

Не просто забавно хоби: Настолните игри могат да помогнат за изграждане на връзки и намаляване на стреса



Tabletop game enthusiasts at the play-testing event, ProtoCON BC, in Burnaby B.C., in November 2025. (Author provided)

Автор: Биз Нийдам
- Доцент, Катедра по централно-, източно- и северноевропейски изследвания, Университет на Британска Колумбия

Декларация за оповестяване на информация:

Елизабет „Биз“ Нийдам е директор на Лабораторията за критични игри на UBC и получава финансиране от Университета на Британска Колумбия и Канадския съвет за изследвания в областта на социалните и хуманитарните науки.
Преводът е на „Пламък“

Изследователи от Университета в Плимут наскоро потвърдиха това, което феновете на настолните игри и ентузиастите на ролеви игри (*Role-Playing Game* или съкратено RPG – б.р.) знаят от десетилетия: настолните игри „подобряват благосъстоянието, насърчават приобщаването и

подкрепят ученето, като съществуват убедителни доказателства, че игрите подобряват „ангажираността“.

Изследователите се интересуваха особено от това как настолните игри са от полза за хората, които проявяват черти на аутизъм, но те носят и социални ползи,

Прод. на стр.4>>

Запазваме местата в новия бизнес каталог
Print & Online, www.BulBiz.com
Позвънете на тел: 416-821-9915

GOLDEN DOOR TEAM
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

**МОРСКИ ПРЕВОЗ
ДО БЪЛГАРИЯ**
и всички държави в Европа и Азия.

стр.22, 27

Обадете се на Мето: **647-773-3823**

N^o BEAUTY NUT
NATURAL BEAUTY
POWERED BY ARGAN OIL

where science meets nature,
and your skin discovers its true radiance

100% NATURAL

INFINITELY LUXURIOUS
ARGAN OIL CONDITIONER
APRES SHAMPOING
À L'HUILE D'ARGAN

NATURAL VITALITY
HAIR SERUM

INFINITELY LUXURIOUS
ARGAN OIL SHAMPOO
SHAMPOING À L'HUILE D'ARGAN

416 479 7721 | www.beautynut.com | 800 Arrow Rd, Suite 11, Toronto, ON, M9M 2Z8



Committed to Superior Quality!



DISCOVER OUR SIGNATURE SAN VITO COLLECTION AND EXPLORE OUR ENTIRE FAMILY OF FINE CHEESES.

7190 TORBRAM RD. MISSISSAUGA 905-678-7053 EXT 205

STORE HOURS: MON-FRI 8 AM TO 4 PM



WHERE TO BUY



TRIPLE "A" CHEESE COUPON

10% OFF

For use in Mississauga Triple "A" Cheese Retail Outlet and Cash & Carry only located at 7190 Torbram Road Mississauga

This coupon has No Cash Value



FOLLOW US ON INSTAGRAM



WWW.TRIPLEACHEESE.COM

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



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;** Пекари, Оператори на производствена линия (от \$18.50/час), Оператори на мотокари (от \$22.05/час).
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници (от \$21.00/час)
- **Мениджмънт;** Бригадири (от \$50K/годишно), Супервайзори (от \$65K/годишно)

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@fierafafoods.com или се обадете на **(416) 746-1010 (ext. 1357)**

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

Не просто забавно хоби: Настолните игри могат да помогнат за изграждане на връзки и намаляване на стреса

<< Прод. от стр.1

които подкрепят личното благополучие на всеки един.

За тези от нас, които прекарват свободното си време с 20-странни зарове или се хвалят с впечатляваща колекция от бижута с тема „meeples“ (малка, стилизирана фигура с форма на човек, използвана като игрална фигура в съвременните настолни игри – б.р.), е неоспоримо, че живеем в „златен век“ на настолните игри. С нарастването на цифровите технологии, успехът на настолните игри може да изненада някои.

През 2025 г. световният пазар на настолни игри и карти за игра бе оценен на почти \$20 милиарда и се очаква да достигне \$32 милиарда до 2030 г. Този засилен интерес се дължи на пандемията от COVID-19, но въпреки това световният пазар продължи да расте и след края на социалното дистанциране.

Изграждане на значими връзки

Изследвания върху пандемията от COVID-19 показаха как играенето на

настолни игри намалява стреса, изолацията и тревожността. Изследванията също така показват, че играенето на настолни игри помага за социално-емоционалното развитие, укрепва взаимоотношенията и изгражда общност.

В Канзаския държавен университет програмата „Свързване чрез настолни игри“ ги използва, **за да подпомогне развитието на меки умения**, като самоконтрол, позитивно самооценяване, социални и комуникационни способности и изпълнителни функции.

Програми като тази признават фактът, че настолните игри могат да подобрят социалните връзки - критичен компонент за здравето и благополучието. Изследванията показват, че смислените и стабилни социални връзки подкрепят емоционалното и психическото благополучие, влияят върху когнитивните способности, мотивацията и поведението ни.

Това, което се променя обаче, е изводът, че настолните игри също така изграждат жизненоважна общност.

Андреа Робъртсън е съсобственик на Rain City Games в Британска Колумбия. Тя е наблюдавала увеличено участие в събития в магазина през последните няколко години. Годишните продажби на билети са се увеличили от приблизително 8,500 през 2024 г. до над 9,100 през 2025 г. Тя ми каза:

„Смятаме, че нашият магазин изпълнява ролята на „трето пространство“ за много от нашите клиенти. Надяваме се, че събитията ни ще помогнат за облекчаване на нарастващата самота и изолация сред младите хора, предлагайки начин за взаимодействие без посредничеството на екрани и алгоритми.“

Пространство за геймъри от коренното население и расово дискриминирани играчи

Движението за дигитална детоксикация допълнително засили

вниманието към настолните игри, но способността им да подкрепят здравето, общото благополучие и изграждането на общност е много по-дълбока от това да оставите смартфона си.



През 2021 г. Дейвид Пламондон съоснова Pe Metawe Games в Едмънтън. Това е единственият магазин за настолни игри, собственост на представител на коренното население в Канада, и е ангажиран с намаляване бариерите и осигуряването на по-добър достъп за маргинализираните общности в райони, от които исторически са били изключени.

Пламондон е консултант по игри от племето Кри (Кри са коренно население в Северна Америка, наброяват над 350,000 души в Канада, и са една от най-големите макрообщности на Първите нации, обитаваща обширни територии на предците си от Алберта до Квебек – б.р.) със силни връзки с общността

Прод. на стр.5 >>

Не просто забавно хоби: Настолните игри могат да помогнат за изграждане на връзки и намаляване на стреса

<< Прод. от стр.4

на територията по Договор 8 и Договор 6. Той ми каза, че:

„В исторически план настолното хоби е било негостоприемно, ако не и открито враждебно към много групи, заслужаващи равенство, особено LGBTQ2S+, жени и хора от ВІРОС общността.“

Той обясни, че лошото представителство, както и социално-икономическите и географски фактори, са изключили коренното население от участие в настолни игри.

Като консултант по игри, Пламодон помага на разработчиците да гарантират, че коренното население е представено и е част от разговора, когато става въпрос за проектиране на игри, които включват истории, общности, култура и традиции. Той каза: „От гледна точка на племето Кри, включването на местните ценности в игровите пространства и дизайна им е синоним на изграждане и защита на общност. Така че, когато открихме Pe Metawe games, това бе основният фокус: да почетем културата на кри чрез създаване на

безопасно, приветливо и приобщаващо пространство за всеки, който е готов да почете този идеал.“

От игра до тестване на игри

Работата на Пламодон отразява нова тенденция в световната гейминг индустрия, която набляга на целенасочения и приобщаващ дизайн. Това доведе до разработването на нови видове игрови събития. Освен че се събират, за да играят, геймърите започнаха масово да се включват, за да помогнат за тяхното разработване.

Групата за тестване на игри във Ванкувър (*Vancouver Playtest Group* или *VPG* - б.р.) е създадена през 2018 г., за да създаде пространство, където дизайнерите на настолни игри да се събират и да работят върху своите прототипи. Съоснователите на групата Марк Елис и Ное Ескобар виждат игровите групи като чудесен начин за свързване и запознаване с нови хора. Ескобар ми каза:

„Игрите ни учат много за самите нас, чрез моменти, които са забавни, вълнуващи

или разочароващи. Споделяме тези чувства и тръгваме на пътешествие заедно. Съвсем скоро може да откриете цяла нова общност от приятели, които иначе може би никога не бихте срещнали.“

Академичните среди също започнаха да осъзнават способността на игрите да изграждат общност. Отвъд изследванията върху стойността на играенето като социално занимание, изследванията им се обърнаха към общността като модел за интелектуално

изследване.

В Университета на Британска Колумбия нашият екип наскоро стартира програмата UBC Critical Play Lab and Fellows, целяща да развие общност от практики за игри и изследвания на игрите. Нейната мисия е да внедрява иновации в преподаването, изследванията и общественото ангажиране чрез игри.

Първата ни група е от близо 30 учени, студенти и местни дизайнери на игри, които си сътрудничат по нови инициативи

Прод. на стр.6 >>

Свигрениа нашої винифаагосни
BOLGRAD
Смоорено погрю вєи виникии.

NOW IN ONTARIO
IN LIMITED STOCK
AT YOUR LOCAL LCBO

WINES OF UKRAINE

SHOP AT LCBO

Thank you to all our Canadian Friends!

Свигрениа нашої винифаагосни
BOLGRAD
Смоорено погрю вєи виникии.

NOW IN ONTARIO
IN LIMITED STOCK
AT YOUR LOCAL LCBO

WINES OF UKRAINE

SHOP AT LCBO

Thank you to all our Canadian Friends!

Не просто забавно хоби: Настолните игри могат да помогнат за изграждане на връзки и намаляване на стреса

<< Прод. от стр.5

за изследвания, мобилизиране на знания и дизайн на игри.

Как да започнете

Ако искате да се занимавате с настолни игри, посещението на вечери с игра на живо в местно заведение е отличен начин затова. Търсете местни събития онлайн или посетете местния магазин за игри за информация относно местни групи за настолни игри (RPG). Може дори да опитате да разгледате игрите в местната обществена библиотека.

Служителите в магазините за игри

често са експерти в определянето на перфектната нова игра за всеки играч. Разкажете им какво сте играли или харесвате и те могат да ви предоставят списък с подобни игри или да ви предложат достъпни нови.

Ако не сте играли от години, но искате да ги изпробвате, ето моите любими начални игри в момента. **Hues and Cues** и **Wavelength** са лесни игри за партита с креативна механика. **Dominion** и **Ascension** са чудесни за започване на игри за изграждане на колоди.

Ако сте фен на Yahtzee и се интересувате от

добавяне на различен вид състезание, **Dice Throne** е по същество магическа битка със зарове и безкрайни вариации на героите. И ако търсите по-нататъшен обрат на класическата игра със зарове, но този път вдъхновена от индианско-футуристичния свят на **Coyote & Crow** (създаден от награждавания дизайнер на игри и горд Чероки Кена Александър), разгледайте **Naasii**.

Любимата ми „уютна“ настолна игра е **Patchwork**, която е лесна да играя докато разговарям. Друга, която е достъпна за

научаване е **Cascadia**, чудесна игра за събиране на плочици пък е **Cobra Paw**.

Ticket to Ride е харесвана от млади и стари, с богат избор от географски области, а нова любима игра за цялото ми семейство е играта за двама **Toy Battle**, която е също толкова забавна както за възрастни, така и за деца.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/not-just-a-fun-hobby-board-games-can-help-build-connections-and-reduce-stress-279299>

LASER CLINIC COSMETICS & PAIN TREATMENT

Dr Indira Khurana M.Sc., Ph.D.(Physics), I.M.D.

ДЕРМАТОЛОГИЧНИ ЛЕЧЕНИЯ

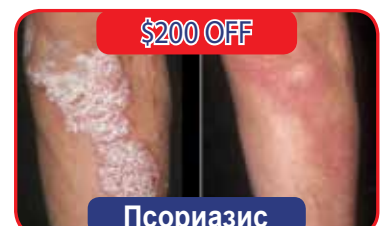
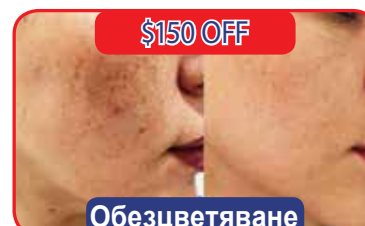
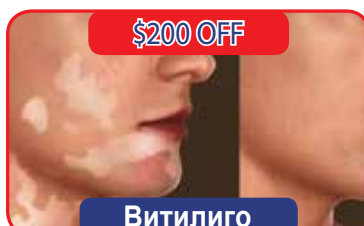
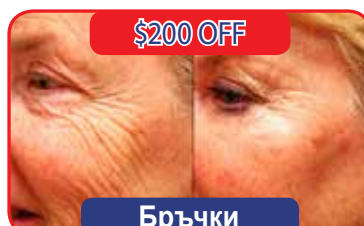
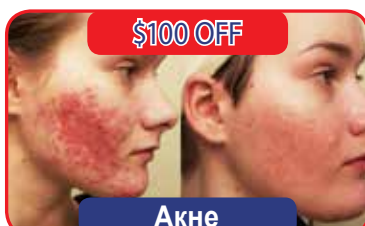
- Nail Fungus (гъбички по ноктите)
- Eczema (екзема)
- Psoriasis (псориазис)
- Vitiligo (бели петна)
- Pigmentation (петна, белези)
- Acne (акне)
- Rosacea (розацея)
- Scars (белези)
- Leg Veins (разширени вени на краката)
- Wrinkles (бръчки)
- Fat/Cellulite (мазнини/целулит)
- Hair Removal (обезкосмяване)

ОБЛЕКЧАВАНЕ НА БОЛКАТА

- Back Pain (болки в гърба)
- Shoulder Pain (болка в рамото)
- Muscle Pain (мускулна болка)
- Arthritis (артрит)
- Carpal Tunnel Синдром на карпалния тунел)
- Tennis Elbow (тенис лакът)
- Migraines (мигрена)
- TMJ
- Post-Covid Pain (болка след ковид)

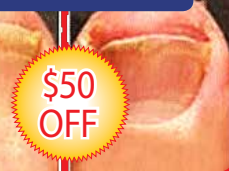
ПРЕМАХВАНЕ НА ПРИСТРАСТЯВАНИЯ

- Smoking/vape (пушене)
- Cannabis (марихуана)
- Alcohol (алкохол)
- Drugs (лекарства)
- Sugar (захар)



Промоция

ГЪБИЧКИ



МАЗНИНИ И ЦЕЛУЛИТ



\$150 OFF

\$200 OFF

MISSISSAUGA

3050 Artesian Dr. unit #4, 905-593-0770

БЕЗПЛАТНА

КОНСУЛТАЦИЯ

BRAMPTON

700 Balmoral Dr. unit #7 (Southgate Plaza), 905-790-6998

LaserCosmeticsClinic.com info@lasercosmeticsclinic.com | Пон - Пет 10-6 | Събота 10-3 | Неделя - затворено

Скъпи читатели,
Имаме удоволствието да ви представим **Владимир Ганев**, който от 40 години живее в Канада. Владимир е автор на сценарии на **13 игрални филма**, в сред които „Комбина“, „Събеседник по желание“, „Малки разговори“, както и на **10 документални филма** между които „По особено жесток начин“. Пълната му биографична справка и филмография прилагаме по-долу. Владимир Ганев е автор и на **„Из записките на един несретник“** - криминален документално-образователен роман. Ето и кратка извадка от романа:

„Споменах, от 40 години живея в Канада, но след падането на комунизма всяка година прекарвам по няколко месеца в родната кочинка.

Всичките ми внучета са родени и живеят в Канада. Само най-голямата е от бели родители. Другите пет са смесени – българска и индийска кръв, кафяви човечета. На възраст са от 10 до 17 години. Скоро всички ще се вляят в И-поколението. Най-много ме мъчи, че И-поколението безкритично се подчинява на всички догми и доктрини на неолиберализма, който диктува публичния живот и мисленето в модерните демокрации. Шокиращо е до каква степен тези догми съвпадат с догмите на тоталитарното комунистическо общество, в което живях до 37-ата си годишнина, когато емигрирах. Догми, които унищожиха стотици милиони души и няколко пъти доведоха човечеството на ръба на световна катастрофа.“



Всеки, който би искал да прочете електронната версия на книгата на Владимир Ганев, моля пишете на:
vladdyganev@gmail.com

Светли и будни дни,
Редакцията на „Пламяк“



БИОГРАФИЧНА СПРАВКА И ФИЛМОГРАФИЯ НА ВЛАДИМИР ГАНЕВ

Роден съм на 14 ноември 1947г, гр. Бургас.
1950г- семейството ми се премества да живее в София. Баща ми е журналист, назначават го отговорен редактор на в. „Труд“. Майка ми е счетоводител.
1965г- завършвам гимназия в София.
1965- 67г- По това време, военната служба е задължителна.
Служа в ШЗО (школа за запасни офицери в Плевен. Уволнявам се с чин младши лейтенант, звание- батареен

командир.
1967- 1970г.- Студент в Инженерно строителния институт, София, специалност- водно строителство.
Не завършвам университета.
1969- 1971г- Работа в Българска национална телевизия, асистент на известния кинооператор Христо Тотев.
1971г- Оженвам се за Лилияна Черноколева- кинокритичка от която имаме две деца. С нея живея до ден днешен.
1971г- 1975 г- Студент във ВГИК (висш институт по кинематография

в Москва), специалност кинодраматургия.
1975г- Дипломирам се във ВГИК и започвам работа като редактор, а по- късно като драматург в СИФ (студия за игрални филми) „Бояна“, творчески колектив “ Съвременник “ с художествен раководител Людмил Кирков.
1985 г- Емигрирам със семейството си в Канада по политически причини.
2023г- Продължвам да живея със семейството си в Канада с двойно (българско и канадско жителство), като от 1994 година прекарвам всяка година няколко месеца в България.

Имам две деца и шест внука. В Канада оцелях като строителен работник, главно бояджия.

Последните години, ужасен от това, което внуците учат в училище, силно загрижен за тяхното бъдеще, седнах и написах биографичен роман- „Из записките на един несретник“ , с надеждата, че те ще се поучат от опита на дядо си. Разбира се, шансът да прочетат този роман е близък до нулата. Но все пак, не е нула... Части от романа са публикувани в

Прод. на стр.8 >>

<< Прод. от стр.7

**БИОГРАФИЧНА СПРАВКА И ФИЛМОГРАФИЯ
НА ВЛАДИМИР ГАНЕВ**

списание „Летописи” на Тончо Жечев, „Пламяк” на Георги Константинов и „Съвременник” на Владимир Зарев.

Първата част на романа беше публикувана лятото на 2025г.

Игрални филми заснети по мой сценарий.

1975г- „Лебедът”- реж. Румен Сурджийски.

1976г- „Трампа”- реж.

Георги Дюлгерев

1977 г- „Монолог за прасенцето”- реж.

Слав Бакалов (*филмът не е разпространен по идеологически причини*).

1978г- „Балът на самотните”- реж. Иван Ничев. Филмът *не е разпространен по идеологически причини*. Показан е едва след 1989 г.

1979г- „Игра на любов”- реж. Януш Вазов.

1980г- „Комбина”- реж. Николай Рударов.

1981г- „По буква “Г” (телевизионен филм) - реж. Иван Павлов.

1982г. „Черно –бяло” (телевизионен филм)- реж. Иван Павлов.

1983 г- „Стената”- реж. Емил Цанев

1984г.- „Събеседник по желание”- реж. Христо Христов

(филмът е жестоко цензуриран и финалът променен въпреки моята съпротива. Той се появява след предизвикалият партийни санкции филм на Христо Христов- „Жена на 33” (на който съм редактор) .

1985г- „Котешка опашка”- реж.

Верджиния Костадинова.

2007г- „Малки разговори”- реж.

Владимир Краев.

2009г- „Аз съм ти”- реж. Петър Златев .

Сценарист съм на десет документални



филми. По известни от които са:

„А пожари няма...”- реж. Илко Дундаков, 1975г.

„Къщичката на мечтите”- реж. Слав Бакалов, 1982 г.

„По особено жесток начин”- реж. Росен Елезов, 2006 (биографичен филм за Свобода Бъчварова).

В периода 1975- 1985 г съм бил редактор, диалогист или драматургически консултант на повече от тридесет филми.

БЪЛГАРИЯ

Слово на Българския патриарх Даниил на Молебна в Деня на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност



Обични в Господа братя и сестри,

Сред множеството празници в нашия календар има един, който е едновременно изконно християнски и дълбоко български – това е Денят на светите братя Кирил и Методий, на българската азбука, просвета и култура и на славянската книжовност. „Тоя ден е Господ сътворил: да се зарадваме и да се развеселим в него” и ние като народ (срв. Пс. 117: 24); да се вдъхновим от него и ние, като християнска

общност; да се просветим с неговата светлина и ние като чеда на светите Братя равноапостолните Константин-Кирил Философ и Методий. „Методий, който заради Христовата светлина презря всички красоти на света и в ангелски образ крепко воюва за Небесния Цар; и Кирил, който от отрочество избра премъдростта за своя съжителница и дадените му от Бога таланти удвои за

Негова слава“ (стихири на вечернята на 11 май, гл. 2).

Днешният празник бележи онази неразкъсваема хилядолетна връзка на нашия народ с християнското Предание, което е в основата на европейската цивилизация. Да, братя и сестри, ние сме част, неразделна част от една историческа тъкан, в чийто златоткан център се

Прод. на стр.9 >>

НЕДВИЖИМИ ИМОТИ В ТОРОНТО (GTA)

Buy, Sell, Lease Responsibly!



Mariana Iordanova & Fred Campos

Sales Representatives

- Buy, Sell, Lease with Us!
- Your Full Service Real Estate Team!

• Покупки, Продажби, Под Наем!
 Екип за Недвижими Имоти с Пълно
 Обслужване на Вашите Услуги!
 Говорим Български!

Мариана Йорданова

647 885 7143

Mariana@wolfstreet.ca

Wolfstreet
 REAL ESTATE

Sage Real Estate Ltd., Brokerage
 134 Ossington Ave, Toronto, ON M6J 2Z5

Not intended to solicit sellers or buyers currently under contract with another brokerage.
 Designed Sage Real Estate. SageRealEstate.ca

<< *Прод. от стр.8*

намират православната вяра, светото Евангелие, новата Христова заповед на любовта. Ние сме продължители, носители, но и смирени пазители на хилядолетна духовна традиция. Ние сме посветени в нелъжовната вяра на светите Апостоли, на добропобедните мъченици, на богопросветените светители, на христоподражателните подвижници на благочестието. Ние сме чеда на светия

благочестив цар Борис – Михаил Покръстител, на светите равноапостолни Братя Кирил и Методий, ние сме ученици на техните свети Ученици – чрез тях сме избрани и призвани да бъдем светлина на света и сол на земята (срв. Мат. 5:13-14). Да не забравяме, че нищо не започва от днес, тук и сега, без връзка с това Свещено Предание, без памет, без сваяст, както често пъти се опитва да ни внуши горделивата злоба на деня (срв. Мат. 6:34). Ние не сме дърво без

корен, а имаме своята непоклатима основа във вярата на светите Братя, в тяхната мъдрост, в тяхната любов към Бога и към ближния, в тяхната грижа за книжовността и просветата. Наша привилегия, но и наша голяма отговорност е, че сме просветени във вярата от свети отци със свят живот. Макар и малък народ, малко стадо, но ние не сме сами. Имаме до себе си молитвено множеството на нашите прадеди, отци и майки, братя и сестри, които живяха

според Божиите заповеди, трудиха се безропотно и неуморно, за да ни има днес нас на тази земя, и завършиха земния си живот в мир и покаяние. Те са нашето „по-добро Аз“. Те са нашите небесни покровители. Те са примерът, който трябва да оставим на нашите чеда. Припомняйки си с признателност и умиление за светите Братя и техните Ученици, които дадоха „на вси словене книга да четат“, ние стоим с благоговение не

Прод. на стр.10 >>

<< Прод. от стр.9

само пред спомена за тях, а пред самите тях – пред техните милващи, загрижени, богопросветени лица, които гледат на нас с любов, но понякога и с тревога. С любов, защото те са нашите Отци във вярата, те са ни родили за Христа; но с тревога, защото виждат нашето лутане и неспокойство, залитанията ни в чуждопоклонство и идолопоклонство, разединението ни, липсата на радост и надежда, изстиването на любовта. И се молят пред едничкия Цар на царете, пред Премъдростта Божия, пред нашия Господ Иисус Христос, за всички нас – духовенство, държавници, университетски преподаватели, учители, студенти, ученици, малки и големи. Днес ние чествуваме не някакви отминали исторически събития, а празнуваме своето собствено духовно просвещение. Днес ние чествуваме неповторимата възможност да творим на наш роден език, да пишем и четем на азбука, сътворена от свети мъже, да участваме в диалога с други народи и култури с достойнство,

без чувство за малоценност, а с благодарното съзнание за причастност към хилядолетната християнска духовна и книжовна традиция. По молитвите на светите Братя Кирил и Методий и на техните свети Ученици благопожелаваме на всички дейци на просветата, книжовността и културата, на преподавателите и на всички студенти и ученици, неоскъдяващата Божия благодат да просвещава умовете ви, да възпламенява вярата в сърцата ви, да ви вдъхновява и окуражава за творческо усвояване на Божията премъдрост и за преобразяване на живота ни според Божията воля! Вашите постижения и успехи, които са плод на неуморен труд и оползотворяване на дадените ви от Бога таланти, ни радват и ни дават надежда за нашето бъдеще като народ!

За много, благословени от Бога и изпълнени с творчески успехи години!

Честит 24 май!

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

Прод. на стр.11 >>

GOLDEN DOOR TEAM
Right at Home Realty



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

Welcome to **Bake N Take!**



Всеки ден предлагаме различни видове хляб и сладкиши директно от фурната и голямо разнообразие на домашно приготвени супи и други вкусни топли храни.



451 Wycroft Rd, Oakville, Tel: 289-430-0501

Работно време:

Пон. - Пет. 8 am - 7 pm Съб. и Нед. -затворено

BEAUTY NUT



PURE HERITAGE. MODERN BEAUTY.

The Clean Beauty Reset

For decades, the mainstream hair care industry has relied on a trade-off: using harsh sulfates to cleanse, followed by heavy synthetic silicones to simulate shine. While this provides a temporary fix, the long-term result is often stripped moisture, clogged follicles, and weighed-down strands. Enter **Beauty Nut**, a clean-beauty brand that is rewriting the rules of hair health by looking backward—specifically, to the time-tested agricultural traditions of Morocco.

InfiNUTely Luxurious Shampoo

The ritual begins with the InfiNUTely Luxurious Shampoo, which is infused with weightless Argan oil and delicate orange blossom essences. This formula gently lifts away impurities and excess sebum while restoring natural volume, leaving the hair feeling airy and refreshed, rather than stripped.

“InfiNUTely Luxurious Argan Oil Volumizing Shampoo with orange blossom.

.Vegan

.Cruelty-Free

.Organic

.Clean



The Natural Vitality Hair Serum

routine culminates with the Natural Vitality Hair Serum, the undisputed powerhouse of the collection. Formulated with pure Argan oil and fortified with rosemary and Atlas Cedarwood extracts



Benefits

Adds Shine: Quenches brittle or dry hair with deep hydration, delivering vital nutrients and proteins to hair strands.

Repairs Damage: Packed with nutrients and essential hair health vitamins, this serum promotes cell regeneration to help with hair growth and strength, while also helping to mend dead or broken hair strands.

Shields & Protects from heat: Natural oils found in this serum help create a protective barrier between your hair and heat-styling tools like flat irons and curling wands.



The InfiNUTely Luxurious Conditioner

Following the wash, the **InfiNUTely Luxurious Conditioner** works to restore vital hydration. Rather than coating the hair shaft in heavy plastics, this formula blends Argan oil with natural coconut and avocado oils. It melts into the hair to restore elasticity, detangle, and lock in deep moisture.

The collection is designed to nourish hair from root to tip, through high-performance formulations.

Pure Ingredients, Pure Results

At the heart of the collection is 100% pure, USDA-certified organic Moroccan Argan oil. Unlike mass-produced alternatives that dilute their formulas, Beauty Nut utilizes a meticulous, cold-pressing technique that preserves the oil’s essential fatty acids and antioxidants.

BEAUTY NUT

Where science meets nature, and your Hair discovers its true radiance.

416 479 7724

www.beautynut.com

800 Arrow Road, Suite 11
Toronto, ON M9M 2Z8

Shop now:
www.beautynut.com

Посещение на митрополит Антоний в Мюнхен



На 15 май в град Мюнхен Негово Високопреосвещенство Западно- и Средноевропейският митрополит Антоний благослови участниците на 11-тото тридневно издание „На мегдана на другата България“. На събралите се повече от **110 български танцови групи и фолклорни певци от 21 страни** „не просто като народ, а като едно духовно семейство, свързано от вяра, памет и родова обич“, митрополитът припомни, че всеки, вървейки по своя път, „макар и далеч от земята българска, носи в сърцето си нейния език, песен, вяра и светлина и онова свято наследство да бъдем народ с корени, с дух и с упование“. Митрополит Антоний уподоби мегдана на „жив храм на българщината“, призова към братолюбие, смирение и благодарност и пожела „песента ни да бъде молитва,

хорото – знак на единство, а срещата ни – свидетелство, че България живее навсякъде, където има българско сърце“.

В подкрепа на своето послание, че „народ без памет е като дърво без корен“ на 16 май в град Елванген митрополит Антоний благослови засаждането на дърво, символизиращо приятелството между България и областта Баден-Вюртемберг по инициатива на генералния консул на Република България в град Мюнхен г-н Стефан Йонков. По традиция, в навечерието на 24 май и тази година в град Елванген бе почетена паметта на свети Методий и делото на двамата братя, създатели на славянската азбука. В 11 ч. в базиликата „Свети Витус“ митрополит Антоний, заедно със свещениците Недялко Калинов от град Мюнхен, Тихомир Милков от град Регенсбург, Райко Синев от град Щутгарт и Васил Бечевски от град Манхайм, в присъствието на българи от различни градове от Бавария и Баден-Вюртемберг отслужи благодарствен молебен.



В своето слово за празника митрополит Антоний подчерта, че „паметта е жива молитва на един благодарен народ“ и припомни за „апостолската вярност и духовно мъжество“, с които „сред изпитания и човешка несправедливост“ свети Методий Славянобългарски „остана твърд в своята мисия“ и „посвети живота си не на земна слава, а на това славянските народи да чуят словото Божие на своя език и да получат светлината на Христовата истина“. Празничната програма продължи с разходка в градината на базиликата, в която е открита изложба от красиви аранжimenti с живи цветя, вдъхновени от житейски теми, които до 4 октомври 2026 г. ще бъдат тематично подновявани на всеки две седмици. На площада, наименуван „Методий“, бяха положени венци пред паметните плочи на Република България, Северна Македония и Словакия. Поздравителни слова произнесоха генералният консул на Република България г-н Йонков,

консулт на Северна Македония и консулт на Словакия, а кметът на град Елванген поздрави всички участници и гости на празника. Тържествената програма завърши по традиция под звуците на химна „Върви, народе възродени!“.

На 17 май, неделя, последният от трите поредни различни по-своя характер и обществена изява дни, Негово Високопреосвещенство митрополит Антоний оглави празничната божествена Литургия в храма „Св. Климент Охридски“ заедно със ставрофорен иконом Недялко Калинов и протоiereй Райко Синев. В Неделята на Слепия в своята проповед владиката обърна внимание на духовната слепота, „която всеки един от нас е почувствал“, **породена от липсата на духовни очи** и от невъзможността да погледнем „извън завесата на заобикалящата ни материална среда и да видим истинската, непреходната слава на Спасителя Христос“. Той ни напомни също, че единствения лек за тази духовна слепота е покаянието – калчицата направена от „водата на нашите сълзи и пепелта на нашите грехове“,

Прод. на стр.13>>

<< *Прод. от стр.12*

защото Христос е светлината на света и докато Христос е с нас, няма да ходим в тъмнина и нито ще объркаме посоката, нито ще препънем о камък ногата си, имайки Христовата утеха: „Аз съм пътят, и истината, и животът!“. Църковното настоятелство на Православната община в град Мюнхен и неговият духовен пастир отец Недялко Калинов изразиха своята най-искрена благодарност към Негово Високо-преосвещенство Западно- и Средноевропейски Митрополит Антоний за незабравимото празнично тридневно посещение, през което неговото присъствие и благословение свърза различни хора, събития, творчески умения и изяви. Танцувахме под звуците на шумни фолклорни ритми, насладихме се на българските народни традиции, върнахме се 1200 години назад – при извора на славянската просвета, и същевременно кротко и вгълбено възхвалихме Божията премъдрост, която ни обединява в различието ни и ни свързва в любов към Бога и ближния. От радостния поздрав „Христос възкръсна!“ при посрещането до

последния тържествен тон при завършека на „Многая лета“.

Река Янтра достигна 6.93 метра във Велико Търново



/Снимка: Фейсбук, Даниел Панов /

Велико Търново, Горна Оряховица и Габрово обявиха бедствено положение заради проливните валежи. Реки преливат в Ловешко, потопиха къщи в Априлци. Река Янтра излезе от коритото си, много места, къщи и дворове по поречието ѝ са залети, съобщиха от Областната дирекция на МВР във Велико Търново. Залят е целият двор на Историческата църква «Свети 40 мъченици», но водата не е влязла в храма. Няма поражения по шатрите и животните на поляните край Петропавловския манастир до Лясковец, където се провежда Националният събор на овцевъдите. Входът на Велико Търново откъм Стара Загора бе затворен, с изградени обходни маршрути. В Дебелец бяха залети стадионът и индустриалната зона.

Създадена бе организация за евакуация на всички нуждаещи се, осигурили сме настаняване в Кризисния център, помагат екипите на полицията, пожарната и Националният военен университет «Васил Левски», съобщиха кметът на официалната си Фейсбук страница. Няма пострадали хора.

14 полицаи и 3 пожарникари обезвредиха мъж, заплашващ да убие майка си с нож и чук



/Снимка: ГДБОП/

Полицаи и пожарникари предотвратиха възможна смъртна опасност на 16 май, предизвикана от 45-годишен мъж, съобщиха от МВР. Въоръжен с нож и чук, той се барикадирал в къщата си в село Вождово, Кърджали, заплашвайки, че ще убие майка си.

За ситуацията на тел. 112 съобщил негов близък на 16 май около 19:00 часа. На място били изпратени служители

на РУ в Кърджали и екип на пожарната служба. **14 полицаи и трима пожарникари провели успешна операция** по извеждането на мъжа, съобщиха от Областната дирекция на МВР.

След оглед на място са били предприети действия за осигуряване на достъп до жилището. Пожарникарите успели да разрежат входната врата, след което полицаите бързо влезли и обезоръжили мъжа. **Прод. от стр.12** ра на полицията уточнили пред БТА, че е действано със специален инструментариум и много бързо заради ситуацията. Вратата на дома е била заварена от вътрешната страна. Операцията е приключила за около 2 часа без пострадали, иззети са ножът и чукът, които мъжът е държал в ръце. Извършителят на деянието е бил предаде на медицински екип.

Интерактивната карта за катастрофите в България е отново активна



/Скриншот: Интерактивна карта на ПТП/



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



СЧЕТОВОДНИ УСЛУГИ И ДАНЪЧНИ ДЕКЛАРАЦИИ

- Администрация, заплати, пълно счетоводство и данъчно обслужване на корпорации
- Годишни данъчни декларации за частни лица, фирми, корпорации и организации с неправителствена цел
- Консултации за всички финансови и фискални услуги, пенсиониране, раздяла, нови имигранти в Канада, UBER шофьори, продажба на имот 2ри или 3ти и т.н. имоти
- Accounting, bookkeeping, financial & fiscal strategies and tax services
- Income tax return - individuals, renting business, self employed, corporations, NGO and charity organisation
- All types of financial & fiscal consultation, retirement, separation, new immigrants, UBER drivers, property sell, 2nd, 3rd property sell, etc.



Svilson
Svilen Todorov
svilen.todorov@hotmail.com
Office (514)-800-8657

- Услугите ми се предлагат на - български,
английски и френски

- Работа с всички провинции в Канада. Както и с
допълнителните административни услуги за Квебек.
I work for all the provinces in Canada and I'm aware of
all requirements for Quebec laws.

Интерактивната карта за пътно-транспортните произшествия в България бе възстановена, след като приключи надграждането на софтуерните системи на Пътна полиция. Обновяването бе извършено във връзка с промените в Закона за движението по пътищата, които влязоха в сила на 7 май 2026, съобщи от МВР. От министерството уточниха, че процесът по техническо обновление вече е напълно завършен и системите работят в нормален режим. Възстановен е пълният обмен на информация между АИС ГИС и АИС «Пътна полиция», което позволява актуализиране на данните в реално време. С пускането на обновената инфраструктура отново е активна и Интерактивната карта за пътно-транспортните произшествия, която визуализира инцидентите по пътната мрежа в страната и подпомага анализа на рисковите участъци.

Платформата играе ключова роля за превенция на пътни инциденти, като позволява по-бърза реакция на институциите и по-добро планиране на мерките за безопасност.

Двама младежи задържани в Благоевград след трагедията със загиналото 16 годишно момиче



/Снимка: БТА/

Двама младежи са били задържани на 24 май след трагедията, разиграла се ж.к. «Струмско» в Благоевград, съобщи от Областната дирекция на МВР.

Около 00:03 часа на 24 май е получен сигнал, че пред жилищен блок в ж.к. «Струмско» в Благоевград лежи момиче в безпомощно състояние. Пристигналите полицейски служители установили, че момичето, което е непълнолетно, е починало.

Прод. на стр.16 >>



Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

Kostas Greek Bakery

265 Ellesmere Rd Toronto, ON
647-329-3026



KOSTAS MEAT & DELI

259 Ellesmere Rd, Scarborough, **416-444-3036**

@TOMLAMBOS



#LAMBCHOPS



<< Прод. от стр.14

При извършен оглед на мястото от другата страна на жилищната сграда полицаите са открили да лежи непълнолетен тийнейджър. Момчето е оцеляло по чудо, тъй като е паднало върху клоните на дърво, които са омекотили удара. То обаче е с тежки травми и първоначално е транспортирано в МБАЛ-Благоевград, а след това и в най-голямата спешна болница в страната - „Пирогов“.

Установява се съпричастността по случая на арестуваните двама младежи, уточняват от полицията. Единият от тях е бил в апартамент в жилищната сграда във видимо неадекватно състояние, а вторият е открит на друго място в Благоевград. По първоначална информация, младежите са употребили наркотично вещество, допълват от Областната дирекция на МВР.

По информация на местния в. «Струма» загиналото момиче е на 16 години, а тежко пострадалото момче е на 15. То е син на служителка в администрацията на Регионалното звено за пожарна и аварийна

безопасност.

Арестуваха на Калотина мъжът, отвлякъл бившата си приятелка и бебето ѝ от кризисен център в Пловдив

29-годишен мъж – който е отвлякъл бившата си приятелка и бебето ѝ от кризисен център в Пловдив, а след това избягал в чужбина - е бил задържан при опит да се завърне в България, съобщиха от прокуратурата.

Окръжната прокуратура в Пловдив привлече под наказателна отговорност 29-годишния мъж за това, че на 1 април е отвлякъл 27-годишна жена и 1-годишното ѝ дете, като противозаконно ги лишил от свобода и се заканил с убийство. Деянието е извършено в условията на домашно насилие и по особено мъчителен за пострадалата начин.

Установено е, че към 1 април 2026 г. жената и 1-годишното ѝ дете се намирили в Кризисен център. Мъжът осъществил връзка с жената, с която преди това живеели на семейни начала. Под предлог, че ѝ носи храна я

извел от центъра и отвлякъл. Той я качил заедно с детето ѝ в лек автомобил и насилва я отвел в жилището си в кв. „Изгрев“ в гр. Пловдив. Там упражнил насилие и тормоз върху нея. Междувременно бил подаден сигнал за отсъствието на жената и тя била върната в центъра от полицаи. Мъжът успял да напусна страната. При претърсване в дома били намерени следи от действията му. Мъжът бил обявен за общодържавно издирване и задържан при опит да влезе в България на 21 май на ГКПП «Калотина». Той вече е бил осъждан от съда в град Лиеж, Белгия за проявено насилие спрямо същата жена.

„НА ТАТКО“

„Аз вече съм пораснал скъпи татко,
а ти, прегърбен и неволно остарял,
четеш през сълзи писъмцето кратко
и още пращаш маминото сладко -
най-вкусното, което някога съм ял!

Не съм наблизо-свои грижи имам,
а всяка твоя болка рефлектира в мен,
но мъдрост аз от тебе още взимам,
та зли душмани с

нея да убивам,
когато някой ден ме сграбчат уморен.

Как искам да ти влея нови сили!
А с вярата си да открия Божи лек,
за тежките ти мъки, що са скрили,
от теб надеждата със думи мили,
без която, ти пак оставаш си ЧОВЕК!

На теб аз ,татко, искам да приличам!
Да не зная завист, алчност, врагове,
и земната си орис да обичам,
тъй както си ме учил - да се вричам,
на ближния в добрите богове.

Не ми се пишат тъжни некролози
и сълзи няма да реда над пресен гроб!
Дошло е време личните залози,
да заредим със вяра в мъжки дози
и да забравим за **житейския потоп!**“

Автор: Върбан Димитров

„ТЯ Е ВСИЧКО“

„Тя е всичко! Моя вселена,
галактика с нежни очи ...
Предсказана болка, стаена,
обича, целува ... мълчи!
И страда, когато е

<< Прод. от стр.16

слаба,
когато заспива сама.
Когато единствен е
хляба,
а утрото вдишва тъма!

Тя е всичко! Слънчево
цвете,
поезия, драма... живот!
Роял за щурчетата
лете,
сънуван към щастие
брод.
Усмивката сутрин с
кафето,
дъгата след кален
порой ...
Топола израсла в
полето

да брани от бури и
зной!

Тя е всичко! Друга не
искам,
адреса отдавна го знам.
Букета отляво
притискам,
стоя на вратата й ням
...“

**Автор: Върбан
Димитров**

**“ЗАЩОТО ТЕ
ОБИЧАМ“**

„Толкова е лесно и
логично,

и дори болезнено
лирично
към изгрева да тичам
...
Да се влюбвам в рими,
прозаично,
защото те обичам!
Мога да говоря с
боговете,
мога да намеря в мрака
цвете
в тюл и да му се
вричам ...
Да съм “ин” и “ян”,
или пък и двете,
защото те обичам!
Любовта е болест,
панацея,
камен бряг, коварна

горска фея,
с която си приличам ...
Няма антидот, но съм
до нея,
защото те обичам!
Мога да се смея, да
мечтая,
книгите си да чета до
края,
дори да знам, че
сричам ...
Намери ме, аз ще те
позная,
защото те обичам!!!“

**Автор: Върбан
Димитров**

ouzo of plomari
Isidoros Arvanitis
1894

A window to Greece

Greece's No1 Ouzo

Ouzo of Plomari
Isidoros Arvanitis 40%
AVAILABLE NOW AT LCBO!
700mL bottle
LCBO#276550 | SAQ#15208234

**LCBO
#276550**

Enjoy Responsibly

**VIN
DE GARAGE**

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

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

Горгонзола или Рокфор – кое е първото синьо сирене и дали мухълът е полезен?



Твърди се, че произходът на Горгонзола и Рокфор е от IX век. Въпреки това, скорошна публикация предполага, че Рокфор може да е дори по-ранен, когато Южна Франция е била част от Римската империя, пише Силвия Малчети в материал,

публикуван от South China Morning Post. Италианската горгонзола е едно от най-престижните сини сирене в света, известно със своята натрапчива остра миризма и зеленикави ивици мухъл, наподобяващи жилки. Да, горгонзолата е сирене, което всъщност е на няколко крачки от това да има истински личинки в него. Но как този продукт, изпълнен с гъбички, се е превърнал не само в годен за консумация, но и в силно търсен от световните гастрономи

и дегустатори на сирена?

Що се отнася до най-възвишените смеси, емблематичното италианско сирене е създадено по погрешка в провинцията около живописния град Горгонзола - на границата между северните региони Ломбардия и Пиемонт.

„Произходът му е обвит в легенди, но едно е сигурно: то е резултат от грешка, възникнала по веригата за производство на сирене, която в крайна сметка се оказала

успешна“, казва италианският майстор-дегустатор на сирена Бепе Казоло.

Според консорциума „Горгонзола“, обединяващ производители и осигуряващ строги регулации, рождената му дата датира от Средновековието – и по-точно от 879 година.

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



Scarborough Showroom & Factory

53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3, Tel: 416-759-0293

Mon – Fri: 10AM-7PM | Sat: 10AM-6PM | Sun: Closed

Mississauga Showroom

5285 Tomken Road, Unit 3. Mississauga ON L4W 3N8, Tel: 905-963-9079

Mon – Sat: 10AM-6PM | Sun: Closed

E-mail: kitty@memorialgalleries.ca , www.memorialgalleries.ca



Един ден разсеян и тъжен млекоар, току-що зарязан от приятелката си, забравил да изпразни съда със сирене през нощта. Вместо да изхвърли почти развалената смес на следващата сутрин, той добавил нов слой сирене. Между двата слоя се образуваха зелени жилки от мухъл, наподобяващи „магданоз“. Вместо да го изхвърлят обаче, момчето и шефът му го опитали и го намерили за вкусно, идеално за техните груби небца и тези на жителите на града. Грешката била повторена няколко пъти, докато Горгонзола не се превърнала в специфичен вариант на сирене.

„Предполагам, че истинският повратен момент в историята на Горгонзола е, когато хората всъщност започнали да ядат сирене с мухъл – нещо, което естествено отблъсквало, в крайна сметка привлякло ядящите, които го намирали за вкусно, и открили, че сиренето с мухъл може да се

сервира на масата за вечеря и да му се наслаждават“, казва Казоло.

В началото „сиренето с мухъл“ е било просто храна на бедните фермери. Всяко селско семейство е приготвяло свой собствен сорт, а някои са били доста неприятни. И до днес възрастни дами, родени в провинцията, имат мили спомени как са яли сиренето с истински малки червеи вътре, които са се процеждали и са пълзели по кухненската маса.

Наричали са го „ходещото сирене“. С лъжица са загребвали и са разстиляли парченцата върху прясно изпечен хляб или са го яли с ядки и круши. Ако сиренето не е започнало да се разлага почти до степен на мухъл, местните жители не го считали за готово да се яде.



Колкото по-неприятна е била миризмата и гледката, толкова по-вкусно е било.

Стефано Фонтана, ръководител на консорциума

Горгонзола, обяснява как тероарът (от френски: *terroir*; буквално „терен“, комбинация от почвени и климатични фактори и специфични характеристики на района – б.р.) е идеален.

„Специфичният климат и ефективната напоителна система с канали гарантират плодородни равнини за огромно производство на краве мляко, което е основната съставка на Горгонзола, докато наличието на подземни естествени пещери е оптимално за подправяне дори през лятото, когато производството обикновено е спряло“.

Нещата се променили по време на Ренесанса, когато Горгонзолата била открита от аристократични семейства, превръщайки я в нишов деликатес.

Днес консорциумът ограничава производството на Горгонзола до район между Пиемонт и Ломбардия, казва Фонтана, и само от сертифицирани производители. Извън тази територия вече не може да се нарича Горгонзола.

Разбира се, личинките и червеите вече не се добавят към сиренето. Плесента (пеницилин) се инжектира

ръчно и последните проучвания показват, че въпреки това, което някой може да си помисли, Горгонзола има отлични храносмилателни и хранителни свойства, добавя Фонтана.

Горгонзолата се произвежда в 2 варианта: сладка и „пиканте“ (известна още като „люта“ на италиански, което означава с по-остър вкус). И двете са меки и лесни за намазване върху хляб. Основните съставки са прясно пастъризирано краве мляко, млечни ферменти, сирище и спори на пеницилиум.



Сега се използва технология, за да се възпроизведе тази щастлива, оригинална грешка в млечните продукти: светлата плесен със сини жилки се образува чрез пробиване на сиренето с големи метални игли и впускане на въздух, който реагира с пеницилиума.

Прод. на стр.20 >>

<< Прод. от стр.17

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.



Поради световната си слава, Ломбардия и Пиемонт претендират за бащинство, като се борят за това кой регион го е изобретил и експлоатират факта, че град Горгонзола се намира по границата, а регионалните граници преди векове са били различни от днешните.

Всяка година обаче Горгонзола се къпе в слава, провеждайки фестивал, примамващ любители от цял свят, за да се насладят на тенджери с врящо, димящо синьо сирене.

Но наистина ли Горгонзола е първото синьо сирене в историята? Въпреки че други страни са разработили свои собствени сортове през годините, Италия е изправена пред най-силната конкуренция от Франция, където Рокфор е наречен „Кралят на френските сирена“.

Горгонзолата е завладяла сцената на звездите Мишлен. Използва се от уважавани готвачи като деликатен топинг за сложни ризото ястия или кнедли с ньюки, сервирани с ядки. Превръща се и в алкохол, тъй като миксолозите придават на традиционните коктейли нов щрих с парченца горгонзола, смачкани, изстискани и разклатени в странни смеси.

„Ако попитате французите, те казват, че Рокфор е изобретен пръв, ако попитате италианците, ще получите отговор Горгонзола. Предполагам, че по-сигурен начин да се каже е, че и двете са били изобретени почти едновременно и неволно“, казва Казоло.

Той казва, че това е грешен начин да се гледа на конкуренцията със сирене.

„За разлика от Горгонзолата,

<< Прод. от стр.18

Рокфор се прави с овче мляко, има по-остър вкус и веднъж попаднал в устата, частите на плесента не се сливат гладко със сиренето, а са склонни да останат отделни“.

Ролан Бартелеми, френски дегустатор на сирена и върховен съдия на Световните награди за сирене, казва, че Рокфор е изобретен през 9-ти век, както и Горгонзола. Историята, макар и свързана с човешката разсеяност, е малко по-различна.

„Един ден група овчари забравили вътре в една пещера, форма за сирене заедно с ръжен хляб“, казва той. „Когато след известно време се върнали да го вземат, сиренето било зеленикаво поради замърсяването с плесента, която се е развила вътре в хляба и се е разпространила върху сиренето. Те го опитали и го намерили за по-меко, по-кремаобразно и се угостили с него“.

Но произходът на Рокфор може да е дори по-стар.

В скорошна публикация конфедерацията

Рокфор, обединяваща само 7 производители от малък селски район около град Рокфор в Южна Франция, където синьото сирене се подготвя в естествени пещери, твърди, че то може да е било изобретено от местни галски племена, когато е било част от Римската империя.

Римският философ Плиний Стари е хвалил кремаобразно зеленикаво сирене, произведено във френските равнини, много обичано, наред с други, от самия Юлий Цезар. Карл Велики и император Карл V са били най-големите почитатели на Рокфор и са спомогнали за разпространението на славата му в цяла Европа.

Но кое е по-добро, Рокфор или Горгонзола?

„Наистина зависи от вкуса“, казва Касоло много дипломатично. „Винаги има един вид нишов Рокфор, който е по-добър от средно тежка Горгонзола, и една страхотна Горгонзола, която побеждава средно тежка Рокфор.“

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



















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

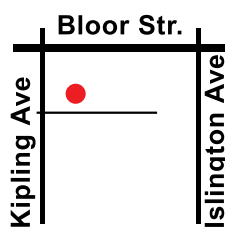
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



Тенденцията „Fibermaxxing“ в TikTok: факти срещу измислица



Може да се каже, че някои инфлуенсъри в TikTok настояват за консумация на фибри с всяка фибра от съществото си. Много от тях използват хаштага #fibermaxxing, за да ви кажат да увеличите максимално количеството фибри в диетата си. Има известни личности като Даниел Фишел и Ланс Бас, които също ви насърчават да консумирате повече фибри. И така, доколко от това са добри хранителни съвети и доколко са ... много газове? И как точно се прави fibermax? – така започва материал на Брус Лий в The Forbes.

Е, добрата новина е, че сред цялото ядене на мръсотия, пиене на сурово мляко и други пълни с горещ въздух продукти, в някои случаи дори вредни хранителни съвети в социалните медии, fibermaxxing всъщност е, в по-голямата си част, нещо добро.

Консумацията на много фибри е нещо, което експертите по хранене и здраве насърчават от години. Както певецът и бивш член на *NSYNC Бас наскоро ми каза: „Очевидно от известно време приемам максимално фибри и дори не съм го знаел. Така че съм много по-напред от тенденцията.“

През 2024 г. писах във Forbes за разговор с Бас относно диагнозата му диабет тип 1.5, който го е мотивирала да следи по-внимателно диетата и здравето си като цяло. Този път той говори повече за това как се е отказал от чувството, че може да прави каквото си поиска.

„Знаете ли, колкото повече остарявате, толкова повече слушате лекарите си“, обясни Бас, който сега е на 46 години. „И така, да, бях силно насърчен да добавя повече фибри към диетата си. Така че определено се придържам към fibermaxxing и това определено промени играта.“

Той продължи: „Точно така, както се чувствам, колкото



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA

& other countries in Europe and Asia.

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

и всички държави в Европа и Азия.

- VEHICLES
- HOUSEHOLD ITEMS
- BOATS
- MOTORCYCLES
- ATV and other commercial cargo

- КОЛИ
- ЛИЧНИ ВЕЩИ
- ЛОДКИ
- МОТОРИ
- ATV и др. товари

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.

- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.



Free Storage *
Free Pick Up *
Small local movings
available as well *

*Call
for
Details

Закупуване на автомобили, мотоциклети,
ATV-та от дилърски търгове.

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български
се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: metsub.corp@gmail.com

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

по-редовен съм, толкова повече енергия получавам обратно. В днешно време наблюдаваме холестерола, нивата на захарта, така че всичко по въпроса е точно това, което трябва да правя на този етап от живота си.“

Как фибрите могат да помогнат на вашето здраве

Многобройни проучвания показват как консумацията на фибри може да помогне за понижаване на нивата на лошия холестерол, по-добро управление на нивата на кръвната захар, по-редовно изхождане и подобряване на здравето на червата като цяло. Диетичните фибри се предлагат в два вида, въз основа на това колко добре се разтварят във вода – разтворими и неразтворими.

Разтворимият тип може – познайте какво

– да се разтвори във вода, за да се превърне в гелообразно вещество в стомаха. И представете си какво може да направи наличието на гелообразно вещество в стомаха ви? Да забави храносмилането ви, карайки ви да се чувствате сити по-дълго и по този начин да е по-малко вероятно да ядете повече. То също така служи като добра вечеря за добрите бактерии в чревния ви микробиом, което от своя страна може да подобри здравето на червата ви. Освен това, този разтворим тип може в крайна сметка да се свърже с лошия холестерол в червата ви, за да предотврати абсорбирането му в кръвния поток и да улесни отделянето на лош холестерол чрез вашите изпражнения.

За разлика от това, неразтворимите фибри не се разтварят във вода, защото



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

<< Прод. от стр.21

така работят думите. Неразтворимите фибри са нещо като онзи екскурзовод на Белия дом във филма „Дейв“ от 1993 г., който непрекъснато повтаря: „И ние вървим, ние вървим“, за да поддържа тълпата от туристи в движение. Неразтворимите фибри поддържат движението на храната през стомашно-чревния ви тракт чак до улея за изхождане. Ето защо те могат да ви помогнат да бъдете по-малко запечени.

Всичко това от своя страна може да намали риска от хронични заболявания като затлъстяване, дивертикулоза, **рак на дебелото черво, диабет и сърдечни заболявания.** Да, приемането на повече фибри в диетата ви може да предпази сърцето ви от разкъсване, цитирайки част от песен на *NSYNC. Ето защо Академията по

хранене и диететика препоръчва около **14 грама фибри на всеки 1,000 консумирани калории**, което се равнява на 25 до 28 грама фибри за жените и 28 до 34 грама за мъжете на ден.

Всичко това е хубаво. Но истинската фиброоптика, така да се каже, на това, което американците всъщност консумират, не е добра. Над 90% от американците не достигат тези препоръчителни нива, като средните стойности са по-скоро в диапазона от 10 до 15 грама на ден. Типичната американска диета просто не съдържа достатъчно храни с високо съдържание на фибри.

Една храна се счита за богата на фибри, ако може да осигури 20% или повече от препоръчителното дневно количество. Можете да намерите

този процент на етикета с хранителните факти под „общо въглехидрати“. Разбира се, не всички храни ще имат такъв етикет. Затова е полезно да знаете кои храни са богати на фибри. Например, авокадото е богато на фибри, като половината има **5 грама фибри**. Това е още една причина да се храните редовно.

Кои храни са богати на фибри?

Можете да намерите разтворими фибри в различни видове боб, като черен боб, лимски боб, червен боб, тъмносин боб, пинто боб и леща. Можете да консумирате овесени ядки, овесени трици, ечемик и киноа. Може да е ползотворно да ядете повече ябълки с кората им, круши, банани, цитрусови плодове, кайсии, сливи и смокини. Консумацията на зеленчуци като

брюкселско зеле, моркови, броколи, бамя, сладки картофи и пащърнак също може да помогне. Ядките и други семена като ленено семе, слънчогледови семки и лешници съдържат разтворими фибри.

От страна на неразтворимите фибри, не се противопоставяйте на обичайното. Пълнозърнестите храни като пшенични трици, царевични трици, кафяв ориз, пълнозърнесто брашно, киноа и зърнени храни са добри източници. Също така зеленчуци като карфиол, зелен фасул, картофи с кора, тиквички, целина и тъмнолистни зеленчуци като къдраво зеле. След това са бобовите растения като леща, черен боб и нахут.

Добавките с фибри могат да помогнат

Дори и да ядете „боб“



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



TICO # 4631602

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

<< Прод. от стр.22

много пъти всеки ден, все още може да не получавате достатъчно фибри. Ето защо може да е полезно да допълните приема си на фибри с нещо като люспи от псилиум.

Люспите от псилиум са естествени, разтворими фибри, получени от семената на растението *Plantago ovata* и често се продават като добавка с фибри.

Фишел, която участва в ситкоми „Момчето среща света“ и „Момичето среща света“, ми описа своя момент, в който жената среща добавките с фибри, през януари 2025 г.

„Имах среща с лекарката си и обяснявах как се чувствам, че имам някои странични ефекти от лекарствата и съм наистина, наистина мудна“, каза тя. „Лекарката ми каза: „Наистина трябва да добавяте Метамуцил (Metamucil) към диетата си всеки ден. А аз си помислих: „Уау, наистина ли? Няма ли нещо, което трябва да се опитам да получа от диетата?“ Тя каза, че само диетата не е достатъчна, че трябва да добавяте добавка с фибри.“

Това е нещо като момент на прозрение за Фишел. „Сега се чувствам много по-

лека на краката си“, обясни тя. „Чувствам се сякаш сияя, което наистина започна със здравето на червата ми, на което просто не обръщах внимание преди.“

Що се отнася до каквито и да е добавки обаче, проверявайте внимателно етикетите и съставките. Искате да сте напълно наясно какво има във вашите добавки. Уверете се, че няма твърде много допълнителни неща, които не искате да консумирате.

Има ли рискове от **Fibermaxxing**?

Що се отнася до тенденциите в социалните медии, може да ви се стори, че този с fibermaxxing изглежда доста позитивен. Не прилича на тенденцията **looksmaxxing**, която очевидно може да доведе до доста нездравословна мания за това да бъдеш красив, както и да го дефинираш. **Looksmaxxing** също така е породил тенденции като „трошене на кости“, което, както подробно описах във *Forbes* по-рано, е да използваш чук върху лицето си, за да ... поправиш външния си вид.

За разлика от това,

не чувате за много хора, които попадат в болница, защото са предозирали с фибри. Всъщност няма определена дневна горна граница на фибри.

Има обаче едно предупреждение и то е газта. Тъй като фибрите преминават несмилаеми в дебелото черво, бактериите там могат да ферментират, генерирайки газове като водород, метан и въглероден диоксид. Следователно, ако увеличите приема на фибри твърде бързо, може да останете с подуване на корема, дискомфорт и, да ... пърдене. Така че точно преди среща вероятно не е най-подходящото време за първи път да приемате **Fibermax**. По-добре е постепенно да увеличавате приема на фибри. И да пиете много вода. Фибрите ще абсорбират доста вода, която трябва да се възстанови. Ако имате някакво съществуващо стомашно-чревно заболяване, като синдром на раздразнените черва или възпалително заболяване на червата, повече фибри могат да влошат симптомите. Затова се консултирайте с Вашия лекар, преди да промените каквито и да е навици заради фибри.

И накрая, както при всеки хранителен елемент, фибрите са само една част от доброто хранене. **Fibermaxxing** може да донесе редица ползи за здравето, но сами по себе си няма да са достатъчни, за да решат всички проблеми. Винаги е добре да имате балансирана диета, за да получавате пълния набор от полезни хранителни вещества. С други думи, би било малко глупаво да консумирате само люспи от псилиум.

Две улики от древността най-накрая да обяснят защо 90% от нас са десничари



Няма значение откъде сте или какъв е вашият културен произход – около **90%** от хората са десничари. Замисляли ли сте се защо? – пише **Science Alert**.

Според ново изследване, предпочитанието за дясна ръка датира още от нашите далечни предци хоминиди. Ние предпочитаме едната ръка пред другата, защото ходим на два крака – и по-големите

<< Прод. от стр.25

ни мозъци са решили, че дясната ръка е предпочитана.

Това означава, че не само ние, Homo sapiens, имаме предпочитание. Екипът е изчислил, че неандерталците също са били предимно десничари и колкото по-далеч се отдалечавате от нас в родословното дърво, толкова по-слабо става предпочитанието.

„Това е първото проучване, което тества няколко от основните хипотези за човешката ръка в една рамка“, казва Томас Пюшел, еволюционен антрополог в Оксфордския университет във Великобритания.

„Като разгледаме много видове примати, можем да започнем да разбираме кои аспекти на човешката ръка са древни и споделени и кои са уникално човешки.“

Предишни изследвания показват, че левичарството или десничарството се определя най-вече от генетиката, а фетусите демонстрират предпочитание още в 8-та седмица от утробата. Но това датира много по-далеч от баща ви. Археологически доказателства, за

първи път съобщени през 2016 г., показват, че хоминините са предпочитали дясната си ръка още преди 1.8 милиона години.

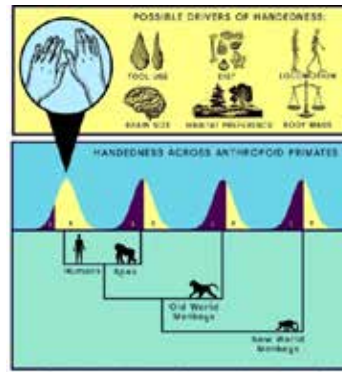
За новото проучване учени от Оксфорд и Университета в Рединг във Великобритания са се заели да проучат как, кога и защо се е появило това предпочитание.

Изказва се хипотеза, че десничарството може да е започнало, когато нашите предци са започнали да използват инструменти, или са слизали от дърветата, или са започнали да ходят изправени, или по времето на биологични промени като телесна маса или размер на мозъка.

За начало екипът е извършил мета-анализ на данни, включващи над 2,000 индивида от 41 вида маймуни и човекоподобни маймуни, включително хора. След това те са били изследвани с помощта на модели, които отчитат еволюционните връзки между видовете.

Изследователите търсели признаци на пристрастие към едната ръка пред другата и силата на това предпочитание. Съществуват малко доказателства за пристрастия при

повечето видове, но хората се открояваха като аномалия, със силно предпочитание към дясната ръка.



Само източноевропейският лангур (*Trachypithecus auratus*) има по-силно пристрастие към дясната ръка и интересно е, че орангутаните и маймуните-чипоноси показваха леко предпочитание към лявата си ръка.

Когато изследователите проучиха кой от хипотетичните фактори изглежда играе роля, те откриха, че най-силните връзки са тези с размера на мозъка и относителната дължина на ръцете и краката ни.

От това екипът можеше да екстраполира модела към нашите изчезнали роднини, като неандерталците, за да види дали те може да са имали пристрастия към едната или другата ръка.

От данните се

очертава интересна закономерност, като *H. sapiens* се вписва в ясна еволюционна тенденция.

Нашите по-стари предци, като например *Australopithecus afarensis*, са показвали само леки предпочитания към дясната си ръка. Но когато се е появил родът *Homo*, това пристрастие се е засилвало.

H. ergaster и *H. erectus* са показвали нарастващи предпочитания към дясната ръка в модела, а неандерталците - нашите най-близки братовчеди, са показали отново по-силно пристрастие, отстъпвайки само на нас.



Един неясен малък роднина може да е изключението, което потвърждава правилото. *H. floresiensis* – така наречените „хобити“ на Индонезия – са имали само много леки предпочитания към която и да е от двете ръце, приблизително наравно със съвременните

Прод. на стр27 >>



METSUB CORP.
Shipping & Removal Company

SHIPPING TO BULGARIA

& other countries in Europe and Asia.

- VEHICLES
- HOUSEHOLD ITEMS
- BOATS
- MOTORCYCLES
- ATV and other commercial cargo

МОРСКИ ПРЕВОЗ ДО БЪЛГАРИЯ

и всички държави в Европа и Азия.

- КОЛИ
- ЛИЧНИ ВЕЩИ
- ЛОДКИ
- МОТОРИ
- ATV и др. товари

Предлагаме закупуване на автомобили от търгове.



- Контейнери до всяка точка на България
- Транспортиране на автомобили, мотоциклети, ATV-та, лодки до България.
- Цели контейнери и частични пратки.
- Оформяне на митнически документи в България.

*Free Storage **
*Free Pick Up **
*Small local movings available as well **

**Call for Details*

Закупуване на автомобили, мотоциклети, ATV-та от дилърски търгове.

- Цената не е на килограм а на обем.
- Разполагаме с голяма складова база на закрито с постоянно видеонаблюдение за съхранение на всички пратки.
- Изпращане на контейнер всеки месец.



METSUB Corp.

Global Shipping and Logistics

We move freight to all Europe and All North America

За повече информация на български

се обадете на Мето **647-773-3823**,

Email: metsub.corp@gmail.com

1160 KING ROAD UNIT#17, BURLINGTON, ON L7T 3L7

<< Прод. от стр.27

шимпанзета (Pan troglodytes).

Това би могло да подкрепи хипотезата на изследователите, че големият мозък и двукракостта са били причина за избора на едната ръка. В края на краищата тези хобити все още са имали сравнително малки крака и не са се отказали напълно от начина си на катерене по дърветата. Взети заедно, откритията показват, че странността на силното фаворизиране на дадена ръка се е случила на два етапа.

Първо, нашите предци са започнали да ходят изправени, което е освободило предните им крайници, за да вършат други задачи, и е позволило на ръцете им да се развият в чувствителните инструменти за контрол на фината моторика, на които разчитаме днес.

Други животни могат да имат предпочитания за очите или крайниците на едната страна пред другата, а изследванията показват, че тези, които имат такива, са склонни да се справят по-добре със задачи за оцеляване. Може би ранните човешки предци също са получили предимство

от този ранен вид пристрастие към свободните ръце.



Но защо тогава **90%** от нас са „избрали“ десните си ръце в това, което би трябвало да е по същество хвърляне на монета?

Това може да се дължи на начина, по който са устроени мозъците ни, така че всяко полукълбо е специализирано в различни задачи. С развитието на тази невронна ефективност и нарастването на мозъка, предпочитанието за дясна ръка може да се е зародило – отбелязвайки втория етап в тази прогресия на движението на дясната ръка.

„Първоначалната локомоторна промяна, предизвикана от двукракието, може да се разглежда като предоставяща екологични и анатомични възможности за специализация, докато енцефализацията може по-късно да е подсилила

и допълнително канализирала моделите на латерализация на популационно ниво“, пишат изследователите.

„Освен това, културата може да е действала едновременно с или да е усилила ефектите от тази възникваща траектория на десничарство при хоминини.“

Учените предполагат, че все още има отворени въпроси, на които трябва да се отговори, като например защо изобщо има левичари и дали подобни еволюционни модели могат да се наблюдават при други животни с предпочитани крайници, като папагали и кенгура.

Изследването е публикувано в списание PLOS Biology.

За връзката на 80-годишната Шер и 40-годишния Александър „АЕ“ Едуардс



Двойката – чиято 40-годишна разлика във възрастта не е попречила на ромansa им – се среща от около 3 години. Ако ви е

интересно, ето всичко, което трябва да знаете за връзката на двамата, предава Smooth Radio.

Как се запознаха Шер и Александър „АЕ“ Едуардс?

Шер и Александър бяха свързани за първи път през ноември 2022 г., след като двамата бяха забелязани в Лос Анджелис на няколко срещи. Двамата се запознават на Седмицата на модата в Париж през 2022 г., осем месеца преди да обявят публично връзката си. В края на 2022 г., отговаряйки на въпроси на фенове относно ромansa си с АЕ, Шер разкри, че вече е представила новия си любим на семейството си. Тя също така се застъпи за АЕ, когато феновете я предупредиха, че той ѝ е бил неверен в предишна връзка.



Какво казаха Шер и Александър „АЕ“ Едуардс за разликата във възрастта си?

През годините Шер и

<< Прод. от стр.28

Александър са заявили ясно, че 40-годишната разлика във възрастта им не е нещо, което влияе на връзката им. Обсъждайки отношенията между двамата през ноември 2025 г., Шер каза пред CBS Mornings:



„Остаряваш, но духът ти е по-млад. Просто го обичам. Мисля, че е красив и наистина талантлив.“ „Другите не живеят моя живот. Никой не знае какво става между нас. Просто се забавляваме страхотно.“

По време на участие в „Шоуто на Кели Кларксън“ през 2022 г., Шер призна, че „на хартия“ връзката изглежда „някак нелепо“, но подчерта, че „в реалния живот се разбираме чудесно“.

Разделиха ли се Шер и Ей Ей?

Да, Шер и Ей Ей се разделиха за кратко през 2023 г., след като публично се срещаха 6 месеца.

Източник каза пред Us по това време, че двойката са останали „в добри отношения“, въпреки че решили да прекратят ромansa си. След няколко месеца раздяла обаче двойката реши да опита отново и оттогава са заедно.

Сгодили ли са се Шер и Александър „АЕ“ Едуардс?

След като за кратко се появиха слухове, че Шер и АЕ са се сгодили през декември 2022 г., спекулациите утихнаха през следващите години. Но през декември 2025 г. евентуалният брак на двойката отново стана обект на много клюки и внимание, след като се появиха съобщения, че певицата на „Believe“ иска да се омъжи за Александър като част от честванията на 80-ия си рожден ден.

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.

		7					
			4				
4	1			5	7		3
2			4	3			6
	9			2	7	8	
6						1	
1		6			3		5
3	5						
	8						

			6				5
		8			3		
3	4						7
	5			1			
6		9			4		
			7			8	
7			3				9
8	3				1		
						2	4

Конор Макгрегър: „По-добър съм от всякога“



Конор Макгрегър е уверен, че ще напомни на света на бойните спортове кой е. Миналата събота, изпълнителният директор на UFC Дейна Уайт обяви, че Макгрегър ще се завърне след 5-годишно прекъсване, за да се изправи срещу бившия шампион в категория „перо“ и „ВМФ“ Макс Холоуей в реванш на UFC 329. Мачът ще бъде на 11 юли в T-Mobile Arena в Лас Вегас, предава MMA Fighting.

„The Notorious“, както е известен Конор, ще се появи на ринга за първи път след тежка контузия на крака, получена при загубата му от Дъстин Поарие на UFC 264 през юли 2021 г.

„Благодаря ви за цялата любов, подкрепа и насърчение през последните няколко дни, хора“, написа Макгрегър в Instagram. „Чувствам се много енергичен, влизайки в интензивен тренировъчен лагер заради това! Много

съм благодарен на екипа, който имам около себе си. Моите треньори и партньори, всички сме настроени за предизвикателството, което ни предстои, и това е славно време в нашата зала! ...“

„По-добър съм от всякога и се радвам на възможността отново да покажа майсторството си в бойните изкуства на света.“

Макгрегър победи Холоуей в първата им среща преди близо 13 години на UFC Fight Night 26. Сега той търси първата си победа в бойните спортове след повече от 6 години.

Холоуей се стреми да се върне в колоната на победителите след загубата с неравно решение от новия шампион на ВМФ Чарлз Оливейра на UFC 327 през март.

Усик спря Верховен в противоречив мач в Египет



Олександър Усик победи Рико Верховен, но не се случи по начина, по който почти всички очакваха,

и със сигурност не се очакваше да има толкова много противоречия, предава Bad Left Hook.

Усик (25-0, 16 КО) спря Верховен (1-1, 1 КО) в 2:59 минута от 11-ия рунд, когато реферът Марк Лайсън взе решение да се намеси и прекрати двубоя. Рико токущо бе повален като се бе представил изключително добре през целия двубой дотогава.

39-годишният Усик направи това, което трябваше да направи. Нахвърли се върху Верховен, а ударите му се изсипаха бързо и яростно. Но прекъсването на мача, дошло 1 секунда преди края на предпоследния рунд - когато мотото на вечерта бе, че Верховен се е справил много по-добре, отколкото някой е очаквал, и може би дори е печелил битката - раздразни много хора.

Усик се бореше цяла вечер, за да се справи с необичайните ъгли и движения на Верховен, който нанесе много повече чисти удари на Усик, отколкото обикновено виждаме, и демонстрира невероятно кардио, постоянно движейки се през целия мач по начин, насочен към атаката.



Усик най-накрая нанесе ъперкът, който бе основното му оръжие срещу странната, донякъде прегърбена стойка на Верховен, и наистина повали Рико. Но този вид спиране на мач винаги е притеснявало феновете на битките и винаги ще го прави. Този път не бе изключение.

С победата си Усик запазва титлата си в тежка категория на WBC, която бе единственият от трите му пояса, заложили в мача. Пояса на WBA и IBF също ще останат при Усик; ако бе загубил, те щяха да бъдат освободени. Най-очевидното нещо, и това също ще бъде прието цинично - и е разбираемо - от дългогодишните фенове на битките, би бил реванш между двамата до края на 2026 г. Ще струва повече пари, отколкото този път. И ще има много повече възможности за реклама.

Бившият световен шампион във Формула 1 Ален Прост ранен при грабеж в дома си в Швейцария



Швейцарската полиция разследва предполагаем грабеж, след като 4-кратният световен шампион във Формула 1 Ален Прост бе ранен по време на взлом в дома му, предава The Guardian. Швейцарският таблоид Blick съобщи, че **71-годишният французин, който е бил начело на Уилямс, Макларън и Ферари по време на блестящата си кариера, е бил физически нападнат** и е получил травма на главата от крадци, които са принудили сина му да отвори сейф по време на инцидент на 19 май сутринта.

Алан Прост е емблематично име в света на състезанията, след като е бил звезда в спорта в продължение на 13 години - между 1980 и 1993 г. „Професорът“ държи рекордите за най-много подиуми (106), най-много победи (51) и най-

бързи обиколки (41). Прост бе замесен в историческо съперничество с покойния велик пилот на Ферари Аертон Сена по време на десетилетието му във Формула 1.

„Извършителите са влезли в жилището, докато обитателите са били там, заплашили са ги и са принудили един член на семейството да отвори сейф, преди да избягат с откраднатите вещи“, съобщи прокуратурата. „Въпреки започнатата обширна операция по издирване, извършителите все още не са задържани.“

Полицията, която не е посочила името на жертвата, заяви, че няколко нападатели с балаклави „са нахлули в къщата. Веднъж влезли вътре, те заплашили обитателите и нанесли леки наранявания на главата на един член на семейството, при обстоятелства, които предстои да бъдат установени. Маскираните мъже, за които се твърди, че са били въоръжени, са заплашили семейството на Прост и са принудили да отворят сейфа в имота в Нион, разположен на брега на Женевското езеро.“

Канадски баскетболист подари часовници за по \$35,000 на съотборниците си от Оклахома Сити



SGA is a back-to-back MVP and made sure to thank his teammates for their support. Credit: Getty

Шай Гилджъс-Александър е най-ценният играч (MVP) за втори пореден сезон в NBA. Звездата на Оклахома Сити Тъндър спечели наградата с убедително мнозинство, на фона на поредната зашеметяваща година за действащите шампиони, предаде talkSPORT.

Гилджъс-Александър, класиран от talkSPORT като най-добрия баскетболист в света, е постигал средно 31.1 точки, 4.3 борби и 6.6 асистенции през редовния сезон, като е реализирал най-високата си в кариерата си успеваемост от 55.3%.

Той вдъхнови Тъндър за резултат от 64 победи и 18 загуби през годината - най-добрият резултат в NBA за втора поредна година, като Оклахома Сити играе срещу Сан Антонио Спърс на финала на Западната конференция. Въпреки че SGA, както е известен Шай

Гилджъс-Александър, отново грабна най-голямата индивидуална награда в лигата, той се погрижи да покаже любов към съотборниците си.



27-годишният канадски баскетболист, който е роден в Торонто, бе придружен от отбора на Тъндър по време на пресконференция в тренировъчната база, където всички бяха облечени специално за случая. Играчите на Оклахома Сити носеха тренчкоти **Burberry**, които им бяха подарени като част от разкошна подаръчна кошница, раздадена от MVP два пъти подред.

Всеки от тях получи и часовник **Audemars Piguet** - като стилът, показан от Джейлин Уилямс в Instagram, изглежда съвпада с **Royal Oak Offshore Diver** на стойност \$35,000.

SGA очевидно е подобрил играта си от миналата година, когато подари на съотборниците си часовници Rolex на

стойност \$16,999 всеки.

Звездата на Оклахома е известен с любовта си към луксозните часовници и има партньорство с **Audemars Piguet**.

„Часовниците са чудесен начин да изразите кой сте, без да казвате и дума“, каза той пред Esquire в скорошно интервю, отбелязвайки специфичната „привлекателност“ на модела Royal Oak.



„Не става въпрос само за показване на времето. Става въпрос за стил, история, майсторство.“

„Това е нещо, което се усеща изключително лично, нещо, което говори на вашия вкус, на вашата собствена развиваща се личност.“ С последния си кръг от подаръци, SGA гарантира, че целият му отбор може да „изрази“ себе си и извън игрището. Втората му награда за MVP бе официално обявена, но новината не бе изненада за всеки, който следи баскетбола. Всъщност, тя бе съобщено от инсайдера на ESPN за NBA Шамс Чарания часове преди да бъде

официално обявена. Решението му да сподели новината по-рано обаче не се хареса на някои колеги в медиите.

„Само за да уточним, официалното обявяване се случва тук“, каза водещият в студиото Тейлър Рукс за победата на SGA за MVP.



Ранното съобщение на Чарания не отне много от самия SGA и може би му даде допълнително време да подреди тези щедри

подаръци. Сега той се присъединява към хора като Наш, Майкъл Джордан, Меджик Джонсън и Лари Бърд в спечелването на наградата MVP два пъти подред и отбелязва, че е „супер благодарен“ да бъде редом с тези легенди.

„Това е специално“, коментира SGA.

„Всички тези момчета са оформили баскетболната игра. Те са променили играта, начина, по който се играе, и начина, по който се е подхождало към нея преди това.“



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗАБАВНО

Бащата казва на дъщеря си:

- Най-после твоят приятел ми поиска ръката ти!
- Да, но не искам да се разделям с мама...
- И не е нужно! Вземете я със вас!



Питат Иванчо:

- Кой край на въжето трябва да се хвърли на давец се политик?
- И двата - отговаря той.

Връща се шефът в офиса, петък следобед, и вижда, че служителите си пийват биричка и си лафят.

- Нали съм казал, че по време на работа не може да се пие.

- Че кой ти работи?! Петък следобед е!



- Какво толкова не ви харесва в тази наденица? - пита келнерът.

- Краищата € - отвърща клиентът.

- Но всяка наденица си има краища!

- Да, но тези тук са съвсем близко един до друг!



- Хайде да се видим??

- Имам си приятел..

- Него не го взимай...



В бизнес класата на Боинг 747, красива стюардеса поднася шампанско на млад господин.

- Много мило,

благодаря! А как се казвате, ако не е тайна, госпожице?

- Мерседес, господине

- кокетно отвърща тя.

- А имате ли нещо общо с “Мерседес - Бенц”? - флиртува той.

- Да, господине, цената.



- Колко пъти в месеца пиеш?

- Ами, зависи от месеца – рядко 29, обикновено 30, понякога 31 пъти...

Докато човечеството търси интелигентни същества в Космоса, аз се въртя в кухнята и се чудя за какво дойдох...



Срещат се българин и индианец. Индианецът сочи нагоре, българинът надолу. Индианецът разтваря шепи, българинът му показва знак с ръка. Прибира се индианецът при жена си и казва.

- Колко тъп българин срещнах!
- Защо? - пита жена му.
- Аз му показвам, че наше е небето, той ми казва, че тяхна е земята. Аз му показвам, че наша е водата, той ми казва, че техни са дърветата. Българинът се прибира

при жена си и казва.
- Колко тъп индианец срещнах!
- Защо? - пита жена му.
- Той ми казва "качи се на дървото", аз му казвам "ще падна". Той ми казва "ще те хвана", аз му казвам "ще ме хванеш за он*я работа".



Отива чукча на екскурзия в Африка. След като се завърнал в Чукотка, цялото село се събрали около него и започнали да го разпитват:
- Я кажи сега какво видя на тази екскурзия?
- Ами жираф. - отговорил Чукча. Другите, смаяни попитали:
- Кво е тва, бе?

- Вие виждали ли сте лос?
- Е, виждали сме!
- Същото, обаче е по-високо.
- Друго кво видя?
- Ами, зебра.
- Кво е това? - попитали всички смаяни.
- Тъбъ... виждали ли сте лос?
- Да!
- Е то е същото, само че е с различни шарки.
- Е, добре де, кажи нещо по-интересно дето си видял! - провикнал се един чукча.
- Видях и крокодил.
- И как изглежда крокодила? - вкупом попитало племето.
- Е, виждали ли сте лос?
- Да бе!
- Еми... няма нищо общо...



Във фризьорския салон:
- Вие за подстригване ли сте?
- Не, дойдох да прочета това списание от 2013-та.



Двама приятели ловят риба. По някое време единият казва:
- Виж какво, Пешо, знам, че се виждаш с жена ми. Не е хубава тая работа.
Другият отвръща:
- Абе не мога да ви разбера вас с жена ти. Единият хубаво е, другият - не било хубаво...



РАБОТА

ТЪРСИТЕ РАБОТА?

SHIPPING COMPANY IN SCARBOROUGH
IS LOOKING FOR A FULL TIME
WAREHOUSE OPERATOR
MONDAY TO FRIDAY.
CALL ALEX: **416-265-4686**

Transportation company is looking for
office personnel
Dispatcher needs
AZ license is a plus
Office is located in Burlington, On
Call Meto; **647-773-3823**

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

НОВИ КАРТИЧКИ
рисувани с водни бои. Цветовете изглеждат по-бледи от тези с акрилни бои, преливат се плавно и ефектът е съвсем различен, но картините изглеждат много красиви.

При тази техника първо се намокря листа за рисуване с вода, след което се нанасят цветовете.



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

Bulgarian Flame Newspaper
Пламяк
 ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

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 рекламоделите 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.

Четете
в. Пламяк
онлайн:
www.bulgarianflame.com

Много е важно каква хартия избирате.

Хубаво е да използвате специален акварелен картон, който не се набръчква при мокрене с вода.

Хартията, която аз използвам е от Michaels "Watercolor pad by Artist's Loft"

Дебелина на хартията 140 lb

Пробвах върху по-тънка 90 lb, но картичката се набръчква от водата.

Вдъхновение! Вяра, редактор, в-к "Пламяк"

