рекорд.

Какво предсказва приключението на Макс Верстапен на Нюрбургринг за състезателното му бъдеще



Макс Верстапен смята, че може да е „опасно“ да се фокусира само върху Формула 1 след приключението на четирикратния световен шампион в състезанията за издръжливост на Нордшлайфе.

Миналия уикенд Верстапен се състезаваше с Porsche Cayman 718 GT4 CS в четиричасовото състезание ADAC ACAS Cup, за да получи лиценз за GT3 за „Зеления ад“ - мисия, която се оказа успешна, тъй като той получи разрешението с решение на комисията, предава AutoSport.

И не е изненадващо, че холандецът по-късно потвърди „мечтата“ си да участва в 24-те часа на Нюрбургринг, тъй като любовта на Верстапен към състезанията за издръжливост е отдавна известна.

Наскоро той шокира феновете, като завърши тест на Нюрбургринг под псевдонима „Франц Херман“, докато Верстапен също притежава GT отбор и отказва да обвърже бъдещето си с F1 след 2028 г.

Това е годината, в която изтича настоящият му договор с Ред Бул, а той преди това разкри, че щом страстта му към шампионата отшуми, ще си тръгне. Миналата година, след като направи 200-ия си старт в Гран При, например, заяви, че е във втората половина на кариерата си.

„Всичко зависи от начина ви на мислене като пилот, защото ако начинът ви на мислене е насочен към Формула 1 и не искате да промените това възприятие, тогава говорите със стената“, каза Верстапен

преди Гран При на Азербайджан.

„Понякога някои от пилотите, с които съм близък, мечтаят за Формула 1. Винаги ги съветвам да запазят възможностите си отворени, в случай че не се получи, защото не всеки винаги получава възможността, дори и да е достатъчно добър.



„Мисля също, че в състезанията за издръжливост има много възможности за добра кариера. Самото гледането на сляпо във Формула 1 може да бъде опасно.“

Това говори много за това къде вижда бъдещето си в състезанията. Верстапен е казал, че не се интересува от състезания, докато не навърши 40 години - нещо, което са направили и световните шампиони Луис Хамилтън и Фернандо Алонсо, но това не означава, че ще спре напълно.

Това го отличава от много от световните шампиони от настоящия век, които са се ограничили само до Формула 1, а не до ранните дни на Гран При, където шампионите са участвали и в състезания със спортни автомобили.

„Това просто показва, че той е и просто страстен по отношение на състезанията, няма значение дали е болид от Формула 1 или не.“ Верстапен очевидно цени страстта към състезанията над всичко. Той вече е постигнал мечтата си да стане световен шампион,

има достатъчно пари в банката и започва да създава семейство далеч от пистата, тъй като партньорката му Кели Пикет наскоро роди.

Това са примери за различни фактори, които биха могли да откажат Верстапен от Формула 1 в края на 2028 г. Междувременно състезанията със спортни автомобили биха подхождали на неговия начин на живот, като се има предвид, че кампанията на Световния шампионат по издръжливост през 2025 г. например има само осем състезания.

Но оставането в едноместните болиди след Формула 1 изглежда няма да се случи, тъй като той отписа всякакъв шанс да се опита да спечели Тройната корона - постигана при спечелване на Гран При на Монако, 24-те часа на Льо Ман и 500-те мили в Индианаполис.

„Льо Ман, да, но не се интересувам от тройната корона. Обичам да гледам IndyCar. Нямам нужда самият аз да карам“, каза той.

Така че вероятно не е изненадващо, че Верстапен изпитва огромно възхищение към един от малкото скорошни световни шампиони, проявили интерес към други видове състезания: Алонсо. Испанецът е двукратен победител в 24-те часа на Льо Ман, плюс това е участвал в 24-те часа на Дейтона, Индианаполис 500 и дори в ралито Дакар.

„Това, което е правил преди, като например участие в състезания за издръжливост, дори участие в Дакар, е страхотно“, каза Верстапен в Баку.



Митничари на смяна. Минава велосипедист - на багажника на колелото кара стек "Марлборо". Митничарите го гледат и се ядосват:

- Мамка му, контрабандист! Да го спрем!

- Е, за един стек нямаме право, за лични нужди го носи.

На другия ден пак:

- Дай да го глобим тоя, бе!

- Не може, за един стек не става.

Ден след ден, седмица след седмица... Накрая не издържали и го спрели:

- Айде бе, ще ти дадем нашия камион, прекарай си всичките цигари, няма да те глобяваме - само да ни се махнеш от главата!

- Късно е, момчета



Двама си пият биричката.

- Къде е жена ти?

- На двора. Цепи дърва.

- Братче, не се обиждай, ама не ми се вижда много хубаво това. Тя цепи дърва, а ти тук си пишеш...

- Аз кво съм крив, че не обича бира!



При психоаналитика.

- Докторе, мъчи ме постоянен кошмар. Стоя пред затворена врата, на която има нещо написано, бутам, блъскам, но не мога да я отворя...

- А помните ли какво пишеше на вратата?

- Да. „Дръпни“...



Две коли се сблъскват на пътя.

Шофьорите изпълзват изпод тенекиите понатъртени, но живи.

- А, Бог дал, Бог взел - казва единият.

- Спечелих за една, ще изкарам

и за втора - казва другият. - Добре поне, че шишето с уиски оцеля. Дай да му пийнем по едно заради това, че останахме живи! Колегата му отпива здрава глътка и подава шишето обратно.

- Не, благодаря. Ще почакам катаджиите...



Блондинка си кара колата из града и на един светофар малко циганче почиства предното стъкло на колата. Платила му едно левче, но на следващия светофар гледа пак същото циганче и пак чисти! Когато видяла циганчето и на третия светофар отворила стъклото и го попитала:

- Ще ти дам 10 лева, ако ми кажеш как успяваш да си преди мен на всеки светофар?

- Како, ако ми дадеш два леве, ще ти кажа как да излезеш от кръговото...



Млада майка се оплаква:

- Никаква работа не вършат тези книжки за отглеждане на деца! В моята пише, че след като детето си изпие шишето с мляко, трябва да го изплакна със студена вода и да го измия с четка.

- Точно така се прави!

- Да, ама на детето никак не му харесва студеното и метката и реве, сякаш го коля!



Женската интуиция е страшно нещо. Вчера ми падна батерията на телефона, звъннах на жена ми от телефона на най-добрия си приятел, да и кажа, че ще закъснея. А тя вдигна с думите:

- Кажй, ненаситни ми жребецо! Ами чудя, как ме усети, че съм аз!?



Седнал рибар край язовира, боднал пръчката, сипал си сто грама в чашка и я оставил до себе си. По едно време - хоп - една рибка. Изтеглил я, но рибката се откачила от кукичката и цопнала в чашката. Изхвърлил в язовира човекът и рибката, и чашата и продължил. Потръгнало му - скоро в живарника се събрали сума ти рибоци. Шават с хриле и си говорят:

- Пък ония лъжец разправяше, че нищо страшно няма, черпят те и после те пускат...



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...



- Бабо, под земята живеят ли хора?

- Откъде накъде?

- А кой боядисва репичките?



- Бира? - пита келнерът.

- Не, благодаря, с кола съм...

Една газирана вода!

След минутка келнерът се връща

с две бири.

- Вече може да си пийнете, колата ви току-що я качи паякът.



Стар аптекар учи стажант:

- Ако клиентът пита колко струват очилата, ще му кажеш, че струват петдесет долара.

Ако не възрази, ще добавиш: „Само рамките, стъклата са по двадесет“. Ако и след това бръкне за портфейла си, ще отбележиш: „Едното“...



- Мамо, аз на кого приличам? - пита едно момиченце.

- На мен.

- А ти на кого?

- На баба ти.

- А баба ми на кого?

- На прабаба ти.

Момиченцето писва:

- Ама ние да не сме матрльошки!



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!



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.

