



Bulgarian Business Directory 2026-2027

**Reserve your ad now!**

Print & Online  
Call: 416-821-9915

**2026-2027**

www.BulBiz.com

**Ново изследване разкрива, че когато думите изглеждат като значението си, ние ги обработваме по-бързо**

**Автор:**

Дейвид Сидху - Доцент,  
Катедра по психология,  
Carleton University

**Декларация за  
оповестяване на  
информация**

Дейвид Сидху получава  
финансиране от NSERC  
и SSHRC.

Преводът е на „Пламък“



Помислете за дума,  
която прилича на  
значението си.  
Например, думата  
„bed“ (легло)  
прилича на легло,  
като вертикалните  
линии наподобяват

стълбовете в двата  
края. „Loop“  
(примка) изглежда  
много примигващо.

Някои думи са по-  
неусетно емоционални  
– като „blizzard“

(виелица), чиито  
зигзагообразни букви  
могат да предизвикат  
нещо хаотично.

Терминът за това  
е „иконичност“  
и обикновено се

изучава в звуците на  
думите. Например,  
думата „meow“ (мяу)  
прилича на звука на  
котка. Думата „teeny“  
(малък) звучи като  
нещо малко.

*Прод. на стр.4>>*

Bulgarian Business Directory 2026-2027

**Reserve your ad now!**

Print & Online  
Call: 416-821-9915

**2026-2027**

www.BulBiz.com

**BEAUTY NUT**  
NATURAL · PURE · RADIANT

The Liquid Gold  
of Morocco

NATURE. TRADITION. WOMEN.  
PURE BEAUTY.

100% Natural  
Argan Oil  
From Morocco

Empowering Moroccan women.  
Preserving tradition. Supporting communities.  
Bringing natural beauty to the world.

800 Arrow Road, Suite 11  
Toronto, ON M9M 2Z8  
416 479 7724  
www.beautynut.com  
beautynut.ca

SCAN ME

**SELL A HOUSE  
BUY A CONDO**

**SOLD SOLD**  
OVER ASKING

**LINA Gueorguieva**  
BROKER SRS, CNE, SRES, AREN

647-862-2339  
LinaGluxury@gmail.com  
www.MyHomeForSaleToronto.com

Right at Home Realty



*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



HERE FOR THE LONG HAUL

## HIRING COMPANY DRIVERS A-Z



APPLY NOW



20 YEARS

### DRIVE WITH TRUST

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](https://transamcarriers.com/careers)

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @Transam\_Carriers



OUR VISION IS CLEAR  
EXPECT ONLY THE BEST!



## ПРЕДЛАГАМЕ РАБОТА

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

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

- **Производство;** 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](mailto: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.

## Ново изследване разкрива, че когато думите изглеждат като значението си, ние ги обработваме по-бързо

<< Прод. от стр.1

Мое скорошно проучване изследва за първи път иконичността във визуалния вид на думите в английския език. Открих, че хората обработват думите по-бързо и по-точно, когато те физически наподобяват значенията им.



### Английските букви са започнали като визуални символи

Буквите, които използваме в английския език (който е по същината си латинска писменост, наследена от римската азбука), всъщност са започнали като визуални символи. Вероятно са еволюирали от египетски йероглифи.

Една от възможностите е тези египетски символи да са били възприети от говорещи северносемитски език, около 1800-1600 г. пр.н.е., в така наречената „протосинайска“ писменост.

Тази писменост използва символи, за да кодира първия

звук на изобразеното нещо. Това се нарича принцип на акрофонията. Например, буквата „M“ произлиза от символ за вода, вземайки първия звук на думата *mayim*.

Буквите са се променили толкова много, че тези древни корени не са от значение за четенето на английски език днес. Но има някои доказателства, че формите на буквите имат някаква връзка със звуците, които пресъздават. Например, проучване е събрало букви за звука /i/ (както се произнася в бее, пчела) и /u/ (както се произнася в боо, буу) от 56 различни езика и е помолило хората да познаят кой е кой. Оказало се, че хората могат да правят това случайно по-често от очакваното.

Но този факт не е онова, което ме интересува. Вместо да питам дали формите на буквите са свързани със звуците, заинтересувах се дали тези форми са свързани със значенията на думите.

### Балон, обръч, мърдане

В това изследване помолих участници да оценят повече от

3,000 думи според това доколко формата на буквите им наподобява значенията им, използвайки скала от 1 до 7.

Това е срещан подход в изучаването на психолингвистиката. Често молим хора да оценят думите по едно измерение – колко конкретна е дадена дума или колко позитивна е – и след това използваме тези оценки, за да разберем как хората обработват значенията на думата.

Първото, което трябва да се отбележи, е, че е имало съгласие между участниците, поне наравно с оценките за други свойства на думите в миналото. Думите с най-висока оценка включват „bubble“, „look“, „wobble“, „hop“, „puppy“ и „bed“.

Лесно е да се измислят обяснения за тези оценки. Кученцето изглежда сякаш има крака и опашка. Има нещо мърдащо в двете букви „G“ по средата на „мърдането“. Но можем ли да кажем как участниците са направили своите оценки? Може да получим някои насоки, като разгледаме видовете думи, които получават по-високи оценки.

### Кръгли букви, шиповидни букви

Думите с високи оценки са се отнасяли до неща, които може да видите. Това има смисъл, ако участниците действително са обмисляли прилика между думата и нейното значение.

По-конкретно, когато дума за кръгло нещо съдържа кръгли букви (например O, G и C), тя е оценена по-високо. Когато дума за шиповидно нещо съдържа шиповидни букви (като W, Z и X), тя също е оценена по-високо. Думите за малки неща обикновено са оценени по-високо, когато съдържат по-малко букви.

Като цяло изглежда, че оценките действително са уловили прилика между външния вид на думата и нейното значение. Всичко това е хубаво, но има ли значение? За да отговоря на този въпрос, използвах три съществуващи бази данни с информация за това колко бързо хората могат да обработват отделни думи.

*Прод. на стр.5 >>*

# Ново изследване разкрива, че когато думите изглеждат като значението си, ние ги обработваме по-бързо

<< Прод. от стр.4

Те са от проучвания, които представят на участниците поредици от букви (например, spoon или flag) и ги карат да ги идентифицират като истински или измислени думи възможно най-бързо.

И в трите бази данни открих, че хората са по-бързи и по-точни в обработката на думи, които приличат на значенията им. Това бе след отчитане на всякакви неща, като например колко често срещана е една дума, колко букви съдържа и колко лесно е да се представи значението ѝ. Не само това, тези

думи са склонни да се учат в по-ранна възраст.

Нараства разбирането, че езикът е повече от думи и техните значения. Той включва много други неща като тон на гласа, жестове, поглед. Сега може да добавим още нещо: формите на буквите.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/when-words-look-like-their-meaning-we-process-them-faster-new-research-reveals-282228>

## ДОМ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА



### Wawel Villa Seniors Residence

Home with a Heart



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.

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



#### 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

**LAST CALL:**  
**Reserve your ad now!**  
Print & Online  
Call: 416-821-9915



# 2026-2027



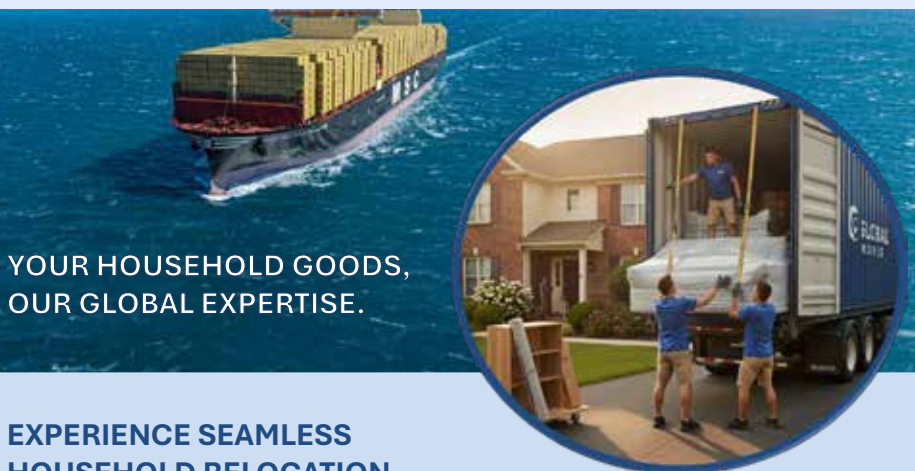
[www.BulBiz.com](http://www.BulBiz.com)

### SPECIALIZING IN OCEAN CONTAINER SHIPPING



## KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS

Service to: Varna, Burgas, Sofia, Plovdiv, but also other countries in Europe. Inquire today.



YOUR HOUSEHOLD GOODS, OUR GLOBAL EXPERTISE.

#### EXPERIENCE SEAMLESS HOUSEHOLD RELOCATION

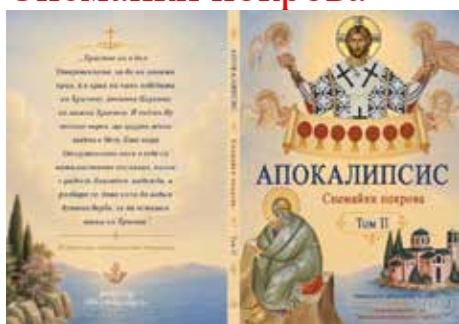
Kronos International Shippers is your trusted source for moving entire households overseas. We specialize in secure, efficient, and cost-effective transport for personal effects, vehicles and household goods. Established in 1982, we make the shipping process worry free.

- Full Container Load (FCL) Services
- Less than Container Load (LCL) Services (Certain Destinations)
- Wrapping/Packing Services
- Vehicle & Specialty Item Transport

GET A FREE QUOTE TODAY | 416-265-4686

Kronos International Shippers | info@kronoscanada.com  
www.torontoshippingcompany.com | 29 Skagway Avenue, Scarborough, ON

## Очаквайте втория том на „Апокалипсис. Снемайки покрова“



С благословението на Ловчанския митрополит Гавриил скоро се очаква да излезе вторият том от беседите на Лимасолския митрополит Атанасий върху книгата **Откровение** на свети апостол и евангелист Йоан Богослов. В свят, изпълнен с тревоги, войни и духовно объркване, Апокалипсисът често се възприема като книга на страха и катастрофите. Митрополит Атанасий разкрива нейното истинско послание – не страх, а надежда; не любопитство към бъдещето, а призив към покаяние, духовна трезвост и среща с Христос.

Вторият том продължава беседите на владика Атанасий върху свещената книга, като свързва нейните образи със съвременния живот и с вечните въпроси на човешкото сърце. Авторът говори за Божия промисъл, смислана страданията, свободата, Църквата като пристанище на спасението и победата на Христос над

злото. Тези беседи не предлагат сензационни предсказания, а православен път към разбиране на една от най-дълбоките книги на Свещеното Писание. Те помагат на читателя да пристъпи към Апокалипсиса с вяра, смирение и надежда, откривайки в него благата вест, че Христос е Господарят на историята и Победителят над смъртта.

Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)

## Изкуството като път към Бога и иконописта като безкористно служение Богу: Разговор в храма с Цветин Лакич



Старинният Цюрих веднага ни потапя в духа на отминали, но непреходни времена. Бродейки из тесните улички в подножието на Университета и Техническия факултет, открихме в един тих двор школата по иконопис на протойерей Йордан Пашев – българския свещеник за града и немскоезичната част на Швейцария.

## Курсът по иконопис

на отец Йордан се е превърнал в истинско духовно средище.

В него се събират хора от различни националности и професии, за да извървят заедно своя път към Бога. За тях българският свещеник е наставник във вярата и същевременно наставник в изкуството на иконописта. Той напътства ръката им като начинаещи иконописци и ги води в първите им неуверени стъпки по пътя на вярата. Като майстор зограф им помага да нарисуват своите икони, а после като свещеник осветява тези икони, придавайки им духовно, сакрално измерение.

Всички курсисти от школата, макар и с различна националност, говорят на един и същ език – сакралния език на иконата. Тази мозайка от лица ни среща и с хора от съседни православни народи. Цветин Лакич е точно такъв – млад мъж от енорията в Санкт Гален към Сръбската православна църква. Професионално се занимава с банково дело и работи в банка, а в същото време свири на цигулка. Това, което името му само загатва, е неговата богата и цветна душевност с пъстра палитра от християнски

добродетели. За него определящи са православната вяра и дълбокото осъзнаване на живота и на всичко, което правим като служение Богу. Цветин е от хората, които внасят светлина и смисъл наоколо – не чрез гръмки думи, а чрез начина, по който живеят ценностите си всеки ден.

Той изминава десетки километри, за да посещава курса на отец Йордан, и за първи път преживява благодатта на Литургията на български език. Разговарях с него в храма, по време на богослужението. Ето какво сподели той за впечатленията си от това преживяване:

**Как преживявам всичко това? По един наистина особен начин. В Швейцария не е лесно човек постоянно да участва в богослужения живот, тъй като няма православни енории навсякъде. Днес изминах повече от 60 километра, за да мога да присъствам на Литургията. Невинаги е лесно да бъдем редовно в храма, но това не може да бъде оправдание. Който има желание, намира начин.**

- Чудни са пътищата, по които Бог привежда човешката душа към Себе Си. Понякога

пътят към вярата не започва с думи или с изпитания, а с мелодии и образи.

*„Именно чрез изкуството постепенно стигнах и до иконописца, а, разбира се, и до православната вяра, която е част от живота ми още от най-ранна възраст. Така започнах да проявявам все по-голям интерес към иконописца“.*

За него изписването на икони не е просто хоби или занаят, а начин да служи на Бога безкористно – талант, който не заравя в земята, а развива за слава Божия, молитва без думи и начин да се взре по-дълбоко в небето и в собствената си душа.

*Как точно реших да се занимавам с иконопис – и аз не знам. Но винаги съм имал по-специално отношение към иконите. Те наистина са прозорец към небето. Чрез тях ние се срещаме духовно с нашия Господ и с Пресвета Богородица. Разбира се, ние, православните християни, не се молим на дървото или на боите, а на самия Господ, на Божията Майка и на светците. Това изкуство винаги силно ме е привличало. Пожелах да го науча единствено за да*

*служи на Бога – без никакви материални или други подбуди, а единствено в служба на Господ.*

Благодарение на съвременните технологии той открива своя учител и духовен наставник в лицето на един всеотдаен български свещеник, който го въвежда както в **тънкостите на иконописца**, така и в **дълбините на духовния живот**. - *„За отец Йордан научих чрез интернет. Търсех къде има курсове по иконопис, тъй като – като всички грешници – се опитваме да служим на Бога по възможно най-добрия начин.*

*Така открих отец Йордан, свързах се с него и по този начин станах част от курса. Отец Йордан е прекрасен духовник, достоен свещеник и изключителен човек“.* Именно това търсене го отвежда до българската църковна общност и до празничната Литургия, оглавена от Западно- и Средноевропейския митрополит Антоний. Там, под сводовете на храма, той сподели своите впечатления: *За първи път участвам в българска православна Литургия. Дойдох, защото днес по всяка вероятност ще освещаваме иконите ни. Но преди*

*всичко – българската Литургия в същността си е същата като сръбската, различава се единствено по езика. И тук ясно се усещат Божията благодат и духовният мир. Оставам с много положителни впечатления от днешната българска Литургия.*

Тази Божия благодат и мир в душата ще отнесе той и в своето ежедневие – ежедневие, осветено от Божието присъствие и белязано от постоянния стремеж към Него.

Автор: Александра Карамихалева

### Погребаха децата футболисти, убити от камион на магистрала «Тракия»



Окръжна прокуратура - Ямбол задържа шофьора на камиона, който навлезе в насрещното движение на магистрала «Тракия» край Ямбол и удари кола. При катастрофата загинаха двама 9-годишни футболисти и бащата на едното дете, треньорът им пострада,

а съпругата му е в критично състояние. Двете деца-футболисти са от Академията на «Славия» от набор 2017 г., съобщиха от столичния клуб.

Шофьорът е обвинен за това, че по непредпазливост е причинил смъртта на мъж и две непълнолетни момчета, настъпила в резултат от пътнотранспортно произшествие, възникнало между управлявания от обвиняемия камион и автомобил, съобщиха от държавното обвинение.

Момченцата, които още не са имали навършени 9 години, пътували с треньора си, съпругата му и бащата на едното дете за детски футболен турнир в курорта «Албена», когато на 290-ия километър на магистрала «Тракия» от София към Бургас тежкотоварен камион, пътуващ в обратната посока към столицата преминава през мантизелата и връхлетял челно в колата, съобщава БТА.

Треньорът на двете деца е изписан от болницата, но съпругата му е в кома, претърпяла е две операции и е била откарана с въздушна линейка в УМБАЛ «Св. Георги» в Пловдив.

Съдът прие, че има опасност шофьорът на камиона да се укрие с оглед тежестта на извършеното деяние, или да извърши друго, посочи наблюдаващият прокурор. „Справката, която представихме за извършените от него нарушения, е с многобройни такива, включително и от 2024 г.. Тогава е имало проблем със спукана гума и е допуснато отново на автомагистрала „Тракия“ пътнотранспортно произшествие, но само с материални щети“, съобщи още прокурор Живко Илиев.

### Нови мазни петна изплуваха на плажа край Синеморец и Варвара



Има нови сигнали за замърсяване с мазут по Южното Черноморие. Мазни петна изплуват на плажа край Варвара, както и при Синеморец, предаде bTV. Екоинспекцията в Бургас съобщи за bTV, че сигнали са постъпили за всички плажове в района, а проверките и почистването продължават.

Проверка показва, че мазут има и в части от плаж Бутамята.

Замърсяване има по брега, във водата и по скалите. „Тръгваме си след малко, разочаровани сме, разбирате ли. Не може да се влезе, не може да си къпем децата, не е приятно за никого“, казва Мария.

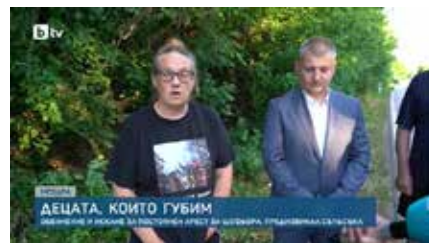
„Сутринта, докато ловяхме риба, имаше остатъци от мазут, които беше изхвърлило на брега. Хората минаха, мина и булдозерче, взеха си замърсения пясък и си го изнесоха от самата ивица“, разказва Дойко Иванов.



„Непрекъснато се поддържа връзка с концесионерите и общините. Няма да спрат действията по проверки, докато не се успокои обстановката. Не са дългосрочни пораженията, възстановими са. По най-лесния начин са събирани и премахнати тези частици“, посочва Павел Маринов, директор на РИОСВ – Бургас.

Концесионерът на плажа обясни за bTV, че са изпратили екипи да почистват водата с кепчета, а две машини са премахнали замърсения пясък.

### България загуби две деца при катастрофа край Враца



България загуби още две деца при ужасяващ пътен инцидент на 25 юни следобед. 21-годишен младеж с мощна кола с висока скорост се заби челно в мотопеда, на който са се возели 17-годишният Иван и 16-годишната му приятелка Йоана. Катастрофата станала между Мездра и село Боденец, където лекият автомобил помел мотопеда докато младежите са се прибирали от Враца. Поради факта, че шосето между Враца и Мездра все още е в ремонт, загиналото момче е минавало през селото, разказа майка му Мария Цолова.

Според полицията 21-годишният шофьор на BMW, който влязъл в насрещното и се блъснал в скутера на тийнейджърите, е имал само 5 месеца стаж зад волана. Той е дал отрицателни тестове за алкохол и наркотици. Самият младеж признал пред близките на загиналите, че е взел рязко завоя, а вероятно и с прекалено висока скорост.

„Имам опасение, че

случаят ще се потули. Все още никой не се е свързал с нас. Искам младежът, управлявал автомобила, да понесе отговорността си“, каза майката на загиналия пред bTV. „Шофьорът беше седнал отстрани. Имаше кръв по ръцете. Беше в шок. Каза ми, че е взел рязко завоя“, обясни Мария Цолова. Тя imfoe.g как в семейството са разбрали за трагедията.

„Казах на брат му няколко пъти да провери локацията, защото телефоните им имат тази функция. Той ми каза, че локацията показва, че Иван е на Боденец. Времето минаваше. В момента, в който го попитах втори път за локацията, чух сирените. Казах си, че не е добре. Видях и патрулката. Вече знаех какво се е случило. Отидох веднага“, разказа майката.

Иван и Йоана са били с каски на главите, момчето е имало свидетелство за правоспособност на мотопеда, стана ясно още от разказите на дядо му Иван. „Аз мотопеда съм го купил август месец миналата година. Иван го караше, след като взе правоспособност. Той беше толкова отговорен“,

*Прод. на стр.11 >>*

**НЕДВИЖИМИ ИМОТИ В ТОРОНТО (ГТА)****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**

каза дядото на момчето  
 Васил Цолов.

„Както разбрах от  
 полицията, Иван и  
 Йоана са били с каски.  
 Иван е имал книжка.

Какво се е случило -  
 на един прав участък  
 едно дете отне живота  
 на други две деца.

Социалните мрежи  
 почерняха. Много хора  
 искаха да направим  
 протест. Протест  
 срещу кого? Срещу  
 нас като родители?  
 Протест срещу нас  
 като учители?“,

коментира директорът  
 на професионалната  
 гимназия «Васил  
 Левски», където е

учило момчето.

Фенклубът на «Ботев  
 Враца» организира  
 на стадион «Христо  
 Ботев» в града траурен  
 кът за момичето и  
 момчето, които са били  
 част от фенското им  
 семейство.

**Видео на заснета в  
 такси без съгласие  
 млада жена събра  
 близо милион гледания**



За дни кадри, заснети  
 без позволение в  
 такси, бяха гледани от  
 близо 1 милион души  
 в социалните мрежи.  
 На задната седалка на  
 такси е 21-годишно  
 момиче, което е пило  
 алкохол и заспива в  
 таксито. Телефонът ѝ  
 е изключен, а няма и  
 пари в брой. След като  
 се събужда, шофьорът  
 ѝ дава зарядно и тя  
 успява да плати курса.  
 На следващата сутрин  
 разбира, че видеото с  
 нея вече е обиколило  
 интернет.

„Хората започнаха да  
 ми изпращат по хиляди

съобщения. Непознати,  
 познати. Питат:

«Това ти ли си?».

Изпаднах в някаква  
 истерия и абсолютен  
 шок. Изобщо не съм  
 очаквала, че този човек  
 може да си помисли да  
 ме качи в социалните  
 мрежи, след като съм  
 платила», разказва  
 потърпевшата.

„Отвратително  
 се почувствах.

Абсолютно унижена.  
 Пред държавата, пред  
 моите познати.

**Прод. на стр.12 >>**

<< **Прод. от стр.11**

Веднага се замислих дали това ще стигне до мои семейни приятели, до роднини, до близки. Просто ме е срам да изляза от вкъщи. Така беше в началото. Направо не исках да си излизам от стаята си“, споделя тя.

Шофьорът на таксито е Петър Караиванов, който е активен и в TikTok, където публикува видеа с клиенти. Има над 25,000 последователи и над 600,000 лайка. „Бяха три момичета, които поискаха да ги закарам. Бяха адекватни, когато се качиха“, твърди Петър Караиванов.


„Не смятам че това е унижително. Ако ви покажа какво се случва в „Студентски град“ - няма такива гледки. Качих клипа, защото така съм решил. Моралните норми са записани в десетте Божи заповеди. Тогава не е имало таксита. Не ме вкарвайте в никакви хипотези. Тази случка тя ще я запомни и ще знае да не прави друг път такива неща“, каза таксиметровият шофьор.



Сутринта след публикуването на видеото момичето се опитва да се свърже с Караиванов с молба да бъде изтрито. «Писах му с молба да изтрие клипа. А той ми написа, че е вайръл и TikTok му плаща за това и че до вечерта ще има 300,000 гледания“, разказва потърпевщата.

Шофьорът на такси отрече да му се плаща за клиповете. «Все пак трябваше да ѝ кажа нещо, за да спре да ме тормози и да ми досажда. Не го правя за пари. Не смятам да трия клипа при положение, че имаше 250,000 хиляди гледания и не знам си колко десетки стотин споделяния. Като го изтрия какво?“, заяви Караиванов.

И допълва: «Ако искате да ви дам моето мнение, ще ви кажа от какво е заспала - от много алкохол и дрога“. След три дни срам и мълчание момичето решава да сподели на родителите си за случая. За да докаже,


*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](mailto:LinaGluxury@gmail.com)

[www.MyHomeForSaleToronto.com](http://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 Wycroft Rd, Oakville, Tel: 289-430-0501**

Работно време:

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

# BEAUTY NUT



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

## Течното злато на Мароко: историята на жените, природата и аргановото масло

В югозападната част на Мароко расте уникално дърво, което от векове е неразделна част от културата, икономиката и ежедневието на местните общности. Известно като арганово дърво, то вирее естествено само в ограничен регион на света. Неговият ценен продукт – аргановото масло – днес е признат по целия свят като една от най-ценните естествени съставки за грижа за кожата и косата.



Това, което прави аргановото масло наистина специално, не са само неговите забележителни свойства, а и хората, които стоят зад неговото производство.



В продължение на поколения мароканските жени играят ключова роля в събирането и обработката на плодовете на аргановото дърво. Работейки в местни кооперативи, те съхраняват традиционни знания и умения, предавани от поколение на поколение. Тяхната работа не само допринася за производството на висококачествено арганово масло, но също така подпомага местните общности и създава възможности за препитание на хиляди семейства.

Производственият процес на аргановото масло остава един от най-естествените методи за извличане на растителни масла. След събирането на плодовете ядките се отделят внимателно и се обработват, за да се извлече ценното масло. Висококачественото арганово масло се произвежда без агресивни химикали и ненужни добавки, което го прави предпочитан избор за хората, търсещи естествени решения за грижа за кожата и косата.

Аргановото масло е естествено богато на есенциални мастни киселини, антиоксиданти и витамин Е. Тези ценни вещества подпомагат подхранването на кожата, задържането на влагата, намаляват усещането за сухота и подобряват естествения блясък на косата. Именно поради тази причина аргановото масло е основна съставка в много висококачествени козметични продукти по света.



С нарастващата информираност на потребителите относно съставките в козметичните продукти и продуктите за лична грижа, търсенето на естествени и отговорно добити съставки продължава да расте.



В Beauty Nut вярваме в силата на природата и значението на висококачествените съставки. Затова използваме 100% натурално мароканско арганово масло в много от нашите продукти, съчетавайки традицията, природата и съвременната грижа за кожата.



100%  
NATURAL



SUPPORTING  
COMMUNITIES



CHEMICAL  
FREE



CRUELTY  
FREE



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



416 479 7724



www.beautynut.com



че не е дрогирана, пред своите родители тя си прави тест за наркотици, който е отрицателен.

„Той е знаел, че ще направи сензация. Знаел е, че ще печели пари. **От това да се възползва от едно момиче, което е под влиянието на алкохол.** Ти си съдник, ти си Господ. Кой си ти, че ще кажеш кой е пиян, кой е дрогиран? Кой си ти да решаващ съдбата на едно младо момиче оттук- нататък? Знаеш ли какви са последствията? Знаеш ли как ще реагира та?“, попита майката на младата жена. На въпрос има ли практика често да снима клиентите си в таксито той заяви: «Имам може би 200 клипа. Има хора, които сами искат да ги снимам. На други им казвам - снимам».



Според момичето камерата се появява едва, когато приятелките ѝ вече са слезли и остава сама в таксито. Тя твърди, че многократно е питала защо е снимана, а след като плаща, очаква записът да не бъде публикуван. «Много пъти го попитах. Той първоначално отрече,

че снима. После каза че снима», обясни портърпевщата. „Живеем във времето на шоуто. От Римската империя, Нерон го е казал: «Дай на хората хляб и зрелища и всичко е ОК», заяви Петър Караиванов. Той твърди, че момичето не му е казало да не качва клипа в социалните мрежи.

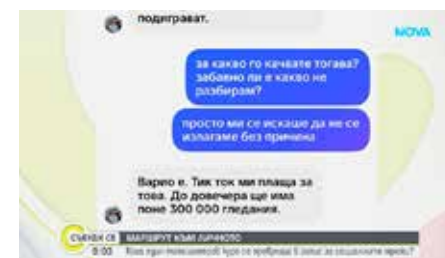
Законно ли е подобно видео обяснява адвокат Мартин Костов. «Това накърнява достойнството на това момиче, представя го в негативна светлина, а всъщност господинът, който го снима - няма никакъв проблем, защото получава своето плащане. Много е важно да се знае, че това масово желание напоследък за вайръл - не може да отмени нито един закон. Член 32 от Конституцията брани на първо място правото ни на личен живот, на чест и на достойнство. А също така в неговата алинея 2 изрично се посочва, че никой не може да бъде сниман, филмиран или фотографиран без неговото знание или без неговото изрично съгласие», твърди юристът.

Според адвокат Костов охранителното видеонаблюдение в такси само по себе си не е забранено.

Проблемът възниква, ако хората не са уведомени, че се записват, както и при публичното разпространение на кадрите.

“Тя не се снима с камера, която да е обозначена като камера за охрана. Сигурен съм, че на самата кола няма и индикация, че в колата вътре се прави видеозапис. И поради тази причина самият шофьор не може да я заснема”, твърди адвокатът. И допълва: «Следващото незаконосъобразно действие е и разпространението на това видео».

За видеонаблюдение във всяко такси апелират и от таксиметровия синдикат. Но достъп до записите трябва да имат само определени институции. “Задължителен е знакът за това нещо - по закон и както и по етични норми. В колата има видеонаблюдение, клиента е информиран вътре в кабината и дори отвън още преди да се качи”, обяснява Красимир Цветков, председател на Националния таксиметров синдикат.



“Смених колата. Тази е на два месеца. На предишната имах лепенка - отпред на таблото. В момента не съм залепил, но си пишеше - автомобилът е под видеонаблюдение”, обясни Караиванов.

Изискванията за психологическа годност за един шофьор на такси включват следните качества, за които се следи в психологическия тест - емоционална устойчивост, самоконтрол, съвестност, отговорност, съдържаност и други.

21-годишното момиче говори публично за първи път. Казва, че не търси съжаление, а иска подобни случаи да не се повтарят.

**Постоянен арест за мъжа, бутнал и убил колежата си на Львов мост**



Софийският градски съд остави за

*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



постоянно в ареста мъжът бутнал и убил колегата си на Львов мост. 36-годишният мъж е загинал след падането, а трима души бяха задържани по случая, съобщи bTV. Според прокуратурата на 22 юни около 18:10 ч. задържаният умишлено е умъртвил жертвата, като я е избутал през парапета на Львов мост.

Преди 2 дни Софийската градска прокуратура (СПП) повдигна обвинение за умишлено убийство на мъжа, бутнал свой колега през парапета на Львов мост. Според близки на двамата до инцидента се стига след спор за доза дрога. Малко преди фаталния инцидент възникнал спор между двама мъже. След скандала 36-годишният мъж пада от Львов мост и загива.

Първи за криминалния случай съобщава потребител в социалната мрежа, станал свидетел на инцидента.

„Току-що станах свидетел на нещо ужасяващо. След

скандал един мъж беше хвърлен от моста пред очите ми“, пише потребителят.

„Като мият прозорци и си делят парите, бяха много добри приятели, но нещо стана с едни 10 евро. Да, умишлено стана. Директно го хвана, беше в гръб, хвана го за гушата и за краката и директно го изхвърли. Беше златно момче, не беше проблемно въобще. Пушеше „билка“, но не беше проблемно“, разказва Мигел, очевидец и приятел на жертвата и на обвиняемия.

### „Измислица ли е морето?“



„Измислица ли е морето? И щастието ли? Не вярвайте! Не вярвайте на капитаните, които го продадоха! Не вярвайте и на проститутките които го забравиха! Не вярвайте и на

поетите които го изгубиха! Не е измислица морето и щастието съществува! Достатъчно е да се вслушате във тишината на сърцето си. Достатъчно е да протегнете ръката си, да се усмихнете на някого и да му върнете отнетото от капитаните и проститутките - о, мъничко от вярата си във дърветата, във най-щастливите предчувствия, във поздравите на другарите, във делниците и светкавично вий ще намерите морето... Най-синьото и най-лъчистото ще се усмихне във очите ви. И портокаловото слънце ще ви замести капитанската фуражка, капитане мой! Здравейте, капитане мой! Не е измислица морето и щастието съществува!“

Автор: Христо Фотев

### „Бях на самия връх...“



Бях на самия връх на моята младост. Бях див, несъразмерен и красив. Обичах те без милост аз - със ярост - и се учудвам, че останах жив. Бях млад, красив и неправдоподобен. Как падах аз над тъмния ти глас. Виновен съм - от твоя скръбен спомен не справедливост - милост искам аз. И пак сънувам оня светъл хаос... (Не подозирах, а съм бил щастлив.) Обичах те без милост аз - със ярост. И съжалявам, че останах жив.“

Автор: Христо Фотев

# Четете вестник Пламяк онлайн:

[www.bulgarianflame.com](http://www.bulgarianflame.com)

**Хари Стайлс се задави с вода и се срива на по време на концерт**



As a result, the singer then quickly fell to the floor onstage where he attempted to catch his breath. kanawhite

Хари Стайлс се задави с вода, докато се опитваше да направи известното си движение с плюене „кит“ по време на шоу на стадион „Уембли“. Комбинацията от каскадата и парещата гореща вълна накара 32-годишния изпълнител на хита „Watermelon Sugar“ да падне на пода на

сцената, където се опита да си поеме дъх, предава Page Six.

Видео от фенове, разпространяващо се в социалните мрежи, показва как певецът грабва бутилката си с вода от пода на сцената, отпива бързо, преди веднага да я изплюе обратно и бързо да падне по гръб. Докато лежеше на пода няколко секунди, Стайлс бе записан да се опитва да разхлаби вратовръзката си и да се удря в гърдите няколко пъти.

След като сякаш се окопитва, поп звездата скача обратно и изтичва от сцената,

махайки на публиката, докато излиза.



The moment took place as he attempted to do his "whale" spit move for the crowd, as pictured here. ladygaiter/ TikTok

Сцената предизвика известно безпокойство у фенове онлайн.

„Трябва да призная, че по време на предаването на живо се уплаших за няколко секунди“, сподели потребител в коментарите в Instagram под публикация за инцидента.

„О, ПО ДЯВОЛИТЕ, не! Той наистина се мъчеше“, написа фен чрез X.

„Защо никой от екипа му не забеляза, че се мъчи с вратовръзката си? Това е толкова лошо“, написа друг. Представителите на Стайлс не отговориха незабавно на запитването за коментар от страна на Page Six.



Styles is scheduled to perform again at Wembley Stadium on Saturday night. VERE/BACKGRID

**Ouzo of Plomari**  
Greece's No1 Ouzo

LCBO Code: 276550  
SAQ Code: 15208234  
Now available

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

&lt;&lt; Прод. от стр.17

Според официалния уебсайт на певеца, поредицата му от изяви на прочутия стадион „Уембли“ трябва да продължи с концерти на 29 юни, на 1, 3 и 4 юли – което означава, че той няма да може да придружи годеницата си Зоуи Кравиц на сватбата на бившата си приятелка Тейлър Суифт с Травис Келси следващия уикенд.

**Бразилски турист рискува живота си на водопадите Игуасу, за да вземе изпуснат**

**мобилен телефон**

Бразилски турист рискува живота си като прескочи защитния парапет и се спусна във водите на водопадите Игуасу, за да вземе изпуснат мобилен телефон, предава бразилския СРГ. Сцената е заснета от други посетители в бразилската част на парка във Фоз до Игуасу, западна Парана.

Мъжът прескочил предпазната ограда и на няколко метра от водопадите се спуснал, за да вземе устройството. Той успял да се върне невредим, но преминаването на защитните бариери е забранено и е можело да завърши с трагедия. Администрацията подчертава: изгубените предмети трябва да бъдат извадени от пожарникари.

Моментът на безразсъдство привлякъл вниманието на посетителите на

парка. Бразилският турист е рискувал живота си от бразилската страна на парка, във Фоз до Игуасу, сутринта на 6 юни на пътеката, която води до „Гърлото на дявола“ – една от най-посещаваните точки в Национален парк Игуасу. Действието е било видяно от няколко души и е записано на изображения, разпространени в социалните мрежи.

Въпреки огромния риск, туристът успял да се върне на пътеката невредим и с

# 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](mailto:kitty@memorialgalleries.ca) , [www.memorialgalleries.ca](http://www.memorialgalleries.ca)**

<< Прод. от стр.18

устройството в ръка. Администрацията на Национален парк Игуасу не разкри самоличността на посетителя, като информира само, че е бразилец.

Случаят отново разпалва дебата за безразсъдството на някои туристи, които излагат живота си на опасност заради материални предмети на впечатляващи природни обекти като водопадите.

Ситуацията бе овладяна от цивилни пожарникари към звеното, които постоянно наблюдават пътеките и алеята към „Дяволското гърло“ - след като научили за случая, те се намесили незабавно. Според „Urbia Cataratas“ – концесионерът, отговарящ за управлението на Националния парк „Игуасу“ – туриста бил изведен от парка.



Това, което може да изглежда като шега за някои, всъщност е сериозно нарушение и риск от смърт. В изявление Национален парк Игуасу подчерта, че е изрично забранено да се пресича, катери или седи на предпазни парапети,

независимо дали за правене на снимки или за събиране на предмети, именно защото районът на водопада представлява реален риск от фатални падания и удавяне, предвид силата на течението и височината на местоположението.

Водопадите Игуасу, които привличат милиони посетители всяка година и са едни от най-известните природни пейзажи на планетата, изискват спазване на правилата за безопасност.

**Родители кръстили бебето си Xfrgolszzzxy, но „уникалното“ име бе отказано от болницата**



Родителите кръстиха бебето си Xfrgolszzzxy, произнасящо се „Zurf-Golz-Ee“, но от болницата казаха „Не“. Младата майка изрази разочарование от отказа на уникалното ѝ име което предизвика смесени реакции онлайн. Жената разказа подробно за преживяното в социалните медии, обяснявайки, че след раждането на дъщеря ѝ в болница в

Алабама се е сблъскала с неочаквано препятствие, предава Irish Star.

С желанието детето ѝ да се откроява, майката избраха отличително име, което да ѝ даде предимство в живота. Тя обясни: „Сблъсках се с нещо странно и честно казано не съм сигурна какво да правя. Моето момиченце се роди миналата седмица тук, в Алабама, и избрахме уникално име, което означава много за нас: Xfrgolszzzxy (казваме го като Zurf-golz-ee).“

Тя разкри разсъжденията си, отбелязвайки: „Знам, че е различно и това бе цялата идея. Не съм израснала с много и винаги съм чувствала, че хората ме гледат отвисоко заради това откъде съм. „Исках нещо специално за дъщеря ми. Освен това, баща ми е сърфист, така че исках да включа това в името ѝ.“

Процесът обаче се сблъскал с пречка при подаването на акта за раждане на дъщеря ѝ, тъй като служителят, обработващ документа, се поколебал, преди да заяви: „Съжалявам, но имената не могат да започват с X, последвано от съгласна. Това не е

позволено в Алабама“.



Тя продължи: „Попитах я дали може да ми покаже къде пише това, а тя просто посочи голяма папка и промърмори нещо за стандартите за именуване. Не можа да ми даде директен отговор. Опитах се да се обадя в окръжната служба по-късно същата седмица и получих почти същото.“

„Казаха, че името ни не „отговаря на системните изисквания“, но не можах да кажат точно защо. Поне ми обещаха да го проверят.

„Начинът, по който го виждам аз - името използва само английски букви. Без цифри, без емоджита, **без странни акценти или каквото и да било**. Проверих правилата на Алабама и всичко, което пише, е, че имената трябва да се съставят с букви от английската азбука, тирета или апострофи. Това е.

„Значи сега ни казват или да изберем друго име, или да го оставим празно и да се обърнем към съда, за да „подадем петиция“

# 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.



за него. Нямам пари или време да се боря с държавата само за да кръстя собственото си дете.“

Шокирани от преживяното от нея, потребителите на Reddit бързо обсъдиха странния дебакъл с именуването на бебета, като някои дори аплодираха позицията на Алабама. Един потребител дори аплодира: „Най-накрая закон в Алабама, който мога да подкрепя.“

Друг отбеляза: „Ако бях това бебе, след като стана възрастен, първата ми стъпка щеше да бъде законно да променя името си на нещо, което родителите ми не биха знаели, и да започна нов живот. Какво не е наред с тия хора?“.

**Добра новина за любителите на сладкото: Отказът от захар може да навреди на червата и метаболизма ви**



Cutting sugar out of your diet could negatively affect your gut health, new research suggests. pfpaf - stock.adobe.com

Ето някои изненадващо сладки научни доказателства. Много хора консумират повече захар, отколкото експертите препоръчват – навик, свързан със затлъстяване, диабет, сърдечни заболявания и редица други здравословни проблеми.

Но докато редица хора биха могли да се възползват от намаляване на приема си, ново проучване установи, че пълното спиране на захарта може да има обратен ефект по неочаквани

начини, предава New York Post.

„Пълното премахване на захарозата от нискомаслена диета може неочаквано да наруши здравето на червата и да насърчи възпаление и метаболитна дисфункция“, каза в прессъобщение д-р Рашид Ахмад, главен учен и ръководител на отдела по имунология и микробиология в Института по диабет „Дасман“ в Кувейт.

Констатациите, представени на годишната среща на Ендокринното дружество в Чикаго, показват, че „балансираното хранене е по-важно от простото елиминиране на захарта“, каза той.

За да изследват ефектите от диета без захар, Ахмад и колегите му сравнили две групи мишки за период от 16 седмици. Едната група е била хранена с нискомаслена диета, съдържаща захароза - вид трапезна захар, докато другата е получавала нискомаслена диета без никаква захароза.



По време на проучването изследователите са проследявали редица здравни маркери, включително глюкозен толеранс – или колко добре тялото преработва захарта – колко чувствително е към инсулин, нива на метаболитни хормони, чревни бактерии и признаци на възпаление в дебелото черво и черния дроб.

До края на 16-седмичното проучване и двете групи мишки са тежали приблизително еднакво.

Забележително е обаче, че мишките на диета без захароза и с ниско съдържание на мазнини са развили редица здравословни проблеми, включително нарушен контрол на глюкозата, инсулинова резистентност, дисбаланс в чревните бактерии,

*Прод. на стр.20 >>*

## Alliston Meat & Delicatessen

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

**ALLISTON MEAT & DELICATESSEN**  
B.B.Q PIG - LAMB 275-9331 660 BLOOR ST. E. MISSISSAUGA

Bloor St  
Cawthra Rd.

### Европейски хранителен магазин в Мисисага

- Деликатеси
- Внос на продукти от Европа
- Пушени меса
- Баница и десерти
- Печено месо
- Продукти с намалени цени
- Кашкавал, сирене
- Кейтъринг
- Прясно месо
- Кебабчета

## 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

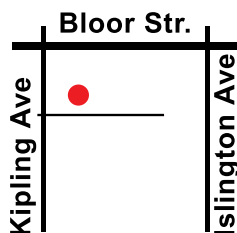
Owned and Operated by the Jelenic Family

**350 Bering Ave., Etobicoke**  
**416-232-1539**

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.19

чревно възпаление и промени, свързани с мастно чернодробно заболяване.

„Резултатите показват, че пълното премахване на захарозата от диета с ниско съдържание на мазнини може да повлияе негативно на чревната микробиота и метаболитното здраве“, каза Ахмад.

„Проучването подчертава важността на поддържането на балансирани въглехидрати в диетата за подпомагане на чревната и имунната хомеостаза.“



Преди проучването изследователите отбелязаха, че ефектите от елиминирането на захарта от диета с ниско съдържание на мазнини не са били разбрани.

Сега Ахмад вярва, че откритията биха могли да помогнат за промяна на начина, по който

експертите мислят за храненето.

„Това изследване може да повлияе на бъдещите препоръки за хранене, като подчертае важността на поддържането на здравословен чревен микробиом, вместо да се фокусира само върху ограничаването на захарта“, каза Ахмад.

„В дългосрочен план тези открития биха могли да помогнат за подобряване на стратегиите за предотвратяване и управление на метаболитни нарушения, стеатоз на черния дроб и хронични възпалителни състояния.“  
Но това не означава, че трябва да се отдадете изцяло на копнежа си към сладкото.

Захарта се съдържа естествено в ежедневните пълноценни храни като плодове, зеленчуци, зърнени храни и млечни продукти, които също са пълни с фибри, витамини, антиоксиданти, протеини и калций.

Тези хранителни вещества спомагат за цялостното

## 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.

<< *Прод. от стр.20*

здраве и забавят храносмилането, позволявайки на тялото да абсорбира естествените захари по-постепенно и да осигурява по-стабилен поток от енергия, вместо рязък скок.

Истинските проблеми възникват, когато захарта се добавя по време на обработката, като например подсладители, които се изсипват в храни и напитки, за да се подобри вкусът или да се удължи срокът на годност.

Консумацията на твърде много добавени захари може да повиши кръвното налягане, да подхрани хроничното възпаление, да допринесе за кариес и да доведе до наддаване на тегло. С течение на времето това може да увеличи риска от сериозни състояния като диабет тип 2 и сърдечни заболявания.

Това може също да задейства влакче на ужасите в тялото, причинявайки скокове на кръвната захар, последвани от резки сризове, които ви карат да се чувствате уморени, бавни и раздразнителни.

В САЩ изследванията показват, че най-големите източници на добавена захар са сладките напитки и печените изделия. Средно американците консумират около 17 чаени лъжички добавена захар на ден - повече от 2 до 3 пъти препоръчителния лимит за мъже и жени, съответно. Това бързо се натрупва, достигайки внушителните 60 паунда (около 27 кг) добавена захар годишно.

За оптимално здраве Американската сърдечна асоциация препоръчва мъжете да консумират не повече от 9 чаени лъжички добавена захар на ден. Жените трябва да ограничат приема си до **6 чаени лъжички дневно**.



## ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

We deliver everywhere  
in Canada & US  
Check out  
[www.selectbakery.ca](http://www.selectbakery.ca)  
and enjoy Greek pastries,  
cheese, and hundreds of  
grocery products delivered to  
Your doorstep.

Great selection of  
Greek wines & spirits.

**405 Donlands Ave.**

**(416) 421-2400**

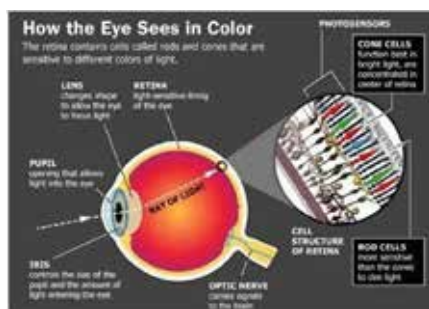
**info@selectbakery.ca**

www selectbakery.ca

f /selectbakery

@selectbakery

&lt;&lt; Прод. от стр.23

**Австралийски учени  
разгадаха мистерията  
на цветното зрение**

Учени разкриха атомните структури на очните молекули, отговорни за цветното зрение, разрешавайки десетилетна мистерия, предава The Star.

Изследователи от Австралийския национален университет (ANU) помогнаха за интерпретирането на ролята на молекулите, известни като

колбични опсини, в **ОКОТО**, като откритията помагат да се обясни как някои зрителни нарушения възникват на молекулярно ниво, според изявление на ANU, публикувано на 26 юни.

„За да разберем как откриваме светлина и възприемаме цветовете, трябва да знаем точната структура на светлочувствителните молекули в очите ни“, каза почетният професор Тревър Ламб от ANU.

„Нашето възприятие за цвят се определя главно от относителното възбуждане на червено, зелено и синьо чувствителни

колбични фоторецепторни клетки, намиращи се в ретините ни, които съдържат тези молекули“, каза Ламб, съавтор на изследването, публикувано в Science.

Според проучване, в което участват изследователи от Китай, Германия и Австралия, хората имат три вида колбични опсини - всяка от които преобразува червената, зелената или синята светлина в химични сигнали, които се предават към мозъка, позволявайки им да възприемат цветовете.

Проучването установи, че въпреки

че и трите опсина съдържат една и съща светлочувствителна молекула, получена от витамин А - ретиналдехид, всеки се свързва с нея по различен начин, което позволява на окото да открива различни дължини на вълната на светлината.

Резултатите разкриват и фундаментални разлики в начина, по който червените, зелените и сините колбични опсини реагират на светлината, като се смята, че бързо превключващите молекули за откриване на цветове помагат на окото да възприема ясни детайли и цветове в движение на дневна светлина.

**ЗДРАВЕ****Мобилните телефони  
смушават съня**

Излъчването от мобилните телефони затрудняват заспиването и изменят структурата на съня. Това е изводът от съвместно изследване на шведски и американски учени от два шведски университета и Университета “Уейн” в Мичигън.

Половината от тестваните доброволци на възраст от 18 до 45 г. са били подложени на излъчване, аналогично на това от мобилните телефони, докато другата половина са спели при нормални условия. Оказва се, че под въздействието на излъчването стадият на дълбокия сън е настъпвал по-бавно и е траел по-кратко.

По мнението на проф. Бенгт Арнец (Bengt Arnetz), ръководител

на изследването, цитиран от Ройтерс, излъчването на мобилния телефон активира функциите на мозъка, които са отговорни за регистриране на стрес и това затруднява отпускането и заспиването.

Освен това, определено негативно влияние има и говоренето по телефона преди заспиване.

*здраве.bg*

**Да се радваме на  
слънцето!**

Трябвало да избягваме стоенето на слънце. Или поне така всеки ден ни съветват всевъзможни експерти - да избягваме излагането на слънчева светлина. Преди няколко години пък известен продуцент от Бродуей формира Алианса за проучване

на меланомата, след като претърпял лечение от рак на кожата.

Истината е обаче малко по-друга - ако слънцето беше единствената причина за развитието на рак на кожата, в този случай потърпевшата би трябвало да е стояла с вдигнати към слънцето крака в продължение на часове, и то всеки ден. Но пък и този случай беше удобен за съвети и лозунги от типа на: „Превенцията не е сложна: грабвайте слънцезащитните кремове и шапките с козирки, когато излизате, дори и през зимата”.

Подобни случаи подхранват фобията на хората към слънцето и им пречат да се възползват от многото здравни ползи, които всъщност слънчевата светлина ни предлага – стига, както и за всичко друго, да знаем мярката.

И така – кои са най-важните ползи, които слънцето и неговите лъчи ни носят:

1. Да започнем с очевидното. **Слънцето е причината тялото на човека да произвежда витамин D3.** Ултравioletовите лъчи от типа В (UVB) взаимодействат с холестерола в кожата,

при което се задейства процес по производство на витамин D от бърбреците и черния дроб. Това не може да се случва без излагане на слънчева светлина.

Излагането на по-голяма част от кожата на слънчева светлина за 20-30 минути трябва да се прави поне по 3-4 пъти седмично. Стъклените прозорци блокират UVB лъчите, докато все пак пропускат UVA лъчите, които могат да носят не по-малки вреди.

Иронията е в това, че немалка част от слънцезащитни кремове блокират само UVB лъчите като по този начин възпрепятстват производството на витамин D3. Като пре-хормон, витамин D3 участва в различни жизнено важни процеси в тялото.

Производството на витамин D от слънчевата светлина има свой механизъм за спиране, който ни предпазва от предозиране. Но, ако измием кожата си със сапун твърде скоро след това, може да отмием мазнините по нея, които тъкмо са започнали процеса по преобразуване.

2. Д-р Йоана Будвиг препоръчва ежедневно

излагане на слънце като част от известната й Диета на Будвиг за лечение на рака. Лекарката базира диетата си на електромагнитната полза от слънчевата светлина върху диетичните елементи, с които успешно лекувала случаи на рак.

3. **При наличие на дълги периоди без слънчева светлина много хора изпадат в депресия** – в този случай по-конкретно става дума за т.нар. сезонно афективно разстройство. Освен депресивното чувство, в такива моменти хората изпитват и недостиг на енергия. Сезонното афективно разстройство произлиза от липсата на слънчева светлина за дълъг период от време, но може да се лекува и със специални „слънчеви” лампи, които имитират истинската слънчева светлина.

4. Веществото в тялото ни, наречено меланин, е способно да преобразува слънчевата светлина в метаболитна енергия. Няколко изследвания и в момента проучват този феномен.

5. **Слънчевата светлина доказано ограничава стреса, тревожността и**

необходимостта от приемане на обезболяващи медикаменти при пациенти, претърпели операция, сочат данни от изследване, проведено през 2005 г.

6. Проучване от 2012 г. пък е установило, че хората, които са изложени на слънце по 6 часа на ден са по-способни да се концентрират в течение на остатъка от деня.

7. Данните от дерматологично проучване, проведено през 2011 г., сочат, че **излагането на слънчева светлина помага за изгарянето на подкожните мазнини**, но не въздействат задължително по негативен начин на сърдечносъдовото здраве.

Слънчевата светлина помага и за ограничаването на висцералните мазнини - дефицитът на витамин D се свързва с по-високо производство на мазнини около вътрешните органи, което води до затлъстяване и последващите от него заболявания като например диабет и сърдечносъдови проблеми.

*Прод. на стр.28>>*

## Защо са вредни наситените мазнини



Ако трябва да се отговори кратко на въпроса, то отговорът ще бъде “защото наситените мазнини покачват нивото на вредния LDL холестерол и могат да блокират артериите на сърцето”.

Наличието на твърде много “лош” холестерол в кръвта увеличава сериозно риска от коронарна сърдечна недостатъчност – най-честата причина за смърт във всички страни от Европа и Северна Америка. Според оценките на експертите, ако се намали употребата на наситени мазнини само с 20%, това сериозно ще повлияе на броя смъртни случаи в резултат на инфаркт и инсулт.

## Що е то “добри” и “лоши” мазнини

Всеки човек има нужда в храната му да присъстват мазнини. “Добрите” включват:

- Омега-3 ненаситени мастни киселини, които се съдържат най-вече в рибата – херинга, скумрия, сардина, тон, съомга, и
- Омега-6, на които

най-богати са маслините, орехите, семената и произведените от тях видове олио, много зеленчуци и житни култури.

Тези мазнини поддържат здравината и еластичността на кръвоносните съдове и увеличават нивото на “добрия” (HDL) холестерол.

“Лошите” мазнини произхождат най-вече от храните от животински произход – особено червеното месо, маслото и пълномаслените млечни продукти. Друг тип са т.нар. трансмазнини, които се получават при производството на маргарин, бисквити, кексове и др.

Те увеличават равнището в кръвта на “лошия” (LDL) холестерол, чието натрупване по стените на кръвоносните съдове ги отслабва и стеснява и с това увеличава риска от инфаркт и инсулт.

## Колко е нормалното количество

По оценките на диетолозите, не повече от 11% от енергията, произвеждана от тялото, трябва да произхожда от наситените мазнини. Което на практика

означава, че средното количество, приемано от тях на ден от един мъж трябва да е не повече от 30 г, а от една жена – до 20 г.

Също толкова следва да е цифрата и при децата между 5 и 10 г. При по-малките трудно може да се посочи точна цифра, защото техният организъм по правило има нужда от повече наситени мазнини заради растежа. Все пак на децата около и над 2 г. специалистите препоръчват да се дава мляко с до 2% масленост, за да може енергията, произвеждана от наситени мазнини да не превишава 13% от общото количество.

Високомаслените храни съдържат над 20 г мазнини на 100 г продукт, докато за нискомаслени се считат тези, които имат под 3 г мазнини на 100 г.

С високо съдържание на наситени мазнини се определят храните, които съдържат над 5 г такива мазнини на 100 г продукт. Тези с ниско следва да съдържат под 1,5 г на 100 г.

## Най-големите вреди

Големите количества мазнини в храната могат да доведат до затлъстяване, което

носи съответните по-късни рискове за здравето. Но най-непосредствената опасност от прекалената консумация на наситени мазнини е появата на сърдечно-съдови заболявания, които в крайна сметка повишават сериозно риска от инфаркт и инсулт.

Именно този тип болести в продължение на десетилетия са причина №1 за преждевременна смърт в нашата част на света.

## Защо ядем твърде много

За вредите от прекаляването с мазни храни се говори много и отдавна. Взети са и съответните мерки върху храните да се изписва точното съдържание и типа на мазнините. И въпреки това статистиката показва, че употребата им не намалява, а случаите на наднормено тегло и затлъстяване се увеличават.

Според диетолозите, причините за това са няколко:

- Хората все още не правят достатъчно разлика между мазнини и наситени мазнини. Те мислят далеч повече, кота остава дума за

здравословно хранене, за намаляване на калориите и теглото.

- Храните днес наистина съдържат по-малко наситени мазнини (поне по-голяма част от тях).

Съответно хората приемат по-малко количество, но то все още е твърде голямо, отнесено към необходимото.

- Данните показват, че за последните 20 г. среднестатистическият човек е започнал да се движи по-малко, т.е. има нужда от по-малко енергия (съответно и мазнини). И това намаление на нуждите е по-малко от намаляването на количеството приемани наситени мазнини (около 47 г на ден през 1980 г. срещу 30 г/ден през 2000 г.).

### Как да намалим наситените мазнини в храната

Най-ефективните правила са свързани със съвсем малки на пръв поглед промени, които обаче имат значителен ефект:

- Ако махнете кожата на пилешкото месо, това ще намали наситените мазнини с около 1/3. Още по-голямо ще е намалението, ако избирате месо без видими мазнини по

него.

- Заменете маслото в яденетата с олио – независимо дали е произведено от маслини, слънчоглед, рапица или царевица.

- Избирайте понискомаслени млечни продукти и избягвайте млечните сосове.

- Подбирайте храни, които са богати на Омега-3 и Омега-6 ненаситени мастни киселини.

- Винаги четете етикетите на храните, които купувате.

- Когато ви се яде нещо сладко, предпочитайте тъмния шоколад или сушените плодове пред тортата и пая.

- Когато готвите месо, избирайте рецепти, които не включват пържене, а задушаване на пара, варене или в краен случай печене на фурна.

### За здрава коса: храни срещу косопада



Косопадът е проблем на много хора. Не само по-възрастните, но и много от по-младите се оплакват от постоянно капене на косата си, за което сякаш няма ясна причина. Често обвиняваме за този

проблем променящия се климат, некачествените шампоани, твърдата вода, а, ако не намерим какво друго – гените.

Но това, което често забравяме, е, че нездравословната диета също кара косата ни да загуби блясъка си и да стане по-слаба, което неминуемо води до косопад. В наши дни почти всички се тъпчем с нездравословни и направо вредни храни, които съдържат всичко друго, но не и полезни хранителни вещества – витамини и минерали.

За да имаме бляскава и най-важното здрава коса, трябва да се придържаме към по-здравословна диета, включваща храни и продукти с полезни за растежа на косата свойства.

Нека видим кои са част от най-популярните храни, които ще ни помогнат да спрем косопада и да се радваме на здрава и гъста коса.

### Морски дарове

Морските дарове, най-вече рибата тон и скаридите, са най-отгоре в списъка с храни, които подпомагат растежа на косата. Богати на цинк, морските дарове

помагат за удължаването и заздравяването на косъма и фоликулите, което от своя страна води до растеж на косата.

### Кълнове

Суровите бобови кълнове са богати на силиций, минералът, използван от тялото ни за абсорбиране на други минерали и витамини. Добре известно е, че витамините осигуряват подхранване на косата и ѝ помагат да расте здрава.

Препоръчително е да консумираме кълновете сурови, вместо готвени, защото при термичната обработка те губят част от съдържанието си на силиций.

### Бобови култури

Фасулът, лещата и другите бобови култури стимулират растежа на косата, защото са богати на протеини. Косата е съставена от кератин - вид протеин. Затова е напълно логично, че консумацията на богати на протеини храни подхранва косата. Бобовите култури са чудесен заместител на високопротеиновите храни като телешкото и свинското месо, за които се смята, че повишават нивата на

тестостерона в тялото.

## Плодове

Плодовете съдържат изобилие от витамините А, В и С, както и минерали, които са отлично средство против косопад, а едновременно правят косата блестяща и силна. За да подпомогнем растежа и цялостната ѝ жизненост, е добре да ядем много плодове - например пъпеши, дини, грозде, ананас, банани, червени боровинки, киви, гуава, домати и други.

## Зелени листни зеленчуци

Добре е да включим към всекидневната си диета и зелените листни зеленчуци. Пълни с фибри, фолиева киселина, витамин С, желязо, цинк и калий, тези зеленчуци допринасят за здравето и блясъка на косата и кожата. Нека се опитаме във всяко ястие през деня да включим по един зелен зеленчук като броколи, грах, зеле, целина, аспержи.

## Ядки

Ядките са пълни с минерали, полезни за растежа на косата. Те съдържат селен, магнезий, витамин В, желязо, цинк и омега-3

мастни киселини. Ако ядем по шепа бадеми, орехи или стафиди всеки ден, без съмнение ще намалим косопада, като едновременно ще ускорим процеса на растеж на косата.

## Соя

Соята и соевите продукти съдържат много протеини, важни мастни киселини, изофлавонови, витамини и диетични фибри.

## Мляко и млечни продукти

Когато се консумират редовно, млякото и млечните продукти стимулират растежа на косата и забавят косопада. Млякото е богато на витамини, минерали, калций и протеини и подобрява цялостния вид на косата.

## Яйца

Яйцата съдържат около 13-25 микрограма биотин, който е водноразтворим витамин, който метаболизира мазнините, протеините и сложните въглехидрати. Биотинът помага за укрепването на косата и фоликулите ѝ.

## Гъби

Гъбите са богат източник на цинк,

който е важен за растежа на косата и за задържането на влагата в нея, а това я предпазва от накъсване и окапване.

## Опасните „скрити“ мазнини



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

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

Докладът, поръчан от GlaxoSmithKline

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

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

съставителите на доклада. „Дори само малко излишни висцерални мазнини увеличават риска от сериозни заболявания, но умереното сваляне на килограми веднага понижава този риск значително.”

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

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

Проф. Дейвид Хаслам, семеен лекар и председател на Английския национален форум по

затлъстяване, предупреждава в доклада: **“Краткотрайните диети, които обикновено обещаваат бързо сваляне на тегло, не помагат. Всъщност те могат да причинят повече вреда, отколкото полза. Неизменно килограмите се връщат обратно, като част от излишното тегло се акумулира под формата на висцерални мазнини.”**

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

### **Хранене и значение на т.нар. функционални храни**



Функционалните храни са ново и перспективно

направление в хранителната индустрия. Неговата цел е подобряване на здравето на хората и профилактика на най-разпространените заболявания. Функционалните продукти спомагат за повишаване на физическата издръжливост, подобряват храносмилането и регулират апетита.

Преди всичко това са храни, обогатени с хранителни влакна, бифидо- и лактобактерии, витамини, минерални вещества и микроелементи. Към тях се отнасят също специалните храни за спортистите, диетичните продукти за болни и значителна част от биологически активните добавки.

Диетолозите отдавна твърдят, че **храната, обогатена с т.н. бифидобактерии**, е особено ценна за здравето. Те са необходими на организма за борба с вредните микроорганизми – “война”, която човешкият организъм води от раждането до смъртта си.

И плачът на бебето, и оплакванията на детето заради болки в стомаха могат да бъдат предизвикани

от отслабване на полезната микрофлора. Лошото здравословно състояние на възрастните също често са свързани с недостига на бифидобактерии.

Функционалните храни са полезни и за здравите хора - с профилактична цел, но са особено важни при лечението на дисбактериозата, наричана от специалистите “бичът” на нашето време, в което пълноценният обяд често се замества от “fast food” - чипсове, хот-дог, сандвичи и т.н.

Продуктите с “живи” бактерии подобряват дейността на стомашно-чревния тракт, помагат при заболявания на черния дроб и задстомашната жлеза, при алергии, нарушения в имунната система. Някои от тях са от голямо значение и при онкологични заболявания, когато болните преминават курс по химио- и лъчева терапия и естествената микрофлора на червата загива.

Поканиха ме на дегустация на вино. Докато хората чувстваха плътен интензивен тропически аромат с вплетени тонове на конфи и подправки, кадифена текстура на меки танини и свеж плодов послевкус, аз основно чувствах как ще се напия без пари.



- Келнер, сода бикарнобат, моля!  
- Бикарноба-а-ат? Това пък какво е?  
- Как какво? Една газирана вода и две карнобатски ракии!



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



Балада за политика:  
„Всичко, което имаше, беше откраднал. Само дипломата и шофьорската книжка си беше купил.“



- Представи си, че си сама вкъщи и дойдат извънземните. Какво ще направиш?  
- Мусака. На всички им харесва.



Американски пастор на проповед:  
- Чада мои, не пушете! Една цигара ще поиска втора, трета, после кутия, след това едно питие, после второ, трето... След това жена, втора, трета....  
- Отче, откъде ги купувате тези цигари?

При психиатъра влиза луд, който се оплаква:  
- Докторе, през цялото време усещам как по гърдите ми лаят бели мишки.

След което показва с жестове как ги отхвърля. Психиатърът раздражено отвърща:  
- Ей, ама защо ги хвърляш по мен бе, човек?



Жена се подава на вратата на аптеката и пита:

- Случайно да имате лекарство за отслабване?  
- Имаме, но защо не влезете?  
- Не мога...



- Пешо, защо си толкова тъжен?  
- Абе, какво да ти кажа, влизам вчера в трамвая, гледам - седи една такава прекрасна девойка. Млада, крака два метра, големи гърди, абе просто да паднеш. Взех, че и намигнах...  
- И тя?  
- Ами стана и ми отстъпи мястото...



О! Имаш жълта котка!  
- Бяла е. Просто в нас всички пушат...



Две блондинки си говорят:  
- Обажда ми се една жена на рецепцията и ми казва: „Тутиитурум ту! А аз отговорих:  
- Тарататам та там. И ме изгониха от работа. Откъде да знам аз, че тя искала два чая за стая 2.

Срещат се двама приятели на улицата и единия пита другия:  
- Къде си се забързал?  
- Отивам на психиатър.  
- Тъй ли, че защо, изглеждаш ми здрав...  
- Абе, нещо започнах да помня като слон...  
- Че това не е чак толкова лошо!?  
- Може и да си прав, има и хубави неща - замечтано отговаря първият - зелената джунгла, първата слоница...



Мъж се прибирал у дома и заварил жена си на калъп с любовник. Възмутено изкрещял:  
- Абе, какво правите вие тука, бе?

Жена му се притиснала още повече към любовника:  
- Казах ли ти, че е доста тъп?



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ:  
За да има мир и любов в едно семейство, са необходими разбиране, уважение, толерантност и два смартфона.



Когато българинът види жена зад волана:  
“Тая овца не може да кара, да паркира, прецаква съединителя, амортизьорите, натиска без нужда спирачките...”  
Когато продава кола:  
“Запазена е, жена я е карала, гле-й, кат’ нова!”



Лудите си правят културно събитие - литературно четене. Става един, чете някаква книга. Всички са във

възторг - стават на крака, ръкопляскаат. Само един мърмори:  
- Абе хубава пиеса, ама много действащи лица...  
В този момент влиза един санитар:  
- Ей, психари! Кой е задигнал телефонния указател?

Приятели разговарят:  
- Аз не бях спал с жена ми преди сватбата. А ти?  
- Ами-и-и, не помня вече... как и беше името?



Жена влиза в кухнята и вижда, че мъжът е дебне нещо с навит вестник в ръка.  
- Какво правиш? - пита тя.  
- На лов съм за мухи - отвърща той.  
- И удари ли нещо?  
- Две женски и една мъжка!  
- Е, как пък ги разпозна?  
- учудва се жената.  
- Двете бяха върху телефона, а едната върху кутийката с бира...

Майка взема осемгодишната си дъщеря от кабинета на стоматолога:  
- Айде, тръгваме си вече. Какво ще кажеш на чичкото?  
Момиченцето (през сълзи):  
- Педераст!



Оператор на мобилен телефон след разгорещен спор:  
- Господине, ще прекъсна връзката.  
- Госпожо, аз с вас връзка не съм имал, та да я прекъсвам...

**Шефът на ФИФА лети в луксозен частен самолет и присъства на почти всеки мач от Световното**



Президентът на ФИФА е намерил начин да се появи в няколко града за един ден. Онова, което започна като шега за това как Джани Инфантино се телепортира между мачовете от Световното първенство, бързо се превърна във вълна от въпроси как президентът на ФИФА успява да посещава поне два мача на ден в различни градове, предава beinSPORTS

Няма съмнение, че Инфантино бе сред най-заетите личности по време на турнира. Виждаха го на различни стадиони, докато изпълнява служебните си задължения към ФИФА, а любопитството относно графика на пътуванията му само нарастваше. Оказва се, че постът президент на ФИФА носи и много предимства. Отговорът е прост, макар че не всички са съгласни с него. Световното първенство вече носи значителен въглероден отпечатък, а ежедневните частни полети на Инфантино

предизвикаха критики поради честотата на пътуванията му по време на турнира.

Президентът на ФИФА разполага с частен самолет, осигурен от Qatar Airways като част от спонсорското споразумение с ръководния орган на световния футбол. Тази възможност му позволява да се придвижва бързо между градовете домакини в САЩ, Канада и Мексико, като посещава мачове с темпо, на което малцина могат да съперничат.



### Летящ офис за Световното първенство

Благодарение на самолет Gulfstream G650ER, управляван от Qatar Airways Executive, Инфантино може да пътува между градовете, в които се провежда турнирът, само за броени часове. С максимална скорост близо 1000 км/ч, обхват до 13,900 км и кабина, проектирана да функционира едновременно като офис и зона за почивка, самолетът се превърна в ключова част от рутината му на Световното първенство.

Това обяснява защо

Инфантино успя да се появи на толкова много мачове по време на най-голямото Световно първенство, провеждано някога. Докато дебатът около частните пътувания продължава, частният самолет позволи на президента на ФИФА да поддържа тясна връзка с турнира и неговите фенове в три държави домакини. Но остава въпросът: наистина ли бе необходимо това?

**Олександър Усик се отказва от титлите си в тежка категория**



Световният шампион в тежка категория Олександър Усик обяви, че ще се откаже от поясите си за титли. Украинецът в момента е шампион на WBC, WBA и IBF. Непобеденият 39-годишен боксьор настоява, че не се пенсионира, но че това е „добре обмислено“ решение ще „отвори нови възможности“, предава The Guardian.

Усик каза във видеоклип, публикуван в X: „Днес е подходящ ден да кажа, че искам да се откажа от всички пояси, които държа в момента. Искам да ги направя достъпни, за да могат следващите да се борят за тях. Приятели,

напускам поясите, но не напускам спорта, защото все още имам последния си танц.“

Той добави към видеото послание: „Това е добре обмислено решение, което съм уверен, че ще ми отвори нови възможности. Това не е край на историята. Продължението предстои.“

Усик се би за последен път през май, когато победи холандския кикбоксър Рико Верховен в 11-ия рунд, въпреки че не всичките му титли в тежка категория бяха заложени.

Спортният директор на Усик, Сергей Лапин, каза пред ESPN, че украинецът е освободил коланите, за да даде шанс на бившия шампион Антъни Джошуа, когото Усик е побеждавал два пъти, да ги обедини отново.

„Що се отнася до Олександър, целта му винаги е била да завърши легендарната си кариера с последните си битки в Съединените щати, където иска да остави последната глава от боксовото си наследство“, каза Лапин.

Усик стана шампион на WBO в полутежка категория през 2016 г., когато победи поляка Кшищоф Гловацки. Победата на латвиец Майрис Бриедис през 2018 г. добави титлата на WBC, а месеци по-късно спечели и

поясите на WBA и IBF от Мурат Гасиев. Руснакът, който оттогава също се премести в тежка категория, бе задължителният претендент на Усик от WBA и сега е повишен в шампион.

### Мениджърът на Уругвай крещи на репортер след елиминация от Световното



Фрустрацията на старши треньора на Уругвай Марсело Биелса бързо се разрази след последния съдийски сигнал. След загубата с 1:0 от Испания във финала на груповата фаза на стадион „Акрон“ в Мексико, която елиминира Уругвай от Световното първенство по футбол, Биелса не можа да съдържа емоциите си когато се канеше да даде интервюто си край терена, предава New York Post.

Докато журналист спря преди въпроса си, 70-годишният треньор избухна, крещейки „Давай с това!“ (“Get on with it!”), според News.com. Уругвай, който е на 19-то място в ранглистата на ФИФА, бе най-бързо отстраненият високо класиран отбор.

Избликът на треньора вероятно е бил по-малко заради елиминирането от международния спектакъл, а повече заради това как Уругвай загуби от Испания. В 42-ата минута вратарят на Уругвай Фернандо Муслера се „гмурна“, за да спре удар на Алекс Баена, но въпреки че удари топката с две ръце, топката се търкулна бавно в собствената му мрежа, с което даде на Испания единствения победен гол.

Муслера изкрещя с разочарование на терена след гафа и се оттегли на почивката. След мача Биелса потвърди, че Муслера е поискал да напусне терена и бе заменен от Серхио Рочет.

„Не, не аз взех решението“, каза Биелса. „Това е решение, което самият Муслера взе.“

Уругвай завърши Световното първенство само с 2 точки в 3 мача. Отборът влезе в мача с Испания след две равенства срещу Саудитска Арабия и Кабо Верде. Биелса вярва, че отборът му е трябвало да спечели седем точки, но пое отговорността за провала на Уругвай.



Uruguay's Fernando Muslera (right) is seen after conceding the first goal to the Spaniards (left) during the FIFA World Cup 2026 Group A match between Uruguay and Spain at Estadio Akron on June 26, 2026 in Chapingo, Mexico. (AP Photo/Chris Wedel)

„Не искате обяснения и затова не искате отговор, а по-скоро ме обвинявате за резултата“, каза Биелса след загубата. „И това отразява работата, която свърших, и е добре, че в момента е така. Но ако трябва да анализирам случилото се, бих включил грешките, защото грешки се случват във футбола.“

„Имаше грешки и все още не успяхме да постигнем приемливо съотношение между головете, които се опитахме да отбележим, головете, които отбелязахме, и съотношението на допуснатите голове.“

Преждевременното отпадане е лош край на тежките три години за Биелса, като спечели само 15 от 38 мача начело на националния отбор.

### Престъпници измамиха отчаяни фенове с \$1.7 млн. на Световното



A woman was arrested for allegedly robbing a World Cup fan at gunpoint. (AP Photo)

Мексиканка е била една от тримата, за които се твърди, че са измамили жадни

за билети фенове на Световното първенство с близо \$1.7 милиона, като включително са държали един отчаян клиент под дулото на пистолет, съобщиха властите, предаде New York Post.

Лидия Силвия Крус бе задържана в Тлалнепантла де Бас, северно от Мексико Сити, за предполагаем грабеж на нетърпелив фен и измама на други, които са търсели труднодостъпните билети за откриващия турнира мач на 11 юни в столицата на Мексико.

Крус и нейният приятел, Симон Селмен, който все още е в бягство, са се споразумели да се срещнат с двойка фенове на 22 май в банков клон в град Коакалко, съобщиха властите. Те казали на жертвите да се качат в кола, след което се твърди, че са ги заплашили с пистолет, преди да избягат с \$4,600. Смята се, че двамата са ограбили фенове за почти \$870,000, според Imagen TV.



Uruguay's players are getting accustomed to Mexico. (AP Photo/Chris Wedel)

Друг обвинен измамник, Едгар Рамирес, също е в бягство, след като властите съобщиха, че 35-годишният е

<< **Прод. от стр.30**

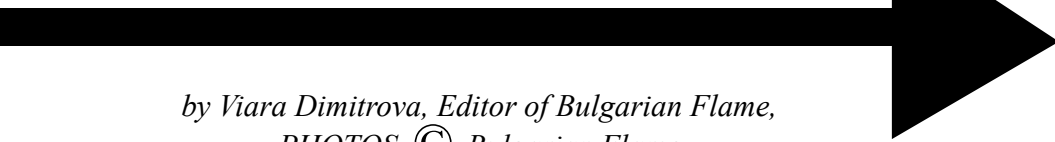
„продам“ билети на фенове за почти същата сума - \$870,000 за откриващия мач на мексиканския национален отбор на „Естадио Ацтека“. Твърди се, че Рамирес е продал повече от 60 билета, но не се е срещнал с феновете, твърдейки, че майка му е починала - след което е спрял да отговаря на обажданията и съобщенията им с приближаването на деня на мача, съобщиha властите.

Съпругата му, Арели Нава, е съобщиha за изчезването му на 8 юни, но той се е появил отново в деня на мача, обещавайки на 50 клиенти, че ще се срещне с тях пред емблематичния стадион с билетите, но така и не се е появил.

Рамирес твърди, че е имал достъп до билетите чрез спонсор. „Той ни помоли да носим черни тениски, светли дънки и бели маратонки и ни каза да се срещнем на вратата в 10 сутринта“, каза фен.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров



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

Как да си направим такава гривна?  
Четете в следващия брой на Пламяк

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](http://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](http://www.bulgarianflame.com)



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](http://www.ExtendedHealthCanada.ca)

[www.VISITORSinsurance.ca](http://www.VISITORSinsurance.ca)      [www.TRAVELLERSinsurance.ca](http://www.TRAVELLERSinsurance.ca)

Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.