



Bulgarian Business Directory 2026-2027

Reserve your ad now!

Print & Online
Call: 416-821-9915

2026-2027

www.BulBiz.com

Емоционалният биохакинг и капанът на психологическия перфекционизъм



Автор: Хосе Хуан Риверо Перес - Университетски професор: Интервенция в здравната психология, Терапевтични умения в здравната психология, Експерт по позитивна психология, Европейски университет.

Декларация за оповестяване на информация:
Хосе Хуан Риверо Перес

не получава заплата, не извършва консултантска работа, не притежава акции и не получава финансиране от компания или организация, която би могла да се възползва от тази статия, и не е декларирал никакви съответни връзки извън гореспоменатата академична позиция.

Преводът е на „Пламък“

Днес бихме могли да кажем, че вече не живеем, а обработваме себе си. В ерата на стремежа към съвършенство и оптимална производителност, нашата човечност е заменена с илюзията, че сме операционни системи, които не могат да си позволят нито една грешка. Ако под “psychology snack” се има предвид бързото и фрагментирано потребление на информация, тогава „емоционалният биохакинг“ би бил нейният изпълнител. Това се основава на убеждението, че можем и трябва да се намесваме в нашата биология чрез малки преки пътища, наречени хакове. Целта: да се постигне състояние на постоянна емоционална производителност. **Прод. на стр.4>>**

Bulgarian Business Directory 2026-2027

Reserve your ad now!

Print & Online
Call: 416-821-9915

2026-2027

www.BulBiz.com

BN BEAUTY NUT

100% NATURAL ARGAN OIL SKINCARE

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

- 100% NATURAL Pure & Plant-Based
- FROM MOROCCO Premium Argan Oil
- SCIENCE-BACKED Visible Results
- NOURISHING & RADIANT For All Skin Types

DAY CREAM
Lightweight & hydrating formula that protects, nourishes, and revitalizes your skin all day long.

NIGHT CREAM
Rich & restorative formula that deeply nourishes and renews your skin while you sleep.

- 100% NATURAL & SAFE
- RICH IN VITAMIN E
- DEEP HYDRATION & CARE
- YOUTHFUL, RADIANT SKIN

GOLDEN DOOR TEAM

SELL A HOUSE BUY A CONDO

SOLD OVER ASKING

LINA Gueorguieva
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339

LinaGluxury@gmail.com

www.MyHomeForSaleToronto.com

Right at Home Realty



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



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.

Robert Levak

Executive Producer

lionsdenmusicproduction@gmail.com
1-778-713-4041 · lionsdenmusic.ca

FOR IMMEDIATE RELEASE June 4, 2026

Have You Heard About the Bulgarian-Canadian Singer Earning International Recognition?

From Canada, the US to Europe, critics are already embracing Gergana Velinova's new album, Free — now Bulgarian communities worldwide can help introduce one of their own to an even larger audience.

Vancouver, British Columbia — On June 12, 2026, Bulgarian-Canadian vocalist, songwriter, and poet Gergana Velinova releases her seventh album, *Free*, worldwide on Cellar Music Group.

Already receiving international critical acclaim, *Free* is a deeply personal and musically expansive collection of original songs that move across contemporary jazz, bossa nova, jazz-pop, blues reflections, and lyrical ballads.

Critics who have heard the full album have responded with enthusiasm:

“Stands out among the younger jazz vocalists in that she writes her own material, while still making it sound like a jazz standard.” — Jazz Weekly · George W. Harris / USA

“She has a gift. Her music is easily relatable — Gergana Velinova displays her profound artistic talent.” — Making a Scene · Dee Dee McNeil / USA

“The album breathes freedom in every nuance — an intimate diary, a journey between shadow and light.” — Jazz in Family · Italy

“One can see why this album is generating excitement. It is ambitious, richly layered, and clearly the work of a serious musician who has something to say.” — Paris-Move / France

“Her openness is inviting and her musings are inspirational — melodies travel between breezy and haunting, soothing and surging.” — Jazz2Love / Germany

Free brings together five years of writing shaped by transformation, resilience, freedom, and belonging. The album reflects an artist whose work bridges sophistication and accessibility — music crafted with depth, but written to stay with the listener.

A MOMENT OF PRIDE FOR THE BULGARIAN COMMUNITY — HERE'S HOW YOU CAN HELP?

With the worldwide release of *Free*, we invite Bulgarians and Bulgarian organisations everywhere to share this announcement and help introduce one of their own to a wider audience. The singles *Free* and *Orange Moon* are streaming now, with the full album available to pre-save for June 12.

A simple share, repost, newsletter mention, or social-media follow during release week helps streaming platforms notice her — and carries her music to new audiences across North America, Europe, and beyond.

LET US SHOW WHAT IS POSSIBLE WHEN BULGARIANS AROUND THE WORLD CELEBRATE AND SUPPORT ONE ANOTHER

PRE-SAVE FREE NOW

ffm.to/free-album

OR Scan to pre-save the album



WATCH & LIKE THE ALBUM MEDLEY

youtu.be/k1QGdVWwBD0

The full-album medley on YouTube

To learn more about Gergana Velinova, visit gerganavelinova.com

Press Contact: Robert Levak, Executive Producer · Lions Den Music Production · lionsdenmusicproduction@gmail.com · 1-778-713-4041 · lionsdenmusic.ca

Radio/Press Promotion: In coordination with Crossover Media, New York · Max Horowitz · maxcrossover@gmail.com

Така започва Free — дълбоко личният седми албум на българо-канадската джаз певица, поетеса и композиторка Гергана Велинова

Гергана вярва, че истинският живот на една песен започва едва тогава, когато тя тихо намери път към сърцето на слушателя и се превърне в част от неговата собствена история. Във всяка композиция има миг, в който мелодията се настанява в сърцето, преди разумът дори да я е осмислил. Именно такъв албум е Free.

Free е създаван в продължение на пет съдбовни години. В период, в който Гергана посвещава живота си на майчинството — грижейки се за дете, което има нужда от постоянно внимание и присъствие — и по-късно преминава през тишината на световната пандемия, тя започва да пише не за концертни зали, а за едно малко момче, заспало в ръцете ѝ.

Заглавието Free носи двоен смисъл. Албумът отразява усещането за свобода, което се ражда, когато извисяваща се мелодия повдигне духа над тежестта на ежедневието. В същото време той изразява и новооткритата вътрешна свобода на самата Гергана, която през 2025 година приема Канада като своя нова родина и става канадски гражданин. В музикално отношение албумът преминава през богат спектър от стилове — от съвременен джаз с корени в българската ритмика, през jazz-пор, ефирна боса нова и блус, до лирични балади. Всяка мелодия е създадена така, че да остане — да бъде изпята, запомнена и преживяна.


GERGANA VELINOVA · FREE — A SOULFUL JOURNEY · RELEASED ON CELLAR MUSIC GROUP · JUNE 12, 2026



INTERNATIONAL CRITICAL ACCLAIM

GERGANA VELINOVA

Free — A Soulful Journey

WHAT THE PRESS IS SAYING

“ Stands out among the younger jazz vocalists in that she writes her own material, while still making it sound like a jazz standard.”
JAZZ WEEKLY · GEORGE W. HARRIS / USA

“ She has a gift. Her music is easily relatable — Gergana Velinova displays her profound artistic talent.”
MAKING A SCENE · DEE DEE MCNEIL / USA

“ The album breathes freedom in every nuance — an intimate diary, a journey between shadow and light.”
JAZZ IN FAMILY · ITALY

“ One can see why this album is generating excitement. It is ambitious, richly layered, and clearly the work of a serious musician who has something to say.”
PARIS-MOVE · FRANCE

“ Her openness is inviting and her musings are inspirational — melodies travel between breezy and haunting, soothing and surging.”
JAZZ2LOVE · GERMANY

PRE-SAVE FREE NOW
fm.to/free-album
OR scan to pre-save the album



WATCH & LIKE THE ALBUM MEDLEY
youtu.be/k1QGdVWwBD0
The full-album medley on YouTube

LISTEN & CONNECT
gerganavelinova.com
Click [HERE](#) for Crossover Media Press Feature

PRESS & MEDIA CONTACT
Crossover Media · Max Horowitz
maxcrossover@gmail.com

Free е и дълбоко артистично завръщане към едно старо творческо приятелство. Продуцент на албума е платинено сертифицираният мултиинструменталист Кристиан Александров — приятел на Гергана още от ученическите им години в София. Албумът е изграден върху дълбоко творческо доверие: широкият музикален хоризонт и фин усет на Александров обогатяват звуковата картина, без никога

да нарушават интимността, която е в сърцевината на проекта. С Free Гергана не просто издава нов албум. Тя отправя покана към слушателя да влезе навътре. Започват да слушате Free с усещането, че чувате нейната история — и някъде по пътя осъзнавате, че всъщност чувате своята собствена.

Албумът Free излиза на 12 юни 2026 г. от Cellar Music Group.

*“Come a little closer. Come look inside this heart.
What do you see? Do you see me?”
„Ела малко по-близо. Надникни в това сърце.
Какво виждаш? Виждаш ли мен?“*

Емоционалният биохакинг и капанът на психологическия перфекционизъм

<< Прод. от стр.1

Идеята изглежда привлекателна заради обещанието си за контрол. Когато обаче става въпрос за прилагане, тя предизвиква безпокойство в общество което отчаяно търси състояние на благополучие и отхвърля идеята, че животът е поредица от светлина и сянка. Нещо повече, тези сенки не винаги могат да бъдат контролирани.

Какво е емоционален биохакинг?

Механистичен поглед

Традиционният биохакинг е възникнал в Силициевата долина с цел оптимизиране на тялото (диета, светлина, хранителни добавки). Той обаче се е преместил в сферата на психичното здраве, създавайки хибрид, който може да бъде опасен.

Неговият емоционален вариант третира емоциите не като адаптивни сигнали, които ни информират за връзката ни с околната среда, а по-скоро ги анализира като „софтуерни грешки“ или „химически колебания“, които трябва да бъдат

коригирани, за да се постигне оптимална производителност.

Следователно, през този поглед, тъгата не е реакция на личностна загуба, а спад на серотонина. Стресът не е знак, че сме претоварени, а скок на кортизола, който трябва да бъде хакнат.

Това дехуманизиране на вътрешния процес елиминира смисъла на преживяването и го заменя с показател за ефективност, който игнорира основата на емоционалната регулация.

Обсесията от кортизола

Един от фундаменталните стълбове на тенденцията за емоционален биохакинг, заливаща социалните медии, е кортизолът. Откриваме 30-секундни рутини за драстично намаляване нивата на този хормон, третиран като токсин, който трябва да бъде елиминиран.

Изключително важно е да се разбере, че кортизолът е от съществено значение за реакцията „бий се или бягай“ (*'The fight or flight'*) е автоматичен,

първичен механизъм за оцеляване. Когато мозъкът ни възприеме заплаха, той залива тялото с хормони като адреналин и кортизол – б.р.). Без кортизола не бихме могли да се събудим сутрин или да реагираме на опасност. Науката предупреждава, че проблемът не е в самия кортизол, а **по-скоро в износването, причинено от хроничен стрес.**

Тиранията на допамина

Друг ключов елемент е манията по управлението на допамина. „Psychology snack“ популяризира термини като „допаминов глад“, което предполага, че може да рестартираме мозъчните си рецептори подобно на рестартиране на мобилен телефон.

Това опростяване е невробиологично неточно, тъй като допаминът не е само за удоволствие: той също играе важна роля в нашите прогнози за награди и мотивация. Опитът да се контролира всеки скок на допамина води до obsесивна бдителност върху собственото

удоволствие.

Хората спират да се наслаждават на кафе или разговор с приятели, защото постоянно оценяват дали това изгаря допаминовите им рецептори.

Според теорията за самоопределението, психичното здраве процъфтява, когато има автономност и спонтанност. Биохакингът - превръщайки удоволствието в лабораторно упражнение - разрушава самата основа на благополучието. Прави го предсказуемо и по този начин то губи стойността си.

Защо емоционалният биохакинг генерира повече тревожност? Тревожността е адаптивен отговор на несигурността и липсата на контрол. Биохакингът обещава пълен контрол, което е фалшиво обещание, невъзможно за изпълнение. Това ще генерира опустошително разочарование.

Емоционалният биохакинг обаче ни продава идеята, че чувството на стрес

Прод. на стр.5 >>

<< Прод. от стр.8

е провал в личното управление, който генерира „метатревожност“: *тревожност от това, че си тревожен.* Ако човекът опита как (дихателни упражнения, добавки, използване на терапия с червена светлина) и дискомфортът продължава, алармената система се задейства, умножавайки се по две. Мозъкът интерпретира това като неизправност, която ще увековечи самото състояние на тревога, което се опитвахме да разрешим.

Биохакингът насърчава това, което в терапията за приемане и ангажираност е известно като „избягване на преживяванията“. Вместо да се научим да задържаме трудна емоция и да разбираме какво се опитва да ни каже, ние търсим химическа лепенка, за да я заглушим. Доказателствата показват, че колкото повече се борим с мисъл или емоция, толкова по-силна става тя.

Поради тази причина естетизацията на контрола се появява

в свят, доминиран от хаос, който отказваме да приемем. Биохакингът ни дава фалшиво чувство за контрол. Не мога да контролирам средата си, но мога да контролирам мозъчните си вълни. Сякаш се оттегляме навътре. Сякаш принадлежим към изтощено общество, което дава приоритет на индивида пред всичко останало.

Отдадени на психологически перфекционизъм

От тази гледна точка, благополучието вече не е състояние на спокойствие, а по-скоро изглежда като показател за представяне. То ни нашепва в ухото, че ако не сме в 100% форма, ако вариабилността на сърдечната ни честота (HRV) не е това, което показва смарт-часовникът, ще се чувстваме сякаш се проваляме.

Този емоционален перфекционизъм е благодатната почва за генерализирани тревожни разстройства. Психичното здраве не е онова статично

Прод. на стр.6 >>

ДОМ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА



Wawel Villa
Seniors Residence

Home with a Heart

Care With Dignity
Since 1968





Вила „Вавел“ е лицензиран дом за възрастни в сърцето на Кларксън, предлагаш състрадателни грижи, комфорт и общност в спокойна обстановка с много зеленина.

ИЗКЛЮЧИТЕЛНА ГРИЖА. ВСЕКИ ДЕН.

 <p>СЪСТРАДАТЕЛНИ ГРИЖИ</p> <p>24/7 достъп до PSW и медицински грижи. Специализиран персонал, подкрепящ вашето благоденствие и независимост.</p>	 <p>ГРУПОВИ ЗАНИМАНИЯ</p> <p>Ангажиращи групови занимания, организирани от опитен, добре обучен персонал, които насърчават социалната връзка, умствената стимулация и удоволствието от живота.</p>	 <p>ЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНА</p> <p>Домашно сготвени ястия, приготвени с грижа и сервирани с усмивка.</p>	 <p>БЕЗОПАСНОСТ И СПОКОЙСТВИЕ</p> <p>Лицензирана и сигурна среда с 24/7 грижи и поддръжка.</p>
---	---	--	---

ОТДЪХВАЩА ГРИЖА
A Helping Hand When You Need It Most

Нашите грижи за възрастни хора предлагат краткосрочен престой за възрастни хора, които се нуждаят от допълнителна подкрепа, или за техните болногледачи, които се нуждаят от време за почивка и презареждане.



Комфортни помещения за престой и грижовен персонал



Спокойствие, знаейки, че за любимия човек е добре обгрижван



Лесно връщане у дома, когато сте готови

 (905) 823-3650

 wawel.org

 880 Clarkson Road South
Mississauga, Ontario
L5J 4N4

 A charitable non-profit serving our community

Bulgarian Business Directory 2026-2027
Reserve your ad now!

Print & Online
Call: 416-821-9915

BULGARIAN
CANADIAN BUSINESS DIRECTORY

by Bulgarian Flame Newspaper 2025 - 2026 23 years

2026-2027



www.BulBiz.com

Емоционалният биохакинг и капанът на психологическия перфекционизъм

<< Прод. от стр.7

състояние на щастие, за което постоянно копнеем; то отива много отвъд това. То е способността да изпитваме всички човешки емоции, без да попадаме в капана на нито една от тях - концепция, известна като „психологическа гъвкавост“.

Поради тази причина трябва да си върнем

фундаменталната роля в целия процес на личностно развитие. Трябва да приемем, че всяка емоция не е грешка, която трябва да се избягва или просто да се поддава на нея, а по-скоро адаптивен процес, присъщ на човешката природа. Трябва да осъзнаваме, че не сме машини, които се нуждаят от постоянно

рестартиране, а по-скоро, че биологичният ни състав е подчинен на циклични ритми. Здравето не е процес на оптимизация, а баланс, който подобрява способността ни да реагираме и да се адаптираме към живота.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/el-biohacking-emocional-y-la-trampa-del-perfeccionismo-psicologico-280404>

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com

LASER CLINIC COSMETICS & PAIN TREATMENT

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

ДЕРМАТОЛОГИЧНИ ЛЕЧЕНИЯ

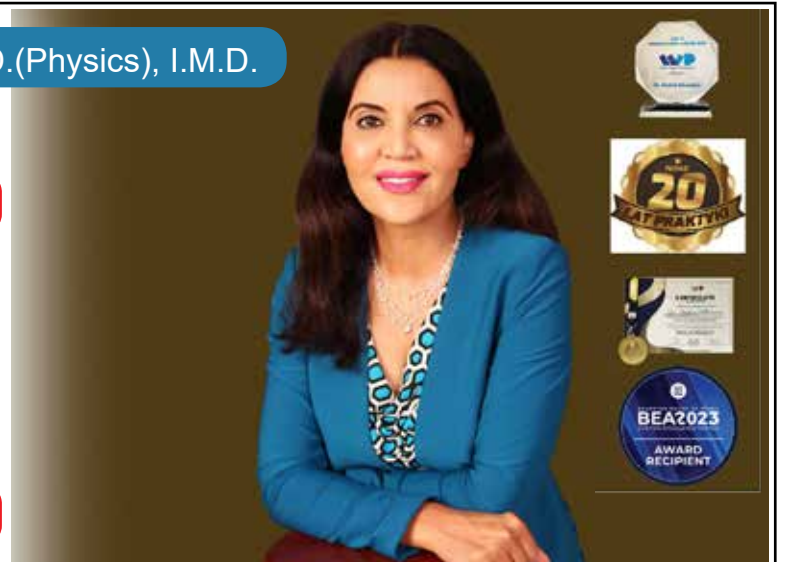
- Nail Fungus (гъбички по ноктите)
- Eczema (екзема)
- Psoriasis (псориазис)
- Vitiligo (бели петна)
- Pigmentation (петна, белези)
- Acne (акне)
- Rosacea (розацея)
- Scars (белези)
- Leg Veins (разширени вени на краката)
- Wrinkles (бръчки)
- Fat/Cellulite (мазнини/целулит)
- Hair Removal (обезкосмяване)

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)

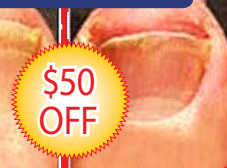
ПРЕМАХВАНЕ НА ПРИСТРАСТЯВАНИЯ

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



Промоция

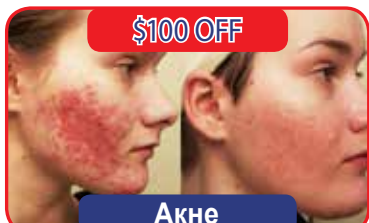
ГЪБИЧКИ



МАЗНИНИ И ЦЕЛУЛИТ

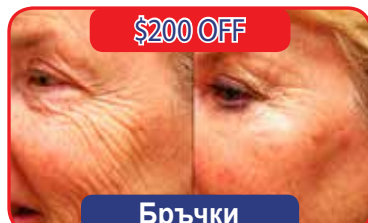


\$100 OFF



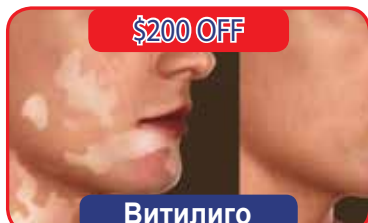
Акне

\$200 OFF



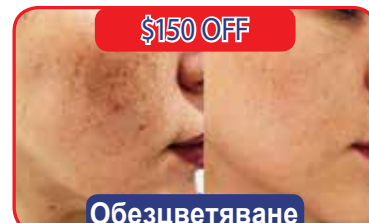
Бръчки

\$200 OFF



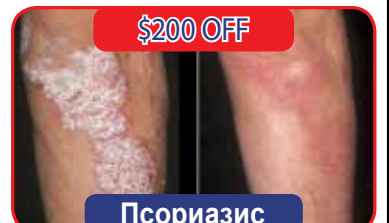
Витилиго

\$150 OFF



Обезцветяване

\$200 OFF



Псориазис

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

Схиархимандрит Серафим (Бит Хариби) ще гостува на фестивала „Достойно естѣ“ в Поморие



Схиархимандрит Серафим (Бит Хариби) ще изнесе концерт в рамките на XXII Международен фестивал на православната музика „Света Богородица – Достойно естѣ“ в гр. Поморие. По покана на Негово Високопреосвещенство Сливенския митрополит Арсений и с благословието на Негово Светейшество Католикос-Патриарх на цяла Грузия Шио III, в България пристига Негово Високопреподобие схиархимандрит Серафим (Бит Хариби) от Грузинската православна църква – един от най-известните съвременни православни духовници и изпълнители на древни християнски песнопения на арамейски език. Неговото участие ще бъде част от програмата на XXII Международен фестивал на православната музика „Света Богородица – Достойно естѣ“, който ще се проведе в гр. Поморие с благословието на Сливенския митрополит Арсений и със съдействието на Община Поморие. Концертът на схиархимандрит Серафим (Бит Хариби) ще се състои на **13 юни (събота) от 20:00 часа** на откритата сцена пред Народно читалище „Просвета – 1888“.

Отец Серафим е добре познат на православния свят със своето проникновено изпълнение на духовни песнопения на арамейски език – езика, на

който е проповядвал и беседвал Господ Иисус Христос по време на Своето земно служение. Неговите изпълнения съчетават древната традиция на блискоизточното християнство с живото свидетелство на православната вяра и привличат хиляди слушатели по целия свят. Посещението му в България представлява значимо духовно и културно събитие както за участниците във фестивала, така и за всички православни християни, които ще имат възможност да се докоснат до красотата на древното църковно пеене и до духовното наследство на първите християнски общности.

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

Обръщение на Негово Светейшество Българския патриарх Даниил за Първи юни – Ден на детето



Скъпи деца на България, С отеческа любов и благословение се обръщаме към всички вас в днешния Първи юни – Ден на детето. В този ден, в който погледите на всички са обърнати с обич и надежда към вас, светата Православна църква също отправя своите молитви към Бога за вас – за вашето здраве, чистота и детско щастие, за вашето мирно, безметежно и спокойно, несмуцавано от никаква беда и лошо обстоятелство детство, в което да растете с много радост

и усмивки, винаги обградени от любовта на вашите родители и близки, учители и възпитатели, на цялото ни общество.

Тази година Денят на детето съвпада с един от най-големите християнски празници, в който изразяваме своята почит и любов към Пресветия и Животворящ Божествен Дух. Ние познаваме Бога в Три Лица – Отец, Син и Свети Дух. Пожелавам ви молитвено Пресветият Дух, Който е третото Лице на Светата Троица, да просвещава умовете и сърцата ви, да ви учи на това кое е добро и кое зло, да ви вдъхновява за добри мисли и дела, да съхранява у вас детската чистота и непосредственост, като ви пази от всяко зло! Обръщайте се и вие в молитва към Него, и бъдете уверени, че Той ще бъде до вас и с вас! И винаги помнете, че мястото, в което Божият Дух обитава – това е светата Църква, чиито обични чедра сте всички вие!

Благословеното време на детството е за всеки човек онзи период от живота, който остава завинаги в паметта като най-скъп спомен: време на най-много и най-чиста радост, светлина и красота, на игри, веселие и безгрижие. Същевременно, това е и периодът на получаване и усвояване на първите знания за света и природата, за цялата заобикаляща ни красота, с която и в която Бог ни благославя да живеем. За което и трябва да Му бъдем благодарни, да Го обичаме по детски – чисто и непосредствено, и да се стремим да приличаме на Него, нашия Бог, Който е кротък и смирен по сърце. Защото на детството, така както на никоя друга възраст, са присъщи онези именно невинност и чистосърдечие,

към които изпитваме благоговение и от които се нуждаем през целия си живот.

Понякога, за съжаление нередко, тази чистота и невинност биват помрачавани от онова, в което ние – възрастните – превръщаме света. Мнозина от вас, уви, са принудени да растат в неподобаваща за детството среда, лишени от родителска грижа, в условия на насилие и агресия, изложени на различни изкушения и рушителни влияния. Ние обаче знаем, че Всеблагият Бог обича всички Свои чеда; че Той има грижа и промисъл за всеки човек; че никой не остава лишен от Неговата необятна любов. А и нали Сам Той дойде в света като Дете в образа на Божествения Младенец, Божия Син и наш Господ и Спасител Иисус Христос, Който заради нас стана човек, за да ни покаже тази именно безгранична любов, за която ние винаги копнеем и от която всякога се нуждаем.

Вярна на Завета на нашия Господ и на оставения ѝ от Него пример, светата Църква също винаги се е отнасяла с особено внимание, с грижа и любов към вас – децата, всякога молейки се за вас и вашето добруване, за това да растете в мир и благоденствие, свободни от всякакъв грях и поквара, обичани и щастливи, та вашите усмивки винаги да ни сгриват и радостта, която излъчвате, да променя целия наш свят към добро. Бъдете благословени и честити, радвайте се с пълни шепи на благодатното време на детството и възраствайте в доброта, мъдрост и разум, защото такава е за всички вас волята Божия. Божият мир и Неговата безпределна

и всещедра любов и грижа да бъдат с всички вас!

Честит и благословен празник!
† ДАНИИЛ, Патриарх Български

Българският патриарх Даниил присъства на представянето на документалната поредица „Достойно ест“



С тържествена церемония в аулата „Патриарх Неофит Български“ на Богословския факултет към Софийския университет „Св. Климент Охридски“ бе представена документалната поредица „Достойно ест“ – първият мащабен филмов проект, посветен на историята на Българската православна църква и българските епархии, създаден от екипа на Травъл ТВ и „Глобус медия груп“.

Събитието се състоя на 27 май, а специален гост на премиерата бе Негово Светейшество Даниил, патриарх Български и митрополит Софийски, който благослови проекта и неговите създатели. В словото си пред преподаватели, студенти, духовници и гости патриархът подчерта значението на подобни произведения за съхраняването на духовната памет и националната идентичност.



„Не е достатъчно позната ролята на Църквата, ролята на нашата вяра от Покръстването насам – за формирането на държавността ни, народността

ни и идентичността ни като православни българи“, каза Негово Светейшество. Според него именно чрез визуалното изкуство съвременният човек най-лесно може да осмисли духовното наследство на България. „Такива произведения ни помагат да осъзнаем кои сме и накъде отиваме“, допълни той и завърши с благословия към екипа: „Бог да ви помага да продължите да творите в този дух. На добър път!“.

Поредицата „Достойно ест“ е реализирана с благословието на Св. Синод на Българската православна църква и с финансовата подкрепа на Национален фонд „Култура“ по Плана за възстановяване и устойчивост. Проектът включва три основни епизода – „За раждането“, „За силата“ и „За вярата“, както и 13 филма, посветени на българските епархии.

Режисьор и продуцент на поредицата е Виктор Димчев, а главен консултант и съсценарист е проф. Павел Павлов.

Ръководители на проекта са Минка Иванова, Павел Павлов и Виктор Димчев.

„Голяма задача предстои пред нас – да разкажем на нашите деца за великото достойние, което имаме, за да не се окаже, че вода газим, а жадни ходим“, заяви проф. Павлов по време на представянето.

От своя страна Виктор Димчев отбеляза, че именно в духовното и историческото наследство на България се крият важните отговори за бъдещето на обществото. „Някъде из миналото ни се крият отговорите за бъдещето ни. Някъде из тези избелели образи, порутени църкви и манастири се крие онзи отговор, който може да ни посочи пътеките, грешките и да ни опази по нанадолнището“, каза той.

Прод. на стр.11 >>

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*

В рамките на събитието Негово преосвещенство Тихон, епископ Тивериополски, допълни: „Нека кажем онова, което и изтъкнати българи са казали: „Има Православие – има България, няма Православие – няма България.“
Премиерата на „Достойно ест“ събра представители на духовенството, академичната общност, културни дейци и общественици, които аплодираха усилията на екипа

да създаде мащабен аудиовизуален разказ за духовната история на България и мястото на Православната църква в изграждането на българската идентичност.

Източник: Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)
Текст: *Силвия Чалъкова*
Снимки: *Владимир Андонов, Александър Духтев*

Арестуваха четирима от «Вайбър-лекарите»



/Снимка: БТА/

Окръжният съд в Пловдив остави в ареста 4-ма от задържаните 5-ма души, обвинени за източване на около половин милион евро от НЗОК и НОИ.

Спрямо д-р Фани Колачева-Гудева, Велизар Гудев, Кирил и Бойка Колачеви

Пловдивският окръжен съд постанови най-тежката мярка - «задържане под стража», а Цветалина Колачева-Сали съдът постави под домашен арест, като тя няма право да напуска жилището си в Пловдив и ще носи електронна гривна, предаде БТА.

Д-р Фани Колачева-Гудева е физиотерапевт, е сочена като организатор на престъпната група. Тя е собственик на три физиотерапевтични центъра в Пловдив ,

Прод. на стр.12 >>

<< **Прод. от стр.11**

Куклен и Асеновград. Д-р Цветалина Колачева-Сали е ревматолог в УМБАЛ «Свети Георги» и в момента е в майчинство.

В началото на съдебното заседание прокурорът от Окръжната прокуратура Димитър Пехливанов поиска спрямо петимата определяне на най-тежката мярка за неотклонение - «задържане под стража».

Преди заседанието пред медиите той каза, че делото е срещу така нар. „Вайбър лекари“, които осъществяват своята дейност във Вайбър групи и не се докосват до пациенти. Той посочи, че и днес се осъществяват действия по неотложност - проверява се клиника в Пловдив, където са намерени пари в пликове с надписи, кореспондиращи с някои от задържаните лица по делото. По думите му се води разследване за болнични листове, издадени от ЛКК, дотук са установени **200 болнични листове на работници от фирми от чужбина**, които идват тук само на туризъм и само да получават пари от болнични, без да са прегледани от лекари.

По думите му мрежата от т. нар. „Вайбър лекари“ се е оказала

доста голяма и има връзка с привлечените като обвиняеми по това дело. Схемата е, че се дават данни във Вайбър, изписват се диагнози. Дори един от болничните листове, е на човек, който сутринта е разпитан и е заявил, че е получил 6 болнични листа и 5,000 евро обезщетение от НОИ. Той е казал, че никога не е посещавал медицинския център, а го е свързало друго лице, като тарифата е 100 евро на болничен. В телефона на Велизар Гудев са открити чатове с пациенти, снимки на лични данни и направления, препращани към лекарката. Той е участвал активно в набирането на хора, на които е обещавана «евтина почивка» в балнеосанаториум. Част от тези пациенти са разпитани - някои са признали, че просто са искали да почиват изгодно, каза още прокурор Пехливанов.

Нападнатият от мечка в Румъния българин: Стъклото на автомобила беше вестник за нея. За секунди влезе при мен



Прод. на стр.13 >>

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. Сладолед и кафе, торти.



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

Работно време:

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

BN

Beauty Nut

PREMIUM ARGAN OIL
SKINCARE**BEAUTY NUT**

PREMIUM ARGAN OIL SKINCARE

Beauty Nut е висококачествена козметична марка за грижа за кожата, създадена със 100% натурално арганово масло от Мароко.

Богатите на антиоксиданти, витамини и незаменими мастни киселини формули подхранват кожата в дълбочина, подпомагат естественото ѝ възстановяване и спомагат за поддържането на здрав, сияен и младежки вид.

Всеки продукт е разработен така, че да осигури ефективна хидратация, защита и видими резултати за по-гладка, по-стегната и по-красива кожа.

ДНЕВЕН КРЕМ
ЗА ИНТЕНЗИВНА ХИДРАТАЦИЯ**ОПИСАНИЕ**

Този бързо абсорбиращ се дневен крем прониква дълбоко в кожата и с времето подпомага способността ѝ да възстановява и задържа влагата. Незабавно облекчава сухотата, без да оставя тежко или мазно усещане, като прави кожата по-мека, по-здрава и по-младежки изглеждаща.

Формулата е обогатена с витамини А, С и Е, които подпомагат поддържането на здрава кожа, намаляват видимостта на тъмните петна и бръчките и предпазват от вредните въздействия на околната среда. Съдържа подхранващи растителни екстракти, които успокояват кожата и намаляват зачервяванията, както и комплекс от анти-ейдж съставки, стимулиращи производството на колаген за по-плътна, стегната и еластична кожа. Мултipeптидният комплекс подпомага възстановяването на кожата, синтеза на колаген и производството на хиалуронова киселина.

Ползи

Укрепва защитната бариера на кожата и незабавно подобрява нейната текстура, като създава защитен слой върху повърхността, който изглажда и омекотява несъвършенствата.

Помага за защита от неблагоприятните влияния на околната среда, освежава уморения тен и намалява видимостта на зачервяванията.

НОЩЕН КРЕМ
РЕГЕНЕРАЦИЯ & ПОДМЛАДЯВАНЕ**ОПИСАНИЕ**

Тази бързо абсорбираща се формула прониква дълбоко в кожата и с времето подпомага способността ѝ да възстановява и задържа влагата. Нощният крем за регенерация и подмладяване незабавно облекчава сухотата, без да оставя тежко или мазно усещане, като прави кожата по-мека, по-здрава и по-младежки изглеждаща.

Обогатен с витамини А, С и Е, които подпомагат поддържането на здрава кожа, намаляват видимостта на тъмните петна и бръчките и защитават от увреждания, причинени от слънцето. Формулата съдържа подхранващи растителни екстракти, които успокояват кожата и намаляват зачервяванията, както и комплекс от съставки против стареене, стимулиращи производството на колаген за по-плътна, стегната и еластична кожа. Мултipeптидният комплекс подпомага възстановяването на кожата, синтезата на колаген и производството на хиалуронова киселина.

Ползи

Подпомага регенерацията и възстановяването на съединителната тъкан, особено в зоните с бръчки.

Овлажнява кожата, подобрява нейната еластичност, намалява трансепидермалната загуба на вода и я поддържа плътна, хидратирана и младежки изглеждаща.



416-479-7724



www.beautynut.com

800 Arrow Rd, Suite 11,
Toronto, ON M9M 2Z8*Where science meets nature, and your skin discovers its true radiance.*

Shop now:
www.beautynut.com

При инцидента в съседна Румъния председателят на Спортно-техническата комисия към Зоналния съвет на БФС във Велико Търново беше нападнат от мечка. Случаят предизвика широк обществен отзвук и вълна от реакции в социалните мрежи, предаде bTV.

Георги Бижев е пътувал за футболния мач между ПСЖ и Арсенал. Не успява да стигне до нея заради нападението от мечка. На кадрите обаче се вижда как я храни.

„Живеем в свят на изкуствен интелект. Всеки качва различни кадри. През цялото време прозорецът на автомобила ни беше затворен. Да, наистина имах неблагоприятното. Допуснах грешка изобщо да съм там“, коментира той.

„Мястото на инцидента е известно в цяла Европа. Там мечките излизат и хората ги хранят. По цялото протежение на пътя има обособени места, на които можеш да закупиш храна. Там е написано, че това е храна за мечки“, сподели Георги.



По думите му всеки човек, който ходи там, храни мечките. „Но аз наистина допуснах огромна грешка, мислейки си, че когато съм в автомобила, няма какво да ми се случи през затворен прозорец. Мечката буквално се разхождаше по капака“.

„В болницата разбрах, че заради огромната популация са започнали в този район да поставят електропастири, които много наподобяват звука на автомобилна клаксон“, разказа Георги.

„Зад нас имаше украински туристи. Техните кадри са използвани и те наистина са автентични. Те започнаха да свирят, да плясат, да светкат с фаровете и да викат. Мечката в този момент се почувства застрашена. До този момент не показваше никакви признаци, че може да направи нещо. Беше много дружелюбна“, обясни той.

„Но тогава стъклото на нашия автомобил се оказа като вестник за нея. Тя буквално за секунди влезе при мен. Може би само това, че стъклото беше вдигнато, ме е спасило от по-големи поражения“, каза той.



Според Георги е грешка да храниш диво животно, но любовта ми към животните няма да приключи. Лекарите казват, че ръката на Бижев ще се възстанови. Последствията можело да са много по-сериозни.

„За съжаление, периодът на възстановяване ще бъде доста дълъг и може да се наложи извършване на пластични операции, ако организмът не успее да покрие дефекта. Има липса на тъкани, първо трябва да се овладее инфекцията“, каза хирургът д-р Борислав Генчев.

Георги Бижев казва, че вината за случая е изцяло негова. Той съветва други туристи, които преминават през района, да не хранят мечките, тъй като популацията им се е увеличила драстично, а рискът от подобни инциденти е голям.

Мащабна операция на сектор „Наркотици“ в СДВР и 3-то РПУ срещу наркоразпространението се проведе в София, като

според информация на БНР са задържани 11 души.

Арестуваха 11 наркодильра в София



/Скриншот: NOVA/
Квартал „Христо Ботев“ в София осъмна под полицейска блокада на 5 юни. Рано сутринта се проведе мащабна специализирана полицейска операция на СДВР срещу наркоразпространението. Акцията е в продължение на разследване, водено от Софийската градска прокуратура и СДВР, по досъдебно производство за държане с цел разпространение и разпространение на наркотични вещества, започнало през миналата година, предаде NOVA.

Проведени са претърсвания и изземвания на адреси, автомобили и обиски на лица.

До момента са задържани **20 души - основни дилъри, разпространяващи дрога в квартал „Христо Ботев“ и съседен квартал.** Всички те са криминално проявени. Иззети са големи количества наркотични вещества.

Един от задържаните - 53-годишен мъж, известен с прозвището Румо, е с множество криминални регистрации - за грабежи, телесни проведи, наркопритежание, наркоразпространение. „Той е оборудвал своята къща, която използва за разпространение на наркотици, с видео наблюдение, поставено върху електрическите стълбове. За това нещо ще

Прод. на стр.15>>

<< Прод. от стр.12

бъдат сигнализираны Столична община и Комисията за защита на личните данни, тъй като тези наблюдателни устройства са оставени от него превантивно, за да наблюдава евентуални наши действия по разкриване на неговата престъпна дейност”, обясни директорът на СДВР Любомир Николов.

В задържаните лица са установени над 400 дози, пригодени за разпространение на наркотично вещество, както и 5 килограма марихуана. Иззетият наркотик представлява така наречената „билка“ с примес амфетамин. *„Изключително опасен наркотик, тъй като на растителна основа се обработва с неопределено количество химикал с много силно токсично действие. Опасността от предозиране е много висока. Води до тежки физиологични и психически последици за всеки, който го употребява”*, заяви Десислава Петрова, заместник градски прокурор на София.

Мъж нападна с мачете жена в квартал „Младост 1“ в София

Софийска районна прокуратура привлече към наказателна отговорност 55-годишен мъж, закарал се с убийство с мачете на жена и ѝ нанесъл телесна повреда, предаде bTV.

Събраните до момента доказателства сочат, че за времето от около 23.50 часа на 31 май до около 00.50 часа на 1 юни в жилище в ж.к. „Младост 1“ в гр. София, обвиняемият се закарал с убийство на жената, с която е във фактическо съпружеско съжителство.

Обвиняемият насочил нож тип-мачете срещу нея и ѝ казал: „ще ти отрежа главата“, „ще те убия“ и „ще те заколя“. След това ударил с ножа жената по главата и ѝ причинил лека телесна повреда. Деянията са извършени в условията на домашно насилие.

По случая се води досъдебно производство за престъпления, за които се предвижда наказание „лишаване от свобода“.

Обвиняемият е осъждан в миналото, но е реабилитиран.

„МАЙКА МИ“



Автор: Димитър Цонев

„Тя винаги на някого бе длъжна - да плаща сметките, които харчим, да бъде радостна, ако е тъжна, да се усмихва, вместо да заплаче.

Когато няма, длъжна бе да има и щедра, щом сърцето ѝ се свива.

Дори когато беше нелюбима, пред всички трябваше да е щастлива.

Така раздаде себе си безкрайно, че като точка беше се смалила.

Остана си непостижима тайна - едва чрез мен намира сила.

Тя, изтънялата подобно пламяк за този свят бе длъжна да се труди.

Дори умирайки, по навик майка ми, навиг часовника, да я събуди.“

„МИГЪТ Е МОЙ ДОМ“

Автор: Димитър Цонев

“ С врати от синева и ключ от вятър във стаите на своите дни ношувам.

И като циганка поли размятала, във есента по жълта жар танцува.

Прозорци са ми изгрева и залеза, които все отварям и затварям.

Дърво наднича от скорци запалено в сафари кърпено с конец от пара.

Пред войнството на мравешката армия не съм ли сам незакъсняващ прицел?

И аз разбирам, че животът дар ми е като животът на помилван рицар.

До болка знам, че всякакво излишество отнема от съня и от покоя.

Изпитвам пълнота, че нямам нищо и само сянката на любовта е моя.

Личат в душата стъпки като в глина, но ключът под вратата пак оставям.

Това е всичкото, което имам - мигът е мой дом, който обитавам.“

Четете вестник Пламяк онлайн:

www.bulgarianflame.com



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.

Сватбата на Дуа Липа раздели Палермо



Кончета Чилеми разговаряше с приятели пред магазина си до Галерията за модерно изкуство в Палермо, намираща се във възвишена барокова църква в историческия център на града. На няколко метра разстояние, италиански телевизионен екип бе насочил камерата си към малкия площад пред църквата, където служители с черни тениски се суетяха в жегата. Те се подготвяха за пристигането на британската певица Дуа Липа и актьора Калъм Търнър, които през следващите два дни празнуваха сватбата си в сицилианската столица, предава The Guardian.

Дуа Липа е една от най-големите поп-звезди в света, но Чилеми признава, че не е знаела коя е до миналото лято, когато двойката е почивала в Палермо малко след годеща си и е споделила снимки в Instagram, включително една,

направена по време на аперитив в близкия бар. Любопитна за цялата суматоха Чилеми каза, че се е запознала с музиката на Дуа Липа. „Срещнах се с някои от другите собственици на магазини тук и слушахме няколко песни“, каза тя, свивайки рамене.

Очакваше се на младоженците да бъде предоставена частна обиколка на Галерията за модерно изкуство в Палермо, чиято колекция включва повече от 200 шедеври от 19-ти и 20-ти век, преди двамата да се присъединят към гостите си в Палацо Ганджи отсреща.



Двойката пристигна в Палермо с частен самолет. Те отседнаха във Вила Игиеа - петзвезден хотел в стил *art nouveau*, където е резервиран цял етаж с апартаменти, предназначени за очакваните 200 гости сред които диджеят Марк Ронсън и съпругата му, американската актриса Грейс Гъмър, Чарли хсх - друга британска поп звезда, която се омъжи в

Прод. на стр.18 >>



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



Сицилия миналия септември. Също така Елтън Джон, Кайли Миноуг, Донатела Версаче, Хари Стайлс и вероятно Роби Уилямс.

Италианските медии прекараха седмици в трупане на очаквания, приветствайки тържествата като сватбата на годината.

Настроението в Палермо обаче е донякъде противоречиво. Докато някои жители се гордеят, че Дуа Липа е избрала града им за да отбележи сватбата си, други се оплакват от затварянето на пътища, охранителните кордони и общото нарушаване на ежедневието.

Чилеми се смята за една от онези, които гледат на вълнението с известна доза скептицизъм. „Понякога се чувствам сякаш градът се превръща в тематичен парк“, каза тя, повтаряйки опасенията си относно масовия туризъм и важните събития, които го засилват.

Клариса, която не пожела да назове фамилията си, работи в бар близо до магазина на Чилеми. „Наистина харесвам музиката на Дуа Липа и ѝ се възхищавам за целия ѝ активизъм“, каза тя. „Но макар че е удоволствие да провеждаме тържествата в Палермо, това донесе много проблеми – например, в продължение на три дни бяхме принудени да паркираме на

километри разстояние и да ходим пеша до работа. Не е редно да блокираме града – бих могла да разбера, ако бе за папата, но не и за певица.“



© Dou-Lip-press.com/Palermo-tourism-2023-2024-2025-2026-2027-2028-2029-2030-2031-2032-2033-2034-2035-2036-2037-2038-2039-2040-2041-2042-2043-2044-2045-2046-2047-2048-2049-2050-2051-2052-2053-2054-2055-2056-2057-2058-2059-2060-2061-2062-2063-2064-2065-2066-2067-2068-2069-2070-2071-2072-2073-2074-2075-2076-2077-2078-2079-2080-2081-2082-2083-2084-2085-2086-2087-2088-2089-2090-2091-2092-2093-2094-2095-2096-2097-2098-2099-2100-2101-2102-2103-2104-2105-2106-2107-2108-2109-2110-2111-2112-2113-2114-2115-2116-2117-2118-2119-2120-2121-2122-2123-2124-2125-2126-2127-2128-2129-2130-2131-2132-2133-2134-2135-2136-2137-2138-2139-2140-2141-2142-2143-2144-2145-2146-2147-2148-2149-2150-2151-2152-2153-2154-2155-2156-2157-2158-2159-2160-2161-2162-2163-2164-2165-2166-2167-2168-2169-2170-2171-2172-2173-2174-2175-2176-2177-2178-2179-2180-2181-2182-2183-2184-2185-2186-2187-2188-2189-2190-2191-2192-2193-2194-2195-2196-2197-2198-2199-2200-2201-2202-2203-2204-2205-2206-2207-2208-2209-2210-2211-2212-2213-2214-2215-2216-2217-2218-2219-2220-2221-2222-2223-2224-2225-2226-2227-2228-2229-2230-2231-2232-2233-2234-2235-2236-2237-2238-2239-2240-2241-2242-2243-2244-2245-2246-2247-2248-2249-2250-2251-2252-2253-2254-2255-2256-2257-2258-2259-2260-2261-2262-2263-2264-2265-2266-2267-2268-2269-2270-2271-2272-2273-2274-2275-2276-2277-2278-2279-2280-2281-2282-2283-2284-2285-2286-2287-2288-2289-2290-2291-2292-2293-2294-2295-2296-2297-2298-2299-2300-2301-2302-2303-2304-2305-2306-2307-2308-2309-2310-2311-2312-2313-2314-2315-2316-2317-2318-2319-2320-2321-2322-2323-2324-2325-2326-2327-2328-2329-2330-2331-2332-2333-2334-2335-2336-2337-2338-2339-2340-2341-2342-2343-2344-2345-2346-2347-2348-2349-2350-2351-2352-2353-2354-2355-2356-2357-2358-2359-2360-2361-2362-2363-2364-2365-2366-2367-2368-2369-2370-2371-2372-2373-2374-2375-2376-2377-2378-2379-2380-2381-2382-2383-2384-2385-2386-2387-2388-2389-2390-2391-2392-2393-2394-2395-2396-2397-2398-2399-2400-2401-2402-2403-2404-2405-2406-2407-2408-2409-2410-2411-2412-2413-2414-2415-2416-2417-2418-2419-2420-2421-2422-2423-2424-2425-2426-2427-2428-2429-2430-2431-2432-2433-2434-2435-2436-2437-2438-2439-2440-2441-2442-2443-2444-2445-2446-2447-2448-2449-2450-2451-2452-2453-2454-2455-2456-2457-2458-2459-2460-2461-2462-2463-2464-2465-2466-2467-2468-2469-2470-2471-2472-2473-2474-2475-2476-2477-2478-2479-2480-2481-2482-2483-2484-2485-2486-2487-2488-2489-2490-2491-2492-2493-2494-2495-2496-2497-2498-2499-2500-2501-2502-2503-2504-2505-2506-2507-2508-2509-2510-2511-2512-2513-2514-2515-2516-2517-2518-2519-2520-2521-2522-2523-2524-2525-2526-2527-2528-2529-2530-2531-2532-2533-2534-2535-2536-2537-2538-2539-2540-2541-2542-2543-2544-2545-2546-2547-2548-2549-2550-2551-2552-2553-2554-2555-2556-2557-2558-2559-2560-2561-2562-2563-2564-2565-2566-2567-2568-2569-2570-2571-2572-2573-2574-2575-2576-2577-2578-2579-2580-2581-2582-2583-2584-2585-2586-2587-2588-2589-2590-2591-2592-2593-2594-2595-2596-2597-2598-2599-2600-2601-2602-2603-2604-2605-2606-2607-2608-2609-2610-2611-2612-2613-2614-2615-2616-2617-2618-2619-2620-2621-2622-2623-2624-2625-2626-2627-2628-2629-2630-2631-2632-2633-2634-2635-2636-2637-2638-2639-2640-2641-2642-2643-2644-2645-2646-2647-2648-2649-2650-2651-2652-2653-2654-2655-2656-2657-2658-2659-2660-2661-2662-2663-2664-2665-2666-2667-2668-2669-2670-2671-2672-2673-2674-2675-2676-2677-2678-2679-2680-2681-2682-2683-2684-2685-2686-2687-2688-2689-2690-2691-2692-2693-2694-2695-2696-2697-2698-2699-2700-2701-2702-2703-2704-2705-2706-2707-2708-2709-2710-2711-2712-2713-2714-2715-2716-2717-2718-2719-2720-2721-2722-2723-2724-2725-2726-2727-2728-2729-2730-2731-2732-2733-2734-2735-2736-2737-2738-2739-2740-2741-2742-2743-2744-2745-2746-2747-2748-2749-2750-2751-2752-2753-2754-2755-2756-2757-2758-2759-2760-2761-2762-2763-2764-2765-2766-2767-2768-2769-2770-2771-2772-2773-2774-2775-2776-2777-2778-2779-2780-2781-2782-2783-2784-2785-2786-2787-2788-2789-2790-2791-2792-2793-2794-2795-2796-2797-2798-2799-2800-2801-2802-2803-2804-2805-2806-2807-2808-2809-2810-2811-2812-2813-2814-2815-2816-2817-2818-2819-2820-2821-2822-2823-2824-2825-2826-2827-2828-2829-2830-2831-2832-2833-2834-2835-2836-2837-2838-2839-2840-2841-2842-2843-2844-2845-2846-2847-2848-2849-2850-2851-2852-2853-2854-2855-2856-2857-2858-2859-2860-2861-2862-2863-2864-2865-2866-2867-2868-2869-2870-2871-2872-2873-2874-2875-2876-2877-2878-2879-2880-2881-2882-2883-2884-2885-2886-2887-2888-2889-2890-2891-2892-2893-2894-2895-2896-2897-2898-2899-2900-2901-2902-2903-2904-2905-2906-2907-2908-2909-2910-2911-2912-2913-2914-2915-2916-2917-2918-2919-2920-2921-2922-2923-2924-2925-2926-2927-2928-2929-2930-2931-2932-2933-2934-2935-2936-2937-2938-2939-2940-2941-2942-2943-2944-2945-2946-2947-2948-2949-2950-2951-2952-2953-2954-2955-2956-2957-2958-2959-2960-2961-2962-2963-2964-2965-2966-2967-2968-2969-2970-2971-2972-2973-2974-2975-2976-2977-2978-2979-2980-2981-2982-2983-2984-2985-2986-2987-2988-2989-2990-2991-2992-2993-2994-2995-2996-2997-2998-2999-3000-3001-3002-3003-3004-3005-3006-3007-3008-3009-3010-3011-3012-3013-3014-3015-3016-3017-3018-3019-3020-3021-3022-3023-3024-3025-3026-3027-3028-3029-3030-3031-3032-3033-3034-3035-3036-3037-3038-3039-3040-3041-3042-3043-3044-3045-3046-3047-3048-3049-3050-3051-3052-3053-3054-3055-3056-3057-3058-3059-3060-3061-3062-3063-3064-3065-3066-3067-3068-3069-3070-3071-3072-3073-3074-3075-3076-3077-3078-3079-3080-3081-3082-3083-3084-3085-3086-3087-3088-3089-3090-3091-3092-3093-3094-3095-3096-3097-3098-3099-3100-3101-3102-3103-3104-3105-3106-3107-3108-3109-3110-3111-3112-3113-3114-3115-3116-3117-3118-3119-3120-3121-3122-3123-3124-3125-3126-3127-3128-3129-3130-3131-3132-3133-3134-3135-3136-3137-3138-3139-3140-3141-3142-3143-3144-3145-3146-3147-3148-3149-3150-3151-3152-3153-3154-3155-3156-3157-3158-3159-3160-3161-3162-3163-3164-3165-3166-3167-3168-3169-3170-3171-3172-3173-3174-3175-3176-3177-3178-3179-3180-3181-3182-3183-3184-3185-3186-3187-3188-3189-3190-3191-3192-3193-3194-3195-3196-3197-3198-3199-3200-3201-3202-3203-3204-3205-3206-3207-3208-3209-3210-3211-3212-3213-3214-3215-3216-3217-3218-3219-3220-3221-3222-3223-3224-3225-3226-3227-3228-3229-3230-3231-3232-3233-3234-3235-3236-3237-3238-3239-3240-3241-3242-3243-3244-3245-3246-3247-3248-3249-3250-3251-3252-3253-3254-3255-3256-3257-3258-3259-3260-3261-3262-3263-3264-3265-3266-3267-3268-3269-3270-3271-3272-3273-3274-3275-3276-3277-3278-3279-3280-3281-3282-3283-3284-3285-3286-3287-3288-3289-3290-3291-3292-3293-3294-3295-3296-3297-3298-3299-3300-3301-3302-3303-3304-3305-3306-3307-3308-3309-3310-3311-3312-3313-3314-3315-3316-3317-3318-3319-3320-3321-3322-3323-3324-3325-3326-3327-3328-3329-3330-3331-3332-3333-3334-3335-3336-3337-3338-3339-3340-3341-3342-3343-3344-3345-3346-3347-3348-3349-3350-3351-3352-3353-3354-3355-3356-3357-3358-3359-3360-3361-3362-3363-3364-3365-3366-3367-3368-3369-3370-3371-3372-3373-3374-3375-3376-3377-3378-3379-3380-3381-3382-3383-3384-3385-3386-3387-3388-3389-3390-3391-3392-3393-3394-3395-3396-3397-3398-3399-3400-3401-3402-3403-3404-3405-3406-3407-3408-3409-3410-3411-3412-3413-3414-3415-3416-3417-3418-3419-3420-3421-3422-3423-3424-3425-3426-3427-3428-3429-3430-3431-3432-3433-3434-3435-3436-3437-3438-3439-3440-3441-3442-3443-3444-3445-3446-3447-3448-3449-3450-3451-3452-3453-3454-3455-3456-3457-3458-3459-3460-3461-3462-3463-3464-3465-3466-3467-3468-3469-3470-3471-3472-3473-3474-3475-3476-3477-3478-3479-3480-3481-3482-3483-3484-3485-3486-3487-3488-3489-3490-3491-3492-3493-3494-3495-3496-3497-3498-3499-3500-3501-3502-3503-3504-3505-3506-3507-3508-3509-3510-3511-3512-3513-3514-3515-3516-3517-3518-3519-3520-3521-3522-3523-3524-3525-3526-3527-3528-3529-3530-3531-3532-3533-3534-3535-3536-3537-3538-3539-3540-3541-3542-3543-3544-3545-3546-3547-3548-3549-3550-3551-3552-3553-3554-3555-3556-3557-3558-3559-3560-3561-3562-3563-3564-3565-3566-3567-3568-3569-3570-3571-3572-3573-3574-3575-3576-3577-3578-3579-3580-3581-3582-3583-3584-3585-3586-3587-3588-3589-3590-3591-3592-3593-3594-3595-3596-3597-3598-3599-3600-3601-3602-3603-3604-3605-3606-3607-3608-3609-3610-3611-3612-3613-3614-3615-3616-3617-3618-3619-3620-3621-3622-3623-3624-3625-3626-3627-3628-3629-3630-3631-3632-3633-3634-3635-3636-3637-3638-3639-3640-3641-3642-3643-3644-3645-3646-3647-3648-3649-3650-3651-3652-3653-3654-3655-3656-3657-3658-3659-3660-3661-3662-3663-3664-3665-3666-3667-3668-3669-3670-3671-3672-3673-3674-3675-3676-3677-3678-3679-3680-3681-3682-3683-3684-3685-3686-3687-3688-3689-3690-3691-3692-3693-3694-3695-3696-3697-3698-3699-3700-3701-3702-3703-3704-3705-3706-3707-3708-3709-3710-3711-3712-3713-3714-3715-3716-3717-3718-3719-3720-3721-3722-3723-3724-3725-3726-3727-3728-3729-3730-3731-3732-3733-3734-3735-3736-3737-3738-3739-3740-3741-3742-3743-3744-3745-3746-3747-3748-3749-3750-3751-3752-3753-3754-3755-3756-3757-3758-3759-3760-3761-3762-3763-3764-3765-3766-3767-3768-3769-3770-3771-3772-3773-3774-3775-3776-3777-3778-3779-3780-3781-3782-3783-3784-3785-3786-3787-3788-3789-3790-3791-3792-3793-3794-3795-3796-3797-3798-3799-3800-3801-3802-3803-3804-3805-3806-3807-3808-3809-3810-3811-3812-3813-3814-3815-3816-3817-3818-3819-3820-3821-3822-3823-3824-3825-3826-3827-3828-3829-3830-3831-3832-3833-3834-3835-3836-3837-3838-3839-3840-3841-3842-3843-3844-3845-3846-3847-3848-3849-3850-3851-3852-3853-3854-3855-3856-3857-3858-3859-3860-3861-3862-3863-3864-3865-3866-3867-3868-3869-3870-3871-3872-3873-3874-3875-3876-3877-3878-3879-3880-3881-3882-3883-3884-3885-3886-3887-3888-3889-3890-3891-3892-3893-3894-3895-3896-3897-3898-3899-3900-3901-3902-3903-3904-3905-3906-3907-3908-3909-3910-3911-3912-3913-3914-3915-3916-3917-3918-3919-3920-3921-3922-3923-3924-3925-3926-3927-3928-3929-3930-3931-3932-3933-3934-3935-3936-3937-3938-3939-3940-3941-3942-3943-3944-3945-3946-3947-3948-3949-3950-3951-3952-3953-3954-3955-3956-3957-3958-3959-3960-3961-3962-3963-3964-3965-3966-3967-3968-3969-3970-3971-3972-3973-3974-3975-3976-3977-3978-3979-3980-3981-3982-3983-3984-3985-3986-3987-3988-3989-3990-3991-3992-3993-3994-3995-3996-3997-3998-3999-4000-4001-4002-4003-4004-4005-4006-4007-4008-4009-4010-4011-4012-4013-4014-4015-4016-4017-4018-4019-4020-4021-4022-4023-4024-4025-4026-4027-4028-4029-4030-4031-4032-4033-4034-4035-4036-4037-4038-4039-4040-4041-4042-4043-4044-4045-4046-4047-4048-4049-4050-4051-4052-4053-4054-4055-4056-4057-4058-4059-4060-4061-4062-4063-4064-4065-4066-4067-4068-4069-4070-4071-4072-4073-4074-4075-4076-4077-4078-4079-4080-4081-4082-4083-4084-4085-4086-4087-4088-4089-4090-4091-4092-4093-4094-4095-4096-4097-4098-4099-4100-4101-4102-4103-4104-4105-4106-4107-4108-4109-4110-4111-4112-4113-4114-4115-4116-4117-4118-4119-4120-4121-4122-4123-4124-4125-4126-4127-4128-4129-4130-4131-4132-4133-4134-4135-4136-4137-4138-4139-4140-4141-4142-4143-4144-4145-4146-4147-4148-4149-4150-4151-4152-4153-4154-4155-4156-4157-4158-4159-4160-4161-4162-4163-4164-4165-4166-4167-4168-4169-4170-4171-4172-4173-4174-4175-4176-4177-4178-4179-4180-4181-4182-4183-4184-4185-4186-4187-4188-4189-4190-4191-4192-4193-4194-4195-4196-4197-4198-4199-4200-4201-4202-4203-4204-4205-4206-4207-4208-4209-4210-4211-4212-4213-4214-4215-4216-4217-4218-4219-4220-4221-4222-4223-4224-4225-4226-4227-4228-4229-4230-4231-4232-4233-4234-4235-4236-4237-4238-4239-4240-4241-4242-4243-4244-4245-4246-4247-4248-4249-4250-4251-4252-4253-4254-4255-4256-4257-4258-4259-4260-4261-4262-4263-4264-4265-4266-4267-4268-4269-4270-4271-4272-4273-4274-4275-4276-4277-4278-4279-4280-4281-4282-4283-4284-4285-4286-4287-4288-4289-4290-4291-4292-4293-4294-4295-4296-4297-4298-4299-4300-4301-4302-4303-4304-4305-4306-4307-4308-4309-4310-4311-4312-4313-4314-4315-4316-4317-4318-4319-4320-4321-4322-4323-4324

– особено когато са печени. Този зеленчук е приятно хрупкав, когато е суров, и крехък, кремообразен, когато е сготвен. Но морковите имат много повече от прекрасен вкус, който да ни предложат. Много от нас може би са наясно с положителното въздействие на морковите върху зрението ни, но има и много други ползи от този оранжев зеленчук. Тук сме подчертали 6 от най-добрите ползи за здравето от морковите, пише Лоурен Уикс в Eating Well.

Защо обичаме морковите?

1. Те поддържат здравето на очите
Това е може би най-широко известната

хранителна полза от морковите, но не бива да се пренебрегва. Този оранжев зеленчук получава цвета си отчасти от бета-каротина, който е от семейството на каротеноидите и антиоксиданти. Доказано е, че бета-каротинът помага за предотвратяване на свързани с възрастта очни заболявания, като макулна дегенерация и катаракта.

2. Те могат да дадат тласък на имунната ви система

Бета-каротинът също така помага за производството на витамин А в организма, който е жизненоважен за укрепване на защитната система на тялото,

особено по време на сезона на настинките и грипа. Витамин А помага на тялото ни да реагира на натрапници и да регенерира нови клетки, за да остане силно. Сега знаем защо морковите са основна съставка в любимото на всички болни ястие - пилешката супа с юфка.



3. Те подпомагат здравето на сърцето

Някои изследвания показват, че морковите могат да предпазват от хипертония и сърдечно-съдови заболявания

– и дори да помогнат за понижаване на холестерола. Увеличаването на приема на зеленчуци като цяло е свързано с подобро здраве на сърцето, а жълто-червено-оранжевите зеленчуци (като морковите) имат способността да се борят със сърдечни заболявания.

4. Кожата ви може да изглежда по-добре

Независимо дали търсите свеж блясък или имате ожулване на кожата, което искате да заздравее възможно най-скоро, морковите могат да помогнат. Каротеноидите, за които споменахме по-рано – ретинол, биотин и ликопен –

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

са бойци на кожата и всички са скрити в скромния морков, така че продължавайте да го хапвате, за по-здрава и по-мека кожа.

5. Те помагат в борбата с възпаленията

Хранителни вещества като витамин А и бета-каротин помагат в борбата с възпаленията, заедно с фибрите и антиоксиданта, наречен лутеолин, който също се намира в морковите. Фибрите помагат за предотвратяване на хронични заболявания, поддържат редовна дефекация и подобряват здравето на червата.

Само един средно голям морков ще ви осигури около 10% от препоръчителния дневен прием на фибри. Според изследванията, противовъзпалителните свойства могат да помогнат за предотвратяване на рак на белия дроб, простатата, стомаха и гърдата. Доста впечатляващо за малък оранжев зеленчук!

6. Те подпомагат здравето на мозъка

Лутеолинът предлага още една невероятна полза за здравето – поддържането на мозъка здрав. Морковите

не само помагат за подобряване на паметта, но и могат да помогнат за предотвратяване на когнитивен спад. Освен че подобряват здравето на очите, мозъка и кожата, морковите може би са новият извор на младост.

Археолози откриха бутилка китайска бира на 2300 години



Разкопки в гробището Шандзябо, разположено в провинция Шанси в северозападен Китай, разкриха бутилка бира, която предлага поглед към начина, по който хората са варили бира в Куин, древна китайска държава по време на династията Джоу, предава The Drinks Business.

Според доклад в Journal of Archaeological Science, бутилката е датирана между 547 и 221 г. пр.н.е. (преди нашата ера) и показва, че гражданите на Куин са използвали „разнообразни зърнени култури“ в своите

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

<< *Прод. от стр.18*

практики за варене на бира и дори са имали хитър метод за ефективно запечатване на бутилки.

Рафинирано варене на бира

Когато учените тествали течността в бутилката, те открили, че тя съдържа 23 различни органични съединения, като „сложни захари“, което предполага, че производителите ѝ са имали „добро разбиране за ферментацията“.

Съдържайки **8,571** дрождеви клетки, както и просо, пшеница, ечемик и аминокиселини, 2300-годишната бира е доказателство, според доклада, за „изискан и технологичен процес на варене“.

Поради наличието на зърнени култури, учените успели да установят, че бутилката е съдържала бира, а не напитка на плодова основа. Това поставя откритието на Куин точно в средата на дългата история на пивоварството в Китай, защото въпреки че анализът на остатъци от древна керамика показва, че китайците са ферментирали алкохолни напитки от ориз, мед и плодове още 7000 г. пр.н.е. - най-ранните доказателства за бира на зърнена основа (използвайки техники за малцуване и смачкване)

датират от около 3400 до 2900 г. пр.н.е. (преди около 5000 години).

Двойно наслояване

Последното откритие разкрива и сложна техника за „двойно наслояване“, използвана в Куин, за да запечатат бутилката и осигурят трайност на бирата.

Първо, пивоварът запечатал вътрешността на отворената бутилка с плат, преди да смеси „кал и органични съединения“ отгоре. След това гърлото на бутилката било оформено във формата на „глава чесън“, още една улика за съдържанието на бутилката, тъй като това е бил класически стилистичен мотив в древната китайска култура за съдове, съдържащи алкохолни напитки.

Защо бутилката бира е била заровена в гробище?

Смята се, че гробището Шандзябо е било популярно гробище както за войски, така и за цивилни в Куин, със 183 известни гробници.

Древните китайски граждани често са били погребвани с ферментирали напитки като церемониално дарение в чест на мъртвите.

Смятало се е, че тези напитки улесняват комуникацията с духовния свят и

осигуряват на починалия препитание и лукс в отвъдния живот, което ги прави важна част от погребалния ритуал.

Бутилката Куин със сигурност не е първият път, когато бира е открита в древно китайско гробище, като няколко известни разкопки разкриха доказателства, че пиенето на погребения е било толкова често срещано тогава, колкото е днес. Както db съобщи през 2021 г., археолози в Югоизточен Китай откриха „микрофосилни остатъци“, останали от бира, съхранявана в 9000-годишни керамични съдове, разкрити заедно с два човешки скелета върху гробна могила с размерите почти на футболно игрище.

„Тази древна бира не би била като тази, която имаме днес. Вместо това, вероятно е била леко ферментирала и сладка напитка, която вероятно е била мътна на цвят“, каза археологът Джиаджинг Уанг, водещ автор на изследването, в прессъобщение по това време.



Дълга история на пиене

Изследванията показват, че древните

цивилизации по целия свят са правили пиенето приоритет през цялата история.

Проучване на университета в Дърам от 2021 г. установи, че фермерите от Близкия изток всъщност са поставяли виното пред маслините, като анализът на хиляди растителни останки разкрива, че фермерите от бронзовата и желязната епоха в Леванта са инвестирали оскъдната за времето си вода в лозя, което подчертава културното и икономическо значение на виното в региона.

Погребална урна, открита в Кармона в Андалусия, Испания, през 2024 г., се смята, че съдържа **„най-старото“ вино в света**. Произходът на напитката, подобна на „фино-шери“, е проследен до района на Доня Менсия в южна Кордоба, близо до големи римски археологически обекти като Алмединила, Приего де Кордоба и Торепаредонес.

„Резултатите, получени в тази работа, категорично показват, че червеникавата течност в урната с пепел първоначално е била вино, което се е разложило с времето, и че е била на около 2000 години и следователно е най-старото вино, открито досега“,

Прод. на стр.20 >>

<< Прод. от стр.19

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



се посочва в научен доклад, озаглавен „Нови археохимични прозрения за римското вино от Бетика“ след откритието.

Освен това, израелски изследователи бяха изненадани да открият наличието на ванилия във виното от ерата на Стария завет. Изследователи от Тел Авивския университет и Израелската агенция за антики анализираха фрагменти от 2600-годишни буркани за вино и откриха следи от ванилия вътре с подправката, за която се смята, че е била добавена директно и умишлено към самото вино, а не е резултат от някакво влияние на дървото.

„Откритието на ванилията фантастично илюстрира кои луксозни продукти са дошли тук – вероятно от Индия и околностите ѝ, благодарение на това, че Йерусалим се намира на международния търговски път“, каза Аяла Амир, докторант в Тел Авивския университет, която ръководеше анализа на остатъците.

Енигмата на 137: Най-магическото число в науката



В необятното царство на числата, някои се открояват с чар, който пленява както учените, така и спиритуалистите. Едно такова число, което е обект на интриги от десетилетия, е привидно обикновеното трицифрено число: **137**, предава How Stuff Works.

Привлекателността на числото 137

За мнозина числото 137 е нещо повече от числова стойност. То е мост между осезаемия свят на науката и нематериалната сфера на мистицизма.

<< Прод. от стр20

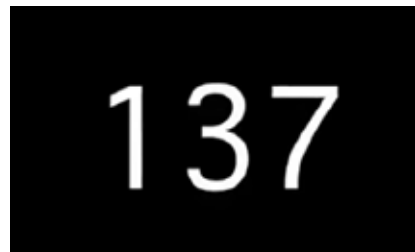
„137 продължава да разпалва въображението на всички - от учени и мистици до окултисти и хора от най-отдалечените краища на обществото“, заявява Артър И. Милър, почетен професор по история и философия на науката в University College London. Книгата му „137: Jung, Pauli, and the Pursuit of a Scientific Obsession“ се задълбочава в това очарование.

Константата на фината структура: Космическа улика

За света на физиката **137** е синоним на константата на фината структура. Тази константа, представена като приблизително **1/137.03599913**, измерва силата на електромагнитното взаимодействие, според Националния институт за стандарти и технологии. Тази сила определя как заредените елементарни частици, като електроните, взаимодействат с фотоните на светлината.

Националният институт за стандарти и технологии описва константата на фината структура като една от ключовите физични константи на Вселената. Майкъл Брукс, в статия в New

Scientist, обяснява: „Това неизменно число определя как горят звездите, как протичат химичните процеси и дори дали изобщо съществуват атоми.“



В това видео британският физик Лорънс Ийвс обяснява, че ако константата на фината структура бе с различна стойност, „физиката, химията, биохимията щяха да бъдат напълно различни – и може би нямаше да сме тук, за да говорим за това.“

През декември 2020 г. списанието Nature съобщи за пробив. Група, ръководена от Саида Гелати-Хелифа в лабораторията Kastler Brossel в Париж, съобщи за най-точното измерване на константата на фината структура. Техните открития, които бяха почти три пъти по-точни от предишното най-добро измерване през 2018 г., показаха стойността на константата до 11-ия знак след десетичната запетая.

Метафизичното значение на числото 137

Прод. на стр.24 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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

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

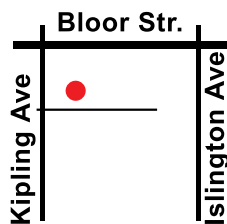
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

@thesweetgallerycafe

@thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.23

Освен научното си значение, числото 137 се разглежда като число с по-дълбоки, метафизични последици. Английският астрофизик Артър Едингтън, ключова фигура в потвърждаването на Общата теория на относителността на Айнщайн, разглеждаше **137** като число с духовни последици. Той вярваше, че може би мистериите на Вселената могат да бъдат разгадани чрез числа, като 137 е ключът.

Пресечната точка на квантовата теория и теорията на относителността, изследвана от пионера на квантовата физика Волфганг Паули с помощта на Карл Юнг, също подчертава значението на числото 137. Привлекателността на това число е толкова дълбока, че през 1936 г. списание „Nature“ публикува статия, озаглавена „Мистериозното число 137“.

137 в Мистицизма и религията

Числото 137 не е от значение само за учените. То има значение в Кабала, форма на еврейския мистицизъм. Както е описано в статия на Били Филипс от

Kabbalahstudent.com, числото често се появява в Тората, отбелязвайки живота на фигури като Исмаил и Леви. Концепцията на кабалистите за свързване със светлината или постигане на просветление отразява връзката на константата на фината структура със светлината във физиката.

Препоръчително четиво

За тези, които искат да се потопят по-дълбоко в мистериата на 137, помислете за добавяне на книгата «137: Jung, Pauli and the Pursuit of a Scientific Obsession» към вашата библиотека. Тя предлага цялостно изследване на историята и значението на това загадъчно число.

Вечната енигма

Числото 137 - независимо дали се гледа през призмата на науката или духовността - остава една от най-големите мистерии на нашето време. Двойното му значение и в двете области го прави важно число, което продължава да интригува както добрите теоретични физици, така и спиритуалистите.



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

Трябва ли децата и тийнейджърите да консумират енергийни напитки?



Енергийните напитки вече са основен елемент в раниците на много тийнейджъри и млади хора. Те са често предлагани на пазара като бърз начин за повишаване на концентрацията или за поддържане на будност по време на късни нощни учебни сесии. Това, което обаче изглежда като безобиден стимул често е химически коктейл, който може да има сериозни последици за растящото тяло, пише д-р Дарам Гоел, детски кардиолог в Mercy Kids, предава Ladue News.

За разлика от газираните напитки, енергийните напитки са пълни с екстремни нива на кофеин и стимуланти като гуарана и таурин. За тийнейджър,

чийто мозък и сърце все още се развиват, тези съставки могат да предизвикат:

1. Сърдечни усложнения като учестен или неравномерен сърдечен ритъм (палпитации) и повишено кръвно налягане.
2. Проблеми с психичното здраве, включително повишена тревожност, „нервност“, замаяност, световъртеж и промени в настроението.
3. Нарушения на съня, включително тежка безсъние, която влияе върху развитието на мозъка и училищните постижения.
4. Дехидратация. Кофеинът е диуретик, който може да бъде опасен по време на спорт или горещо време.

Много тийнейджъри не осъзнават, че **1 кутийка популярна енергийна напитка** може да съдържа същото количество



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.23**

кофеин, колкото 6 кутии кока-кола (една кутия от 350 мл съдържа средно приблизително 40 милиграма) или 2 до 3 чаши кафе (1 стандартна чаша обикновено съдържа 95 милиграма). За справка, насоките на Американската агенция по храните и лекарствата казват, че възрастните могат безопасно да консумират 400 мг кофеин на ден, въпреки че няма посочено безопасно количество за деца.

Медицинската литература документира няколко фатални инфаркта, свързани с консумацията на енергийни напитки, включително случаи на внезапна сърдечна смърт, особено

в комбинация с упражнения, при млади здрави индивиди без предразположени заболявания. Сред 17 случая на остри сърдечно-съдови събития, свързани с енергийни напитки, на възраст от 13 до 58 години, по-голямата част (15 случая) са настъпили при лица под 30-годишна възраст.

Въпреки че тялото на всеки реагира различно на кофеина, определени здравословни състояния и лекарства могат да направят човек по-чувствителен към неговите ефекти. Децата, приемащи лекарства за ADHD, изглеждат са изложени на повишен риск. Сърдечно-съдови усложнения могат да възникнат, когато енергийните

напитки се смесват с фармацевтични лекарства, което представлява специфични рискове за децата, приемащи различни лекарства.

Въпреки че деца или тийнейджъри не трябва да консумират алкохол, смесването на енергийни напитки с алкохол създава допълнителни опасности. Високата консумация на енергийни напитки, особено когато са смесени с алкохол, е свързана с нежелани сърдечно-съдови, психологически и неврологични събития, включително смърт. Комбинирането на енергийни напитки с алкохол ускорява нежеланите сърдечно-съдови събития при тийнейджърите. От 11-

те случая, включващи сериозни събития (инфаркти, камерна аритмия или елевация на ST-сегмента), четири съобщават за едновременно поглъщане с алкохол или други лекарства.

Всички тези доказателства са причината Американската академия по педиатрия да препоръчва енергийните напитки никога да не се консумират от деца или юноши. За да се повиши енергията на децата без кофеин, съсредоточете се върху добрия сън, хидратацията, **балансираното хранене, редовното движение и управлението на стреса.**

З Д Р А В Е

Тиквата: малко калории, много ползи



Печени, варени, сложени като плънка в баницата – тиквата е вкусен и подходящ за всеки плод. Но оказва се, малко от нас знаят доколко и за какво точно тиквата е полезна. Предлагаме ви няколко причини, които може и да не знаете:

Дори да изядете с удоволствие цяла купа тиква, няма защо да

чувствате талията си застрашена – едва ли сте изконсумирали повече от 30 калории, при това почти без мазнини. Затова тиквата може да е добър заместник на високо калоричните десерти - например когато се сервира топла и поръсена с канела. Разбира се, ако я сложите в баницата, ще увеличите многократно калориите, но дори и така те ще са по-малко отколкото в повечето десерти.

Замисляли ли сте се някога какво придава на тиквата този ярък оранжев цвят.

Причината е в бета-каротина, на който тя е много богата. Бета-каротинът е антиоксидант, който се преобразува във витамин А щом попадне в тялото. Той подобрява работата на имунната система и помага за възстановяването на увредените от свободните радикали клетки. Поради съдържанието на същия витамин подобен цвят имат и морковите.

Тиквата е и богат източник на витамин С и калий, които предпазват от сърдечни заболявания и нормализират

кръвното налягане.

Не само месната част на тиквата е полезна. Тиквеното семе също има свои специфични ползи. Изследвания показват, че те подобряват работата на отделителната система и намаляват проблемите с простатата, защото екстрактът от тиквено семе блокира производството на тестостерон - мъжкият хормон, който причинява увеличаването на простатата. *здраве.bg*

Как да спрем хълцането



Колко неприятно може да бъде хълцането е нещо, което всеки е изпитвал на свой гръб. По своята същност хълцането представлява процес на неволево съкращение на диафрагмалния мускул. Внезапните движения карат гласовите връзки да се затварят рязко, за да противодействат на движението на въздушния поток. По този начин се предизвиква познатия ни до болка звук.

В повечето случаи хълцането не е опасно, тъй като се причинява от безобидно дразнене на нерв в областта между гърдите и шията. В редки случаи обаче то може да е признак на по-опасно състояние, което не бива да се пренебрегва.

Заболявания като пневмония могат да причинят продължително хълцане. Много рядко хълцането може да бъде предупредителен знак за настъпване на бъбречна недостатъчно - състояние, при което тялото не може да елиминира токсичните вещества от организма.

Упоритото хълцане, което трае по-дълго от 3 часа и се придружава

с други оплаквания като болка в корема, може да бъде признак на сериозно заболяване и изисква незабавно медицинска помощ. За щастие това се случва много рядко и не е причина за тревога за повечето хора.

Обичайното хълцане не е нищо повече от неприятно изживяване. То може да бъде облекчено с помощта на редица натурални съставки, налични в почти всяка кухня.

Натрошен лед

Идеята за използване на лед за облекчаване на хълцането е да стресирате тялото си допълнително, така че да задържите възможно най-дълго време своя дъх. За целта вземете кубче лед и го натрошете. Смучете го, докато спрете да хълцате.

Пиенето на ледено студена вода също може да помогне, тъй като внезапно понижаване на температурата на вашия хранопровод ще успокои нерва и ще спре процеса. Друга алтернатива със същия ефект е поставянето на кубче лед на гърба на шията.

Вода

Несъмнено най-популярният начин за спиране на хълцането е пиенето на вода. За съжаление понякога не е дотам ефективен. За да облекчите оплакванията,

изпийте бързо 4-5 глътки вода. Актът на гълтане премахва всеки стоп на хранителния пасаж и спира конвулсиите на нерва и диафрагмата.

Някои хора предпочитат докато пият водата да поставят лъжица в чашата, от която пият. Това може би е психологически трик, който отвлича вниманието от хълцането. Леко затоплена вода също може да се използва за гаргара с цел спиране на хълцането.

Кисело мляко и сол

Вземете чаша студено кисело мляко и разтворете в нея две чаени лъжици сол. Разбъркайте добре и изпийте получената смес бавно за бързо облекчаване на хълцането. И тук киселият вкус и студеното кисело мляко могат да бъдат ключът към преодоляването на дискомфорта.

Лимон

Лимоновият сок е всеизвестен със своя натрапчиво кисел вкус, който кара човек трудно да преглъща. Това съкращава мускулите, подпомагайки облекчаването на нервното дразнене - основна причина за хълцането.

Захар

Уверете се, че сте поставили захарта на гърба на езика си,

където са струпани най-голямото количество вкусови рецептори. Когато пренаситите тази област със захар, вие ще облекчите хълцането.

Мед

Медът, подобно на захарта, притежава много сладък вкус. Когато погълнете лъжица мед, вие потискате работата на нерва, изпращащ импулси до мозъка, предизвикващи хълцането.

Семе от синап

Смесете две чаени лъжици синапено семе и също толкова количество топено масло. Преглътнете получената смес на един дъх, за да спрете хълцането.

Зелен кардамон

Кардамонът е една от най-често използваните ароматни билки в кулинарията. За да пригответе отварата, добавете две чаши вода в съд и загрейте до кипене. След това сложете 4-5 листа кардамон в кипящата вода и изчакайте, докато не се изпари половината от количеството. Прецедете течността и я изпийте. Това със сигурност ще спре хълцането.

Черен пипер

Ефикасен начин за справяне с проблема

Прод. на стр.28>>

<< Прод. от стр.27

с хълцането е използването на черен пипер. Смелете 4-5 зрънца черен пипер и вдишайте така приготвения прах. В резултат на това вие ще провокирате акт на кихане, който ще прочисти горните отдели на дихателната система и ще елиминира причината за хълцане.

Хартиена торба

Това е чест метод за спиране на хълцането, използван в болнични условия. Хълцането се предизвиква от понижени нива на въглероден диоксид в кръвта. Дишането в затворено пространство, каквото е хартиената торба например ще повиши количествата на въглероден диоксид в кръвта, позволявайки на кръвоносните съдове да се разширят.

Сложете хартиената торба пред носа и устата си и вдишайте дълбоко. След това - издишайте. Повторете това упражнение около 10 пъти, за да спрете хълцането. Все пак внимавайте: Ако усещате, че дишате по-честено от нормално, може би ви достига въздух, а това ще усложни състоянието.

Хълцането не е заболяване и не се нуждае нито от лечение, нито от спазването на специален хранителен режим. В някои случаи то може да възникне в резултат на опъването на врата или

бързото ядене. Може да настъпи по всяко време и да се облекчи от няколко глътки вода. Въпреки това, ако сте предразположени към хълцане, добра идея е да намалите приема на пикантни, както и горещи храни. Хранете се бавно и никога не преяждайте. Това ще намали дразненето на лигавицата на хранопровода и ще намали риска от поява на хълцане.

Най-полезните за здравето ни напитки?



Поредният опит да се състави списък на най-полезните напитки е на учени от Университета на Калифорния в Лос Анжелис. Приоритет в тяхната класация има съдържанието на антиоксиданти - общо название на елементите, притежаващи способността да се борят със свободните радикали.

Свободните радикали са особен вид молекули, които са способни да разрушават другите молекули и дори клетките на човешкото тяло. По природа те трябва да се борят с бактериите и вирусите, да участват в образуването на

хормоните, в производството на енергия и други жизнено важни процеси. Но с възрастта свободните радикали стават все повече, а организмът не е способен да ги контролира и затова те започват да го разрушават отвътре.

С вредното действие на свободните радикали съвременната медицина свързва развитието на много заболявания като язва, рак, артрит, болести на сърцето, както и стареенето на кожата.

Най-много антиоксиданти се съдържат във витамините А, С и Е, цинка, селена, глутатиона и други. Поотделно те влизат в състава на много хранителни продукти, но заедно и то в големи количества могат да се открият много трудно.

1. Сок от нар

Освен изброените по-горе витамини и елементи, той съдържа още калций, фосфор, магнезий, желязо и натрий. Много полезен е за сърдечно-съдовата система, при хипертония, анемия и малокръвие. Не се препоръчва на хора, които страдат от язва и повишена киселинност.

2. Червено вино

През последните години много изследвания доказват ползата от червеното вино дори за профилактика на раковите заболявания.

Много диетолози съветват всеки ден едновременно с храната да се пие вино, но дозата не трябва да превишава 50 мл.

3. Сок от грозде

В него има много полезни витамини от група В, които укрепват косата и ноктите и аскорбинова киселина (витамин С), която помага в борбата с вредните микроорганизми. Освен това гроздовият сок помага за запазването на добрата памет и за поддържането на здрава и еластична кожа. Той се определя и като ефективен в борбата с рака на гърдата.

4. Сок от боровинки

Боровинките са известни с това, че укрепват зрението и предпазват от стомашни разстройства. Но те имат и други полезни свойства - помагат в борбата със захарния диабет, предпазват венците от различни заболявания, запазват младостта на организма като цяло.

5. Сок от череша

Съдържа много витамин А (особено необходим за зъбите и очите), желязо и витамин С, който помага в борбата с инфекциите. Също така намалява риска от развитието на много видове рак и заболявания на пикочните пътища и помага за запазване на паметта в напреднала възраст.

Прод. на стр29 >>

6. Сок от клюква (вид северна боровинка)

Понижава

температурата, помага при кашлица и хрема, извежда токсините от организма, повишава активността и премахва умората. Този сок притежава и диуретично действие без да отмива полезния за организма калций.

7. Портокалов сок

Отлично средство за профилактика на настинката и грипа. Премахва умората, активизира работата на мозъка и укрепва кръвоносните съдове. Полезен е и при хипертония и атеросклероза. Не се препоръчва на хората с повишена киселинност и ниско съдържание на калций в костите.

8. Чай

Без значение какъв - важното е да е истински, а не концентрат от бутилка. Чаят не само тонизира и ободрява, но и се бори със сърдечно-съдовите заболявания и различните инфекции.

9. Ябълков сок

Препоръчва се особено при атеросклероза, заболявания на черния дроб, пикочния мехур и бъбреците. Той нормализира работата на червата, извежда токсините и бързо възстановява организма след физическо натоварване.

Шоколадът действа подобно на аспирин



Всекидневната употреба на шоколад намалява вероятността от сърдечен пристъп, при това ефектът е почти същия като от прием на ацетилсалицилова киселина, твърдят американски учени от университета "Джон Хопкинс" в САЩ.

Те са изследвали повече от 1200 души (които са били с наследствени заболявания на сърцето) с цел да установят точното въздействие на аспирин върху тромбоцитите.

Преди началото на изследването участниците са спазвали определени правила: спортни занимания, отказ от тютюнопушенето, въздържание от напитките, съдържащи кофеин, от виното, сокът от грейпфрут и шоколада. Някои от участниците не са издържали и 139 от тях са били изключени от проекта поради нарушаване на изискванията. Въпреки това те са останали под наблюдение.

Резултатите от кръвните анализи показват, че шоколадът, също както и аспиринът въздействат в еднаква степен на

тромбоцитите, които предизвикват съсирването на кръвта, съобщава Ройтерс.

"Благодарение на тези, които не са въздържаха от шоколада, ние разбрахме, че химичното вещество, съдържащо се в какаото, действа подобно на аспирин на биохимично ниво – т.е. намалява натрупването на тромбоцити, образуващи тромби, които могат да доведат до фатален край поради настъпването на сърдечен пристъп", коментира новото откритие Дайана Бекер, сътрудник от университета.

7 билки, които можем да отглеждаме и вкъщи



Всички се наслаждаваме на вкусната храна - трябва да си го признаем. А супите, салатите и ястията, които ни карат да си оближем пръстите, съдържат пресни подправки и билки. Част от тях лесно можем да отглеждаме и вкъщи - за да са ни винаги подръка. Повечето от тези растения се гледат лесно и не само са вкусни, но и изглеждат красиво в

саксии, независимо дали ги отглеждаме по отделно или ги комбинираме с други цветя и билки.

За да растат най-добре, повечето подправки се нуждаят от слънчева светлина поне по 4-6 часа на ден, както и от отличен дренаж. Това обаче не значи, че ни е нужна голяма градина, за да ги отглеждаме. Балкон или саксия на перваза на прозореца също ще свършат работа.

1. Едър италиански магданоз

Едрият италиански магданоз (*Petroselinum crispum*) е по-вкусен и с по-плоски листа от другите сортове. Отглеждана вкъщи, тази подправка израства като голям храст и произвежда много листа.

2. Розмарин

Друга типична за средиземноморието билка е розмаринът (*Rosmarinus officinalis*). Той е много подходящ като подправка за меса и зеленчуци. Благоуханните листа на розмарина го правят добро допълнение и към букетите с цветя. Макар че, гледана вкъщи, тази подправка се среща често в малки саксии, може да порасне с размера на храст, ако бъде оставена да вирее свободно.

3. Градински чай

Градинският чай (*Salvia*

<< **Прод. от стр.29**

officinalis) може да достигне 60-90 см височина и 60 см ширина, ако се отглежда в домашни условия. Тази ароматна билка, освен за запарване, може да се ползва като подправка за меса, сосове и ястия със зеленчуци.

4. Маточина

Друга известна със силния си аромат билка е маточината (*Melissa officinalis*). Тя се използва за чай или като добавка към вана за успокояващ ефект. Маточината лесно расте до височина около 60 см.

5. Лавандула

Ако обичаме ароматизирани с лавандула сапуни и свещи, можем да се опитаме да си отгледаме сами устойчивата на ниски температури английска лавандула (*Lavandula angustifolia*). Испанската или френската лавандула (*Lavandula stoechas*) също може да се отглежда вкъщи, има силен аромат и големи лилави цветове. Всички видове се отглеждат лесно в саксии.

6. Едър италиански босилек

Босилекът (*Ocimum basilicum*) е популярна подправка, която се

използва в много италиански ястия - пици, салати, сосове, песто. Едрият италиански босилек (*Ocimum basilicum var. crispum*) има подобни на маруля листа, които могат да достигнат 8-10 см дължина, а самото растение достига до 60 см височина. Като за начало можем да отгледаме босилека от семена вкъщи, а покъсно да го пресеем в градината навън, щом опасността от сняг и слана отmine.

7. Исоп

Исопът (*Hyssopus officinalis*) е подправка с ароматни листа, които се използват за овкусяване на сезонни супи, салати, ликьори и яхнии. Цветовете на исоба привличат пеперуди. Подобно на розмарина, билката може да порасне с размера на малък храст.

Задушено пиле с чесън



Необходимите продукти:

1/2 сварено пиле
2 домата
2 глави чесън
1/2 пакетче масло
няколко лъжици пилешки бульон

Начин на приготвяне:

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

Кухня: българска

Основни продукти: пилешко месо

Начин на

приготвяне: задушена, пържена

Време за приготвяне: 30 - 60 минути

Рецептата е публикувана в *dieta.info*

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.

Дейвид Бекъм ще има звезда на Алеята на славата в Холивуд



Славата на Дейвид Бекъм е неоспорима. Години след оттеглянето му от спорта, след като станахме свидетели на професионалния му дебют редом с децата му, живот, посветен на спорта и здравето заедно със съпругата му Виктория, и новите му бизнес начинания, Дейвид Бекъм ще стане част и от Алеята на славата в Холивуд, пише реномираният Марса.

Холивудската търговска камара потвърди престижното почитане с откриването на звезда за бившия играч чрез церемония, която ще се проведе на **12 юни в 10:00** часа местно време, както съобщава Variety, водещото американско списание за развлечения. Очаква се актьорът Том Круз и съпругата на Дейвид - Виктория Бекъм, да присъстват.

„Това признание в категорията спортни развлечения идва в ключов момент, тъй като Съединените щати се готвят да бъдат домакини на Световното първенство“, каза пред АФР Ана Мартинес от Холивудската търговска камара, която е движещата сила зад събитието.

Преди няколко месеца на Дейвид Бекъм бе отредена титлата „Сър“ от крал Чарлз III за работата му в спорта и благотворителността, благодарение на участието му в множество социални проекти. Подобна история обяснява и името му, изковано върху звездата, която ще бъде редом с тези на много други личности в Холивуд. Но несъмнено освен ролята му като бизнесмен и ръководител на официална продуцентска компания, това, което най-много определя времето му в Съединените щати, е превръщането му в спортен директор на Интер Маями. Той доведе Меси в Съединените щати, с произтичащото от това медийно въздействие, и успя да спечели Major League Soccer миналия сезон и най-накрая да даде на футбола допълнителен тласък в САЩ.

Без съмнение, наследството на Бекъм обяснява възходящата тенденция на спорт, който не е цар в страната, но е съучастник в това да й помогне отново да стане домакин на Световното първенство през 2026 г.

Ню Йорк „се готви за всичко“ включително сблъсък между финалите на Световното първенство и NBA



Управниците на Ню Йорк се надяват на победа от четири мача за баскетболния Ню Йорк Никс във финалите на NBA срещу Сан Антонио Спърс, за да избегнат сблъсък с футболен мач от груповата фаза на Световното първенство на стадион „МетЛайф“, пише The New York Times.

Ако серията между Никс и Спърс стигне до шести мач, той ще започне на **16 юни в 20:30 ч.** в Медисън Скуеър Гардън, който се намира над Пен Стейшън. Мачът от Световното първенство между Франция и Сенегал започва 5 часа и половина по-рано - същият ден, 16 юни в 15:00 ч., като се очаква хиляди да използват същата станция, за да стигнат до Медоулендс.

От инсталирането на 33,000 нови камери във вагоните на метрото до увеличаването на броя на автобусите и влаковете, пътуващи из града и до Ню Джърси, градските власти прекараха последния месец в очертаване на планове за действие при извънредни ситуации за 39-дневния турнир.

„Всеки ден от мача приблизително 100,000

души ще пътуват с нашите влакове и автобуси до събитията от Световното първенство“, каза губернаторът на Ню Йорк Кати Хочул. „Но макар че 100,000 да е значително, ние обработваме 6 милиона пътници на ден, така че това е нещо, което е напълно под наш контрол, защото знаем как да се справим с обема на пътуващите.“

За да се поберат хилядите фенове, които се отправят към Ийст Ръдърфорд през 8-те дни от мачовете, ще има серия от затваряния на улици в града с променени автобусни маршрути в Мидтаун.

Властите също така спират строителството и доставките с камиони в дните на мачовете, за да ограничат задръстванията по градските улици. Те съобщават, че градът ще бъде под предупреждение за блокиране на движението през всеки от тези дни. Просто казано, властите препоръчват пътуващите да избягват шофиране до Манхатън на всяка цена.



Ако обаче сте фен на баскетболния Никс, и живеете в Ню Джърси, ще трябва да сте подготвени за 16 юни, напомня The

<< Прод. от стр.30

New York Times. „Ню Джърси Транзит“, който управлява влаковете, превозващи ежедневно пътници от Манхатън до Гардън Стейт, наскоро представи своите планове за транспорт по време на Световното първенство. Когато мачовете се провеждат в „МетЛайф“, само притежателите на билети за Световното първенство ще имат достъп до частта на „Ню Джърси Транзит“ от Пен Стейшън за около 4 часа преди и 3 часа след всеки мач.

„Ако бяхте казали на някой нюйоркчанин преди 1 година, преди 10 години, преди 20 години, че може да бъдем домакини на Световното първенство точно тук когато Никс имат първия шанс да спечелят шампионат след последния такъв през 1999 г. срещу същия отбор (през 1999 г. Сан Антонио спечели с титлата с 4:1 с победа в Ню Йорк на 25 юни с 78:77 – б.р.), и да го направим с различен резултат? Това е възможността, заради която всички сме тук, и сме невероятно развълнувани от нея.“

Хоул добави: „Знаем как да си вършим работата. Всеки има роля, за да се увери, че това е успешно. Също така молим обществеността да бъде търпелива. Ще видите повече трафик, а може би още закъснения и известно

разочарование, но се опитайте да превърнете това в чувство за празнуване.“

Хамзат Чимаев не яде зеленчуци



Във всеки спорт диетата и храненето са сред най-важните фактори за успех. В бойните спортове храната е много важно нещо. Бойците и големите имена винаги говорят за това какво ядат, защото това им помага да станат силни и останат здрави. Джо Роган направи месоядната си диета много популярна. Сега „страшилището“ в UFC Хамзат Чимаев влезна в същия отбор. Философията на диетата на Чимаев е точно това, което феновете биха очаквали от човек, който иска да се бие с двама души в една и съща нощ, пише YardBarker.

Роденият в Русия Чимаев, който има руско и гражданство на Обединените арабски емирства (ОАЕ) и който е живял и тренирал в Швеция повече от десетилетие, ясно заяви позицията си относно вегетарианското хранене. И не се въздържа от сравнения. Причината му бе много проста. Той каза, че се

нуждае от месо, за да остане силен и да запази формата си.



„Борз“ също посочи Нейт Диас като пример защо не иска да следва различна диета.

„Братко, не искам да съм кльошав като вегетарианците. Виждал ли си Нейт Диас? Той е като спагета, братко. Затова ми трябва месо. Виж Италия, например. Колко бойци имат? Защото те ядат само паста“, каза Чимаев.

Нейт Диас е изградил цяла кариера върху издръжливост обоснована със здравословен начин на живот. Именно този вид нефилтриран коментар обаче прави Чимаев една от най-забавните личности в спорта. Поради проблемите с щитовидната жлеза на Чимаев, диета с високо съдържание на месо може би е от полза за здравето му.

Междувременно бившият шампион преживя близо до смъртта изживяване по време на отслабването си преди битката с Шон

Стрикланд.



„Станалото ме кара да осъзная колко е трудно на Хамзат да се справи толкова добре, колкото го направи, почти умря, преди да се качи на ринга. Страшни истории, никога не съм чувал за нещо подобно. Хората трябва да разберат какво е преживял, за да се бие, впечатляващо е. Човекът има половин щитовидна жлеза“, каза Ти Джей Дилашоу, който е бил свидетел на подготовката за мача. „Битката му с Шон Стрикланд надмина всичко, с което той бе срещал преди в този спорт.“

Формула 1 ще се състезава в Лас Вегас до 2037 г.



Формула 1 ще продължи да се провежда в Лас Вегас до 2037 г., след ново 10-годишно удължаване. Гран При на Лас Вегас, представители на окръг Кларк и Агенцията за конгреси и посетители на Лас Вегас (LVCVA)

<< **Прод. от стр.31**

са се ангажирали с дългосрочното бъдеще на едно от най-забележителните събития в световния спортен календар, събщи Formula.com.



Състезанието, което е включено и в най-големия спортен филм в света, „F1 The Movie“, се провежда на **6.2-километровата писта Лас Вегас Стрип, където пилотите надвишават скорост от 322 км/ч**, докато преминават покрай емблематични забележителности, включително Беладжио, Сийзърс Палас, Уин Лас Вегас и Венецианския курорт Лас Вегас.

Провеждано в сърцето на дестинацията и състезаващо се по емблематичния Стрип, Гран При на Лас Вегас се е превърнало в синоним на гостоприемство, забавления и преживяване за феновете от световна класа. То събира лидери и публика от целия свят, спорта, развлеченията, културата и бизнеса, предефинирайки какво може да предложи Гран При като пълномащабно преживяване в САЩ.

На пистата Макс Верстапен е печелил два пъти (2023 и 2025

г.), като Джордж Ръсел печели през 2024 г. – същата година събитието е свидетел на невероятните 113 изпреварвания и как Верстапен си осигурява четвъртата поредна световна титла за пилоти. Миналата година Дориан Пин спечели титлата F1 ACADEMY за първи път.

От дебюта си в календара на Формула 1 през 2023 г., Гран При на Лас Вегас е допринесло с \$3.2 милиарда кумулативно икономическо въздействие за Южна Невада, като и трите състезания от 2023 до 2025 г. са разпродадени и помагат на Лас Вегас

да се позиционира сред водещите спортни дестинации в световен мащаб.

Гран При Плаза - многофункционален комплекс и най-голямата атракция от Формула 1 в света - също така предоставя център за феновете и общността, като същевременно дава възможност на ученици от целия регион да изследват връзките между STEM-образованието и моторните спортове. Гран При Лас Вегас и Гран При Плаза наскоро бяха отличени на срещата на върха на Green Sports Alliance през 2026 г.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

ЗАБАВНО

Краят на работния ден в голяма търговска банка. Чистачката плахо чука на вратата на директора: - Господин директор, искам да ви помоля, ако е възможно, да ми оставите ключа от трезора.
- Лельо Стояно, ти нещо не си добре! Как така ще ти оставя ключа от трезора?! Та там са най-ценните ми документи.
- Ами, добре. Щом не може - не може. Обаче да знаете, че вече ми писна да отключвам с кламер, за да измия пода вътре...



Жени! Помнете! Вие не сте чистачки, съдомиячки, не сте

готвачки, нито перачки... Вие сте ангелите на чистотата! Жрици на реда! Богини на уютата! Домът - това е вашия храм!



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 отвръща тя.
- А имате ли нещо общо с "Мерседес - Бенц"? - флиртува той.
- Да, господине, цената.

Мъж се прибира. Звъни на вратата, но не му отварят. Изнервен от разни подозрения се засилва и разбива вратата. От спалнята излиза жена му по бельо и казва:

- Какво направи бе?! Разби вратата! Добре че тука случайно има един дърводелец.



Бизнесмен закъснява за ужасно важна бизнес среща, но не може да намери място за паркиране. Отчаян, поглежда небето:
- Господи, направи така, че да намеря място. Ще започна да си плащам данъците. Ще

плащам осигуровки на служителите. Даже ще си върна всички дългове. В този момент трясва мълния и по мистериозен начин една кола изчезва и освобождава място за паркиране. Мъжът поглежда пак към небето:
- А, не ме слушай, намерих място...



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.
- Тъб... 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...



- Два хотдога, моля.
Единият с горчица,
другият без.
- Кой от двата да е с
горчица?



Лъвът издал заповед
горските животни да не
пият и който пие, ще
бъде изяден.

На другия ден лъвът
чува пиянски песни и
намира зайчето пияно.

Лъвът:

- Зайо, ще те изям.
Издадох заповед!

Зайчето:

- Моля те, не ме
изяждай, обещавам, че
повече няма да пия.

На следващия ден лъвът
пак чува пиянски песни
и пак намира зайчето

пияно.
- Е, Зайо, вече ще те
изям, няма прошка.
- Моля те, вече няма да
пия, за последно беше.
На третия ден лъвът
пак чува пиянски песни
и побеснял намира
зайчето в гьола.
- Зайо, вече няма
прошка, изяждам те на
секундата.
Зайчето (с пиянски
глас):
- Лъвчо, ти нали издаде
заповед горските
животни да не пият?
- Да.
- Е, ние рибите какво
общо имаме с тая
работа?



Стара маймуна обяснява
на млада какво е условен
рефлекс:

- Виж сега, ще натисна
този бутон, а онзи идиот
с бялата престилка
ще ни донесе по един
банан.



Въпрос: Защо семейните
мъже са по-дебели от
ергените?

Отговор: Когато ергенът
се прибере вечер, отваря
хладилника, поглежда
какво има там и от мъка
се запътва към леглото
да спи. А жененият като
се прибере - поглежда
какво го чака в леглото
и от мъка се запътва към
хладилника.



Една баба купила
джапанки за дядото.
Обаче не й дали кутия.
После тя влезнала в една
аптека и се примолила
на продавачката:
- Момиче, може ли да
ми дадеш една кутия за
джапанките, че ще ги

подарявам на дядото!
- Няма проблем, бабче.
- казала аптекарката
и дала една кутия на
бабата.
Никой не обърнал
внимание обаче, че
на кутията пишело:
“презервативи 1000
броя”. Бабата се качила
в автобуса. Там един
младеж погледнал
кутията. Усмихнал се и
казал:
- Бабке, май за доста
време ще ти свършат
работа? Хи-хи-хи!
- Ааа, ама те не са мен.
За дядото ги купих. А
той така шляпа с тях, че
дори за един месец няма
да му стигнат...



Отишъл един човечец в
магазина и казал:
- Искам 5 яйца, ама аз да
си ги избира..
- Чакай бе - рекъл
продавачът - как така ще
си избираш?
- Ами така! Искам, като
на избори, да си избира
и яйцата!
- Така кажи, бе, мой
човек! Ето ти 5 яйца -
избирай си!



Един ден жената вика:

- Мъжо дай пари бе!
- От къде?
- От кесията си бе.



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”.



Мъж вижда странна
погребална процесия:
две катафалки една след
друга, зад тях върви
мъж с питбул на каишка,
а зад него в индийска
нишка се точат 40-50
човека.
Той се доближава до
мъжа и му казва:
- Вижете, знам, че не
е най-подходящият
момент, но що за
погребение е това?
- Ами - отвърща му
мъжът - имах зла жена
и когато тя ме нападна,
кучето скочи и я удуши.
Тъщата се опита да й
помогне, но то сдави и
нея... и така.
- А мога ли да взема
кучето назаем за един
ден? - попитал мъжът.
- Наредете се на
опашката - отвърнал му
опечаленият.



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

Latvian Summer arts and Craft Market

Such a pleasure visiting the Summer arts and Craft Market event of the Latvian National Federation in Canada/Latviešu Nacionālā Apvienība Kanadā on June 6.

Big thanks to Dace Veinberga who introduced me to this beautiful art display of Latvian culture and sharing with me a lot of information about the history of Latvian Immigrants in Canada and I was also impressed by their community center with a few floors, interesting art on the walls, a library, museum, art shop and a few banquet halls. They even have their own credit union (Northern Birch Credit Union). I hope I didn't miss something but really, so much to learn.

I also had a wonderful chat with some other ladies sharing memories of their childhood and immigration honoring their parents for their bravery, and showing so much love to their motherland and also to Canada, appreciating what we have here.

Thank you so much again Dace Veinberga for the amazing introduction to your community and the pride for your heritage and trying to preserve the Latvian culture..



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 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.

**Четете
в Пламяк
онлайн:**
www.bulgarianflame.com

