



Bulgarian Business Directory 2026-2027

**Reserve your ad now!**

Print & Online  
Call: 416-821-9915

**2026-2027**

www.BulBiz.com

**„Хранителният шум“\*: защо невинаги трябва да се страхуваме от мислите за хранене**

**Автори:** Греъм Финлейсън - Професор по биологична психология, Университет в Лийдс, и Катрин Гибънс - Доцент, Факултет по психология, Университет в Лийдс

**Декларация за оповестяване:**

Авторите не работят, не консултират, не

притежават акции и не получават финансиране от каквато и да е компания или организация, която би имала полза от тази статия, и не са посочили други свързани интереси извън академичните си длъжности.

Преводът е на „Пламък“

*Прод. на стр.4>>*



Bulgarian Business Directory 2026-2027

**Reserve your ad now!**

Print & Online  
Call: 416-821-9915



**2026-2027**



www.BulBiz.com

**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

**BEAUTY NUT**  
NATURAL BEAUTY

THE POWER OF NATURE

**100% NATURAL ARGAN OIL**  
PURE. ORGANIC. TRANSFORMATIVE.

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

**100% NUTS**  
**100% PURE ARGAN OIL**  
100% ORGANIC. COLD-PRESSED. SINGLE BOTANICAL.

**100% NATURAL**  
BEAUTY NUT

416 479 7724

www.beautynut.com

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

SCAN TO SHOP



*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**

Facebook: @TransamCarriers Instagram: @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@fierafoods.com](mailto:jobs@fierafoods.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.

## „Хранителният шум“\*: защо невинаги трябва да се страхуваме от мислите за хранене

<< Прод. от стр.1

Когато сте гладни, е нормално да мислите какво ще ядете.

Но за някои хора мислите за храна и хранене могат да се усещат постоянно – дори когато не са физически гладни. Това преживяване е наречено „шум от храна“.

За онзи, който се бори с хранителен шум, това може да означава многократно мислене за следващото хранене, трудност да игнорира хранителни сигнали като реклами или витрини в супермаркети. Преживяването може да бъде изтощително.

Но хранителният шум не бива да се приема като проблем за всяка мисъл или желание за храна. Гладът, ситостта, желанието за хранене, очакването и удоволствието от храната са нормални части от апетитната ни система.

Целта на хората, които се борят с шума от храна, не трябва да бъде да елиминират всички свързани с нея разговори от живота си. По-скоро става въпрос за намаляване на вредните мисли, които са постоянни, натрапчиви, обезпокоителни и

разрушителни.

### Разбиране на шума около храна

В науката за апетита „хранителният шум“ обхваща комбинация от механизми и процеси. Те включват глад и ситост, апетит, награда за храна, емоционално хранене, контрол върху храненето и реакция на сигнали (засилена, автоматична реакция при виждане или помирисване на храна).

Така че, шумът от храна не е едно-единствено нещо. Двама души могат да съобщават, че са изпитвали „шум от храна“, но основните причини може да са различни.

За един човек шумът от храна може да отразява вътрешен сигнал за глад след пропускане на хранене. За друг може да е желание за храна, предизвикано от стрес или умора. А за трети може да се усеща по-близо до тревожни, натрапчиви мисли или страх от загуба на контрол върху храненето.

Макар че е обичайно да се усеща шум от храна, това става обезпокоително, ако започне да пречи

на ежедневието.

Може да затрудни концентрацията, да увеличи тревожността или срама и да накара хората да се чувстват сякаш постоянно се борят с мисли свързани с храна.

Въпреки че изследванията върху ефектите от хранителният шум са ограничени, тъй като концепцията е сравнително нова, изследванията върху реакцията на сигналите и потискането на мисълта за храна показват, че тези преживявания могат да затруднят някои хора да избегнат преяждането. В по-сериозни случаи те могат да бъдат свързани със загуба на контрол, преяждане или по-широк хроничен стрес, свързан с храненето.



### Намаляване на хранителния шум

GLP-1 лекарствата, като семаглутид (Wegovy) и тирзепатид (Mounjaro), са свързани с концепцията за хранителен шум.

Научно е доказано, че тези лекарства намаляват глада и апетита, увеличават чувството за ситост, променят наградата за храна и подобряват контрола върху храненето.

По неофициални данни много хора, приемащи тези лекарства, съобщават, че те помагат за намаляване на хранителния шум. Храната се усеща по-малко възискателна, по-малко спешна и психически натрапчива. За онези, които приемат тези лекарства, намаляването на хранителния шум може да се почувства като значително подобрение в качеството им на живот.

Хранителният глад може да се засили и при диета – поне в краткосрочен план. Желанието за нещо може да е особено силно, ако някой пропуска храненияя, яде твърде малко, напълно изключва любимите си храни или използва много строги хранителни правила.

Опитът да не мислим за определени храни понякога може да ги направи по-силни в ума ни.

*Прод. на стр.5 >>*

&lt;&lt; Прод. от стр.4

Това е една от причините, поради които много строгите диети могат да затруднят контрола на апетита.

Но чувството на глад или мисли, свързани с храната, не е задължително автоматично да е нещо негативно. Гладът не е дефект. Той е един от нормалните биологични сигнали на тялото, който ни помага да разпознаем кога се нуждаем от енергия.

Ето и защо връщането на някакъв хранителен шум не е непременно нещо, от което да се страхуваме, когато лекарствата за GLP-1 се намалят или спрат.

Следователно целта не бива да бъде да се заглуши напълно апетитът. Повечето хора не искат живот, в който никога не се чувстват гладни или не се наслаждават напълно на храната си. Храненето е част от културата, идентичността и ежедневието.

По-добра цел е апетитът да е управляем, така че храната да може да се консумира, без да заема твърде много психическо пространство. Така

че, ако сте човек, който намира шума от храната за твърде силен, ето някои неща, които можете да направите:

**1. Идентифицирайте сигнала, преди да реагирате на него.** Физически гладни ли сте, жадувате ли за нещо конкретно или реагирате на хранителни сигнали около вас? Гладът обикновено се натрупва постепенно и може да бъде задоволен с различни храни. Желанието често е по-внезапно, специфично и обвързано с определена храна. Различните причини изискват различни реакции.

**2. Намалете ненужните хранителни сигнали.** Ако наличието на закуски в дома ви прави мислите за храна по-натрапчиви, държането на тези изкушаващи храни далеч от погледа ви или планирането на храненията ви преди пазаруване може да намали предотвратимите причинители.

**3. Обърнете внимание на емоциите си.** Хранителният шум може да бъде свързан със стрес, тревожност,

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.**

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

### 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 worry free.

**GET A FREE QUOTE TODAY | 416-265-4686**

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

<< Прод. от стр.5

умора, самота или нужда от утеха. В такива случаи това, от което тялото и умът наистина се нуждаят, може да не е храна. Други стратегии за справяне, като почивка или кратка разходка, може да са по-полезни.

4. Физическата активност може да помогне за намаляване на желанието за нездравословни храни, намаляване на стреса и подобряване на настроението. Активността може също така да улесни интерпретацията на сигналите за глад и ситост. Това означава, че физическите

упражненията не само могат да ви помогнат да се справите с шума от храната в краткосрочен план, но и постепенно да подобрят функцията на апетита с течение на времето.

5. Потърсете подкрепа, ако мислите за храна станат обезпокоителни или разрушителни. Ако са свързани с преяждане, срам, тревожност, загуба на контрол или сериозни нарушения в ежедневието, разговорът с личен лекар, диетолог, психолог или специалист по хранителни

разстройства може да ви помогне да разберете хранителните си навици и да развиете по-безопасни стратегии за справяне.

Мислите, свързани с храната, са част от здравословната и нормална система за апетит. Да се научим да разпознаваме, интерпретираме и реагираме в съответствие с вътрешните сигнали за апетит е ключово за устойчивото управление на теглото.

-----  
\* „Хранителният

шум“ (food noise) е постоянна мисъл относно храната. Той се свързва със състояние в което човек мисли непрекъснато какво да яде, да изпитва неконтролируем глад и често води до емоционално преяждане, обсебване или вина – б.р.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/food-noise-why-thoughts-about-eating-arent-always-something-to-be-feared-285534>

## БЪЛГАРИЯ

**Изкуството да пазиш корена: Житейската траектория на Магдалена Неделчева в Цюрих**



Човешките пътища често изглеждат хаотични, нелогични и изпълнени с парадокси. Какъв по-голям парадокс от това да тръгнеш от Шумен – от земите, където някога разцъфтява Плиско-Преславската книжовна школа и се

ражда Златният век на българското слово – да завършиш славянска филология, закърмен с тази вековна писмена традиция, и да заминеш да търсиш себе си в Швейцария? Точно това е житейският път на Магдалена Неделчева – филолог и преподавател по български език, която днес живее и работи в Цюрих.

На пръв поглед това търсене на своето място в света изглежда като отдалечаване от мястото, на което принадлежиш, от своето призвание,

от самия себе си и собственото си назначение. Но в тези наглед объркани наши човешки решения Премъдрият и човеколюбив Бог намира начин да „употреби“ знанията ни, да впрегне уменията ни в нещо добро и полезно и в крайна сметка да ни помогне да намерим своето истинско място – колкото и хаотично да го търсим и колкото и да се отдалечаваме привидно, географски от него.

Попаднала и установила се в Алпийската федерална

република, Магдалена Неделчева се превръща в нещо много по-голямо от емигрант – тя става своеобразен съвременен мисионер на онази преславска книжовна памет, призована да пази и разпространява езика на децата ни далеч от родината.

Житейската траектория на филоложката от Шумен доказва, че нищо в този свят не е случайно. Разговаряме под високите готически сводове на цюрихския храм „Предигеркирхе“,

<< *Прод. от стр.6*

сред неговата хладна и респектираща строгост. Храмът се намира в непосредствена, почти съдбовна близост до Централната библиотека на Цюрих – мястото, където в древните трезори се пази безценният „Кодекс от Райхенау“ с вписаното в него име на свети Методий, свидетелстващ за пребиваването на славянския първоучител по тези земи.

Тази географска и духовна пресечна точка сякаш безмълвно ни напомня, че нишката на българското слово и святост никога не се е късала в сърцето на Европа. Днес, на броени крачки от вековния пергамент, Магдалена просто продължава същия този невидим План.

**Казвам се Магдалена Неделчева и съм родом от Шумен. След като завърших Шуменския университет със специалност „Българска и руска филология“, пожелах да проуча възможностите и в други университети. И така дойдох тук. В началото започнах работа, която не беше по професията ми, за да мога първо да науча езика – местния швейцарски немски. Тъй като в училище бях учила**

**само стандартен немски (хохдойч), трябваше тепърва да овладя швейцарския диалект. Постепенно успях да прибера и сина си тук. Той израсна в тази среда, запозна се с местната култура и в момента завършва успешно магистратура в Цюрихския университет. След броени дни трябва да предаде дипломната си работа.**

**Изключително сме доволни от живота тук – чувстваме се спокойни.**

Когато швейцарската система отказва да признае филологическото ѝ образование и я принуждава да започне работа извън професията, привидно изглежда, че връзката със словото е прекъсната завинаги. Но точно тогава, когато човек се чувства най-отдалечен от корена си, се ражда истинското му призвание. Бог не позволява на знанието и сърцето, захранени от шуменския извор, да останат безполезни. Вместо да прекърши духа ѝ, този сблъсък с чуждата реалност я връща към нейната изначална мисия. Магдалена намира своя начин да се реализира не просто като учител на пазара на труда, а като жив духовен мост – тя се посвещава на

българските деца, за да не изгубят те живата нишка с родината.

**Тъй като филологическото ми образование не е изцяло признато тук, намерих друг начин да се реализирам – споделя Магдалена. – Давам частни уроци на български деца, които са родени тук, в Швейцария. Основната ни цел е те да научат майчиния си език, за да могат да четат, да пишат и да общуват по-лесно. Искам, когато се върнат в България, да нямат езикова бариера и да разговарят спокойно с бабите, дядовците и роднините си.**

Магдалена не просто преподава граматика, тя спасява паметта на рода ни в чужбина. В свят на глобализация и размити идентичности, нейното тихо дело е чиста проба съвременно будителство – тя не позволява на нишката между поколенията да се скъса, за да знаят тези деца кои са и откъде идват, когато прегръщат близките си в България. Но благородният ѝ стремеж отива още по-далеч, превръщайки се в значим капитал за цялото ни общество: тя подготвя бъдещия интелектуален елит, който утре ще свързва двата свята.

„Подготвям децата, които са родени, израсли и получили основното си образование тук, в Швейцария, за да могат да продължат своето висше образование в български университети. Вече имаме такава момиче, което в момента завършва психология във Варна“, казва тя. Двадесет години в чужбина са достатъчно време, за да свикнеш с ритъма на Швейцария и да се почувстваш спокоен там. Но за да намериш истинския мир в душата, се изисква нещо повече от социална интеграция – изисква се духовен пристан, където родното слово се излива в молитва. За Магдалена, тръгнала някога от старите български предели, този пристан се оказва българската църква в Цюрих, където нейното лично търсене на смисъл се среща с бащинското напътствие на един съвременен пастир.

**В началото не знаех за съществуването на нашата църква – спомня си тя. – Постепенно, чрез Фейсбук и интернет, започнах да се интересувам, намерих я и така малко по малко започнах да идвам на службите. Отец Йордан е изключително**

*добър човек. Той ни въведе в самата вяра, в живота и в българското общество тук, в Цюрих. Помага ни с абсолютно всичко, с каквото може.*

Това споделено съществуване между пастир и паство ражда една истинска християнска симбиоза. Около Христос и фигурата на отец Йордан се гради не просто енория, а живо, органично общество от хора, които осъзнават, че вярата е дело на жива безусловна любов и взаимна помощ. Магдалена и енорияшите от БПЦО „Св. Георги Победоносец“ бързат да отвърнат на грижата с грижа, като помагат с каквото могат на отец Йордан Пашев и даряват в общността от своите умения и време за благо на другия.

„Да, естествено. Винаги когато той се нуждае от нашата помощ, ние сме насреща. Помагаме във всеки един момент – било то като приготвяме храна, или просто с присъствието си. Гледаме винаги да бъдем на богослуженията. Също така се учим на много неща от него – той ни насочва в правия път, изслушва ни и ни подкрепя.“

За нея отец Йордан е истински обединяващата фигура на тази общност:

„Той обединява всички ни, приобщава ни и ни събира. Отец Йордан е изключително добър, умен и образован човек, който се старае във всичко. Тук се срещаме с много интелигентни хора, общуваме помежду си и обсъждаме различни теми. Събираме се най-вече по празниците – Великден и Коледа са задължителни за всички нас, когато е възможно“.

Този български духовен остров в сърцето на Швейцария обаче не остава изолиран зад стените на храма. Напротив – той се превръща в ярък посланик на православието, който буди искрено любопитство и печели дълбок респект сред местното швейцарско общество. Традициите ни, изнесени отвъд затвореното пространство на енорията, стават повод за жив диалог и среща на култури. Празници като Йордановден пренасят родната духовна радост директно по улиците и бреговете на Цюрих.

***Това са най-веселите ни празници, особено Йордановден, понеже тогава отец Йордан е именник – разказва с усмивка Магдалена. – Приготвяме много храна и се събираме на Цюрихското езеро. Отецът хвърля кръста във***

***водата и въпреки че е зима, винаги се намират достатъчно млади доброволци, които се хвърлят в студените води, за да го извадят... Винаги, абсолютно винаги се намират доброволци. А след това, разбира се, подобаващо празнуваме именния ден на отец Йордан.***

Въпреки сдържаността местните жители, този необичаен и зрелищен ритуал на езерото неизменно привлича погледите на случайните минувачи: „О, да, хората се спират, гледат ни и това събужда у тях голям интерес към православието – споделя тя. – Започват да ни разпитват защо го правим, какво означава ритуалът, а ние с радост им разказваме. Цюрихското езеро е любимо място за разходка в свободното време, така че винаги има много хора, които се отбиват и ни наблюдават с любопитство“.

Този жив интерес на обикновения швейцарец обаче не е просто празно любопитство, а израз на една много по-дълбока културна особеност – швейцарското общество се отличава с изключителен и вкоренен религиозен респект към различните общности:

***В Цюрих има много църкви и най-различни общности – обяснява Магдалена. – Тук никой не съди другия според вярата му. Всеки проявява искрен респект към религията на отсрещния и към традициите на съответната общност.***

Връхната точка на това вливане на родните православни традиции в местната история е участието на българската общност в традиционния празник на раннохристиянските покровители на Цюрих – светците-мъченици Феликс и Регула. В сърцето на Европа, Магдалена преживява едно дълбоко, вселенско православно единство, в което българите участват като равни и достойни съхранители на общохристиянската памет.

Тя описва тържественото литийно шествие в чест на светците така: „Шествието е изключително тържествено, носят се хоругви и се върви с молитвени песнопения. Тръгва се от „Линденплац“ (Lindenplatz) и в него се включват представители на всички православни църкви в града – българската, руската, сръбската, а също и коптите. Спомням си, че тогава за първи

***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*

път чух и разбрах за коптската християнска общност. Тези източни християни са изключително интересни като култура. По време на това литийно шествие православната общност пренася икони и символични дарове, за да почете паметта на светците-мъченици, загинали заради Христовата вяра по тези земи. Извървяваме целия път до най-известната катедрала на Цюрих – величествената „Гросмюнстер“.

Тя е едно от най-посещаваните и знакови места в града, а за нас е вълнуващо събитие, което ни обединява и ни кара да се чувстваме част от нещо голямо“. В този ден на вселенска памет българското присъствие оставя своята специфична, топла и гостоприемна следа чрез споделянето на хляба и трапезата:

*За този ден ние, българите, винаги приготвяме много храна, която е*

*традиционна за нашата страна, и я споделяме с останалите.*

Тръгнала някога от преславската люлка на буквите, за да се изгуби привидно в швейцарското ежедневие, днес Магдалена е призована от Бога да върши същата онази мисия – да пази словото чисто и живо за следващите поколения. И докато в Цюрих има хора като нея, които учат децата, родени далеч от родината, да пишат на кирилица и да

обичат корена си, България ще пребъдва – голяма, непреходна и свята, навсякъде по света. Нейният житейски път е живото доказателство, че границите на една нация не се чертаят от географските карти, нито се заличават от емигрантския хаос. Те се пазят там, където има памет, вяра и език.  
**Автор: Александра Карамихалева**  
**Източник: Българска Патриаршия (bg-patriarshia.bg)**

*Прод. на стр.12 >>*

## Вандали опустошили над 60 обществените чешми в Пловдив



/Снимка: Фейсбук на Община Пловдив/

За множество вандалски прояви срещу обществените чешми в Пловдив съобщават от общинското предприятие «Градини и паркове» с настъпването на летните горещини. Заради системните посегателства десетки жители и гости на града остават без достъп до безплатна питейна вода именно в дните с най-високи температури, съобщава дир.бг.

От предприятието съобщават, че служителите редовно откриват чешми, запушени с пясък, клони, хранителни отпадъци и други предмети. Чести са и кражбите на кранчета, както и умишленото чупене на части от съоръженията. Това налага спешни ремонти, през които чешмите остават извън експлоатация.

На територията на Пловдив има повече от 60 обществени

чешми, като най-често обект на вандализъм стават съоръженията в Цар-Симеоновата градина, в централната градска част и в карето между булевардите «Шести септември», «Източен», «Княгиня Мария-Луиза» и улица «Митрополит Панарет». През последните години общинското предприятие многократно е сигнализирано за подобни посегателства срещу градските чешми, като освен кражби на кранове са установявани и случаи на умишлено счупени тръби, повредени сифони и запушени водопроводи. Според служителите възстановяването на една повредена чешма понякога отнема дни, а при липса на резервни части - и по-дълго, което създава неудобства за гражданите, особено през летния сезон.

Подобни прояви на вандализъм не са ограничени само в Пловдив. През последните години общини като София, Варна и Бургас също нееднократно са съобщавали за кражби и повреждане на обществени чешми, фонтани и парково оборудване.



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 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.

## 100% НАТУРАЛНО БИО АРГАНОВО МАСЛО – ЗЛАТНИЯТ ДАР НА ПРИРОДАТА



Аргановото масло, известно като „течното злато на Мароко“, е едно от най-ценните натурални масла в света. Богато е на витамин Е, Омега-6, Омега-9, линолова киселина и мощни антиоксиданти, които подхранват, защитават и възстановяват кожата и косата по естествен начин.

100% Pure Organic Argan Oil от Beauty Nut е създадено от висококачествено органично арганово масло, внимателно подбрано, за да осигури максимална чистота и ефективност. Леката му текстура попива бързо, без да оставя мазен слой, като осигурява дълбока хидратация и помага за възстановяването на естествената защитна бариера на кожата.

Благодарение на богатото съдържание на антиоксиданти и витамин Е, аргановото масло подпомага защитата на кожата от вредното въздействие на околната среда, подобрява нейната еластичност и допринася за по-гладък, сияен и младежки вид. То успокоява сухата и чувствителна кожа, подобрява нейния комфорт и подпомага естествените процеси на регенерация.

Освен за кожата, аргановото масло е изключително полезно и за косата. То подхранва скалпа, намалява сухотата и накъсването, подобрява блясъка и мекотата на косата и я предпазва от увреждания, причинени от топлинна обработка и външни фактори.



### НАШЕТО ОРГАНИЧНО АРГАНОВО МАСЛО Е:

- 100% чисто органично арганово масло
- Естествено богато на витамин Е и незаменими мастни киселини
- Подходящо за вегани
- Леко, бързо абсорбиращо се и немазно
- Подходящо за всички типове кожа
- Не оставя тежък или мазен филм върху кожата
- Създадено да поддържа естественото здраве и красота на кожата и косата



В Beauty Nut вярваме, че истинската красота започва с чисти и висококачествени съставки. Затова създаваме продукти, вдъхновени от природата и подкрепени от науката, които осигуряват ефективна и нежна грижа за кожата и косата.

**100%  
PURE &  
ORGANIC**



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



416-479-7724



www.beautynut.com



SCAN TO  
SHOP NOW

## Жена от Латвия пострада след скок с парашут край Ихтиман



/Източник: БТА/

Гражданка на Латвия е пострадала при скок с парашут край летището до село Черньово, Ихтиманско, съобщиха от Областната дирекция на МВР - София. При извършената проверка е установено, че по време на планов скок с парашут от самолет жената е получила тежка травма при приземяването. По първоначални данни тя е счувила левия си глезен и е транспортирана в болнично заведение, където е настанена за лечение. Към момента няма данни за опасност за живота ѝ.

По случая е образувано досъдебно производство по чл. 134 от Наказателния кодекс - за причиняване на средна или тежка телесна повреда вследствие на незнание или немарливо изпълнение на правно регламентирана дейност, представляваща източник на повишена опасност. Инцидентът е поредният при организирани

парашутни скокове в района на летището край Черньово. През август 2024 г. двама парашутисти се приземиха върху паркиран автомобил в края на селото, след като при единия се наложило да бъде отворен резервният парашут. И двамата постраднаха със счупвания, но без опасност за живота.

## Фекални води заливат хотел в Слънчев бряг



За фекални води заливат част от хотел в курорта Слънчев бряг събщи БНТ. За проблема сигнализират от управата на хотела. Според тях аварията е възникнала след приключил ремонт по разширяване и преасфалтиране на една от главните улици в курорта - улица „Първа“. От хотела твърдят, че повече от седмица канализацията периодично се запушва, а прелелите води наводняват външния бар на хотела и унищожават част от стоката.

Ваня Кьосева заяви пред БНТ: «Проблемът е от около две седмици - още от началото на сезона. При пълнен хотел се оказваме

с компрометирана канализационна тръба, която не може да поеме отпадните води и започва да прелива към бара зад нас. Това се случва непредсказуемо - по всяко време на денонощието. Първоначално смятахме, че е след уширяването на улица „Първа“, която е една от основните в Слънчев бряг. Това е процес, който продължава от няколко години. Решихме, че вероятно при строителни дейности е компрометирана тръбата, тъй като 20 години не сме имали подобен проблем. За щастие щетите са малко, материални - изхвърлихме част от продукти. Въпреки пълния хотел, не стана достояние на туристите този проблем.»



Силвия Кьосева от управата на хотела допълва: „До момента изцяло ние поемаме разходите. Налага се давикаме фирма за отпушване на канализацията, която не е на територията на хотела, не е в нашата компетенция, но ни се казва, че трябва да плащаме. На 19 юни подадохме жалба в общината. До момента нямаме отговор. Вчера дойдоха на място, но все още няма яснота

какъв е проблемът и кой ще го реши. «

## Българин е арестуван в Гърция за измами за над 690,000 евро



/Снимка: БНР/

Гръцките медии публикуваха снимката и личните данни на арестувания 30-годишен българин. Той е обвинен за участие в престъпна група, извършила измами в Атика, Солун, както и в България. Той се е представял пред гръцки граждани като държавен служител или като лице, действащо от името на властите. Заплашвал е жертвите си, а също и техни близки с цел те да му дадат веднага пари, бижута или други ценности, предаде БНР.

Задържането на българина е станало след подаден сигнал от една от жертвите. Със знанието на полицията възрастната жена оставя пари и бижута на определено място, за да спаси свой роднина.

*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



<< *Прод. от стр.12*

Арестуват българина при получаване на парите.

Според разследването установени са поне 29 случая на измами, като печалбата е над 690,000 евро.

Властите публикуваха снимката на арестувания с призив хората да го разпознаят и докладват в полицията и за други случаи на измама.

**Заловиха над 47 кг марихуана, превозвана от две германки за Турция**



/Снимка:

*Пресцентърът на Агенция „Митници“/*

Митничари задържаха 47.53 килограма марихуана, укрита в специално изграден тайник на лек автомобил с германска регистрация при проверка на ГКПП «Капитан Андреево». По оценки на съдопроизводството стойността на наркотика възлиза на над 388,000 евро,

съобщиха от Агенция «Митници».

Акцията е проведена съвместно от служители на отдел „Борба с наркотрафика“ към Митнически пункт „Капитан Андреево“ и Агенцията за борба с наркотиците на САЩ (DEA).

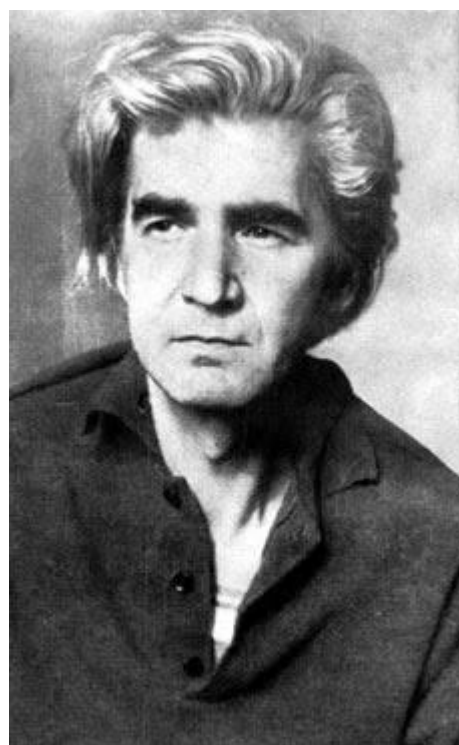
Случаят е от 29 юни, когато около 2:50 ч. на изходящото трасе към Турция пристигнал лек автомобил, пътуващ от Германия. Зад волана била германска гражданка, а с нея пътувала друга жена, също с германско гражданство. При преминаването през митническия контрол двете заявили, че не пренасят стоки или вещи за деклариране.

След извършен анализ на риска автомобилът бил насочен за щателна проверка. При огледа митническите инспектори открили специално изграден тайник под кората на багажника, прикрит с капак в пода на автомобила.

В укритието били намерени 38 пакета, облепени със стреч фолио, съдържащи суха зелена тревиста маса. Полевият наркотест показал,

че веществото е марихуана. Общото тегло на задържания наркотик е 47.53 килограма.

**„Вий ще тъгувате...“**



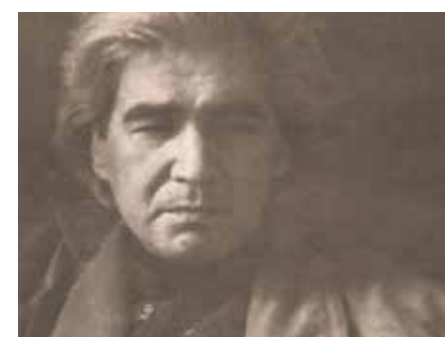
„Вий ще тъгувате понякога за мен. Вий няма да намерите такъв глупак обикнал заедно със пошлостта ви притихналия под снега Калофер. Вий ще тъгувате понякога и никога за мене, за оня сенчест бряг и за реката, която никога не се завръща.

Вий ще тъгувате дори за моето незнание, че вече във Калофер няма мрак и той не слиза вече от Балкана,

не пада върху всички пътища забравени, не пада върху вашите ръце.“

Автор: Иван Пейчев

**„Отиваха си...“**



„Отиваха си с тебе ветровете и ти си тръгваше по-бавно от тях и по-спокойна беше. Нали е срамно да говоря за пясъка, за тая дълга нощ, за ветровете тръгнали след тебе. Несъществуващия пясък, несъществуващите ветрове, несъществуващата нощ с един таван измислен и несъществуващ никога.“

Автор: Иван Пейчев

**Здравната служба на Англия ще дава ваучери на хората, които вървят пеша по 20 минути на ден**



Националната здравна служба на Великобритания (NHS) ще раздава ваучери за пазаруване и отстъпки на хора, които ходят поне 20 минути на ден, като част от схема за стимулиране към повече упражнения, предава британския The Independent.

Отдавна е известно, че бавното ходене е свързано с по-добро здраве, като NHS съветва хората

да извършват поне 150 минути умерена интензивна активност седмично, като например ходене или каране на колело. Около една трета от британците обаче не отговарят на тези препоръки.

В опит да се стимулира активността, NHS ще стимулира упражненията, като помолите хората да ходят около 20 минути на ден. Тези, които изпълняват предизвикателството всеки ден, ще са изминали приблизително 26 мили за един месец - което е разстоянието на маратон. Потребителите ще могат да регистрират разходките си онлайн, чрез телефон или смартчасовник, като се предвиждат и

възможности за хора с увреждания.

Кампанията, наречена „Movement 26.2“, се ръководи от олимпийския медалист сър Брендън Фостър и сър Кийт Милс – създателя на програмата „Air Miles“. Дватама си поставят за цел да направят движението по-лесно и да го превърнат в част от ежедневието. Здравните власти водят преговори с търговци на дребно и онлайн търговци относно програмата, която ще бъде стартирана през януари. Тя може да работи подобно на програмите за лоялност, използвани от супермаркетите и кафенетата, и ще позволи на хората да печелят награди въз основа на нивата си на

активност.



„Физическата активност трябва да бъде част от ежедневието избор на всеки. Движение 26.2 е точно за това - да направи движението отново част от ежедневието по начин, който е лесен и постижим за всеки“, каза сър Джим Маки, главен изпълнителен директор на NHS.

Сър Брендан заяви, че целта за 2027 г. е да бъдат достигнати 100,000 участници в рамките на един месец.

„Като помагаме на хората да включат редовното ходене в

**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

**<< Прод. от стр.17**

ежедневието си, имаме реална възможност да подобрим физическото и психическото си благополучие и да помогнем на хората да живеят по-дълъг и здравословен живот“, добави той.

Очаква се инициативата да помогне за справяне с проблема с липсата на физическа активност във Великобритания, който струва на Националната здравна служба (NHS) приблизително £1 милиард годишно.

Заседналият начин на живот – като например продължителното

седене, полулежането или лежането през часовете, когато човек е буден – отдавна се свързва с влошено здравословно състояние, включително със затлъстяване, диабет тип 2, някои видове рак и сърдечни заболявания.

Около една четвърт от възрастните в Обединеното кралство страдат от затлъстяване – проблем, който според оценките струва на страната £74 милиарда годишно, като £11 милиарда от тази сума се дължат на разходи на Националната здравна служба (NHS).

„Радващо е да видим как този ангажимент, заложен в 10-годишния план за здравеопазване на NHS, се превръща в нещо, което наистина ще промени живота на хората“, добави сър Джим.

**Защо някои хора отговарят толкова зле на съобщения?**

Защо на някои от нас ни е толкова трудно да отговаряме на съобщенията си в WhatsApp и социалните мрежи? И какво говори това за нас като личности? Лорън Гийл от списание Stylist проучва въпроса.

Ако погледнете телефона ми в който и да е ден, вероятно ще видите множество червени кръгчета за известия. От личните съобщения в Instagram и Twitter до безкрайните групови чатове в WhatsApp – ситуацията е една и съща: дълги списъци

**Прод. на стр.17 >>**

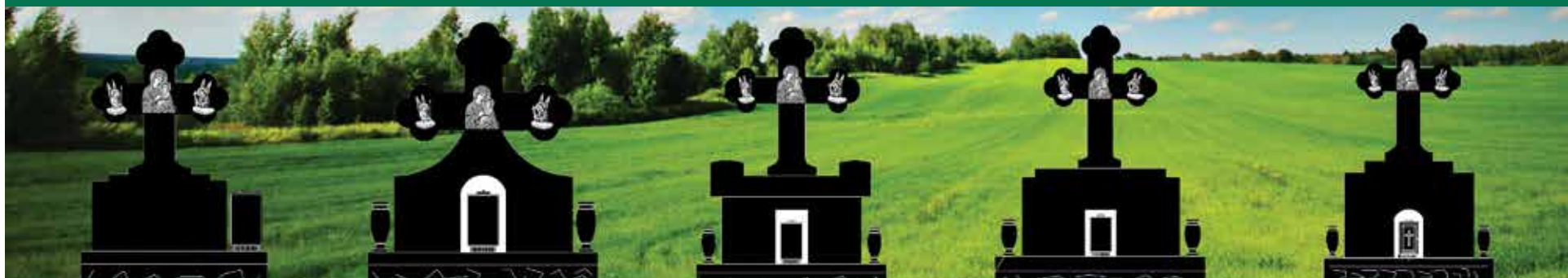
# ПАМЕТНИЦИ НА ДОБРИ ЦЕНИ



## 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*

с „непрочетени“ съобщения, чакащи да ги отворя. Казано накратко, аз съм човек, който отговаря лошо на съобщения.

Не че искам да бъда такава. Обичам приятелите и семейството си и ако можех да настроя телефона си така, че да изпраща автоматичен отговор от типа „извън офиса“, уведомяващ всичките ми контакти да очакват отговор в рамките на 5 до 7 работни дни, щях да го направя. Това не е и съзнателно поведение. Не избягвам хората нарочно и не отговарям тайно на едни, докато оставям други да чакат напразно.

Дори преминавам през периоди, в които полагам съзнателни усилия да променя навиците си, като непрекъснато се извинявам за това колко зле се справям с отговарянето. Но някак си винаги се връщам към стария си навик да бавя отговорите.

Знам какво си мислите: „Просто... отговори?“ Но колкото и пъти да си казвам, че е време за промяна, винаги се оказва, че или а) отварям съобщението и забравям да отговоря, или б) виждам известието и си казвам, че ще отговоря по-късно – когато имам време да обмисля какво точно да напиша.

И неизменно се озовавам в същата ситуация: седмица по-късно трескаво пиша „Извинявай много, чак сега го видях“ или „По дяволите, видях го, но забравих да отговоря“ – всичко това в опит да не изглеждам като ужасен човек.

Знам, че не съм единствената, която се упреква, че не отговаря навреме на съобщения – редакторката и писателка на свободна практика Кейли Дрей също се сблъсква с този досаден проблем.

„Що се отнася до WhatsApp, наистина имам най-добри намерения – казва ми тя. – Имам обаче един лош навик: прочитам съобщенията, отговарям си наум, но така и не изпращам нищо. Дни по-късно получавам остро напомняне от въпросния приятел или роднина от типа: „АЛО?!?! ДА НЕ СИ УМРЯЛА?“ (честно, ако погледнете входящата ми кутия, ще видите, че 76% от съобщенията са точно такива), което ме принуждава да отговоря набързо, с поредица от кратки, отсечени изречения.

Мразя да се опитвам да подхвана отново разговори, спрели преди дни, и да се мъча да ги превърна в нещо свежо и вълнуващо. Мразя мисълта, че някой – който и да е – може да седи и да

чака съобщение от мен, чувствайки се неловко (сама страдам от социална тревожност и изпитвам истински ужас, когато се налага да подтиквам някого да отговори на каквото и да било). Но въпреки всичко това, просто не успявам да се отърва от този дългогодишен лош навик. Не ме бива в отговарянето на съобщения и това е кръстът, който трябва да нося. Съжалявам.“

Луси Робсън, бивш SEO експерт в списание Stylist, споделя същото усещане:

„Имам репутацията на човек, който отговаря ужасно бавно или изобщо не го прави – и това е едно от многото неща, за които постоянно се упреквам, защото просто изглежда толкова неучтиво. Когато някой не ми отговори (а не го броя към хората, които също като мен бавят отговорите си), това ме изпълва с тревожност и ме кара да мисля, че ме ненавиждат или просто не ме смятат за достатъчно важна, за да ми отвърнат. Тогава защо и аз постъпвам така с другите?“



„Изглежда като някакъв мазохизъм – да отлагам нещо, което всъщност

отнема секунди и ми носи такова облекчение; все пак е чудесно да имаш грижовни близки и приятели, с които да си побъбриш. Често причината е, че не обичам онези дълги съобщения в WhatsApp, целящи да наваксаме с новините – чувствам се притеснена и предпочитам да се видим на живо. Или пък не съм сигурна дали мога да направя нещо и вместо да отговоря и да кажа точно това (което за мен е напълно приемлив и нормален отговор, когато идва от другите), просто оставям съобщението непрочетено.“

„Иронията е, че ако някой ми отговори със закъснение и каже, че по принцип бави отговорите си (тоест е сродна душа), това напълно ме устройва – разбирам го напълно, времето просто неусетно ни се изплъзва. Но когато аз съм тази, която бави отговора – например 6 дни след получаването на съобщението – се чувствам гузно и сякаш съм си навлякла гнева на човека, чието съобщение съм оставила непрочетено; това ме кара да отлагам отговора още повече. Получава се омагьосан кръг.“

И така, защо се държим по този начин? В моя случай си мисля, че това донякъде се дължи на тревожността – натискът

*Прод. на стр.18 >>*

# 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.



<< Прод. от стр.17

да знам какво да кажа на момента и усещането за задължение да започна разговор без предупреждение действат странно отключващо тревожността. От друга страна обаче, смятам, че навикът да бавя отговорите е част от същността ми – че, както вече казах, на този свят има два типа хора и колкото и да се стараеш, си оставаш такъв, какъвто си.

За да разбера какво точно се случва, се свързах с д-р Елена Турони, консултант-психолог и съосновател на платформата **My Online Therapy**. Според нея теорията ми за връзката с тревожността може да се окаже напълно вярна.

„Може да става въпрос за претовареност (усещане, че сме залети от съобщения) или за подсъзнателна тревожност, които карат човек да отговаря небрежно или със закъснение“, обяснява тя.

„Понякога причината може да бъде и

стремежът към контрол – когато се чувстваме тревожни и претоварени, може да се опитаме да овладеем ситуацията, казвайки си например: „Аз решавам кога да отговоря на някого“. Това е начин да избегнем усещането, че сме принудени да общуваме с някого (или да се занимаваме с нещо) в моменти, в които не желаем това.“

Осъзнаването, че има причина за моето не особено общително поведение, носи известно облекчение, но какво да направя, ако искам да се променя и да стана човекът, който отговаря своевременно и внимателно – точно както винаги съм мечтала? Според Турони всичко се свежда до това да поема отговорност за човека, който искам да бъда.

„За да преодолеем каквото и да било, първо трябва да сме достатъчно мотивирани да поискаме тази промяна“, обяснява тя.

Прод. на стр.19 >>

„Трябва да си дадете сметка, че не ви харесва как подхождате към общуването си в момента. Свържете се със собствените си ценности и помислете дали искате да бъдете човек, на когото може да се разчита и който реагира своевременно.“

Тя продължава: „Има моменти, в които е важно да отговорите веднага, и други, които могат да почакаат. Усъвършенствайте преценката си в такива ситуации. Поемете отговорност и се изправете директно срещу навика си да избягвате нещата, като същевременно не изпускате от поглед ценностите си и човека, който искате да бъдете.“

Макар да знам, че промяната на поведението е възможна, смятам, че е важно да признаем: напълно нормално е да изпитваме тревожност от справянето с всички известия и съобщения, които получаваме в днешно време. И докато някои хора по природа умеят да жонглират с безброй задачи едновременно, сигурна съм, че повечето от нас в един или друг момент са се чувствали претоварени от обема на нещата, с които се очаква да се справим наведнъж.

Не казвам, че е хубаво да не отговаряш своевременно на съобщения – и никак не ми харесва мисълта, че действията ми може да накарат някого да се усъмни в приятелството ни – но смятам, че всички трябва да свалим малко напрежението от себе си и да спрем да се извиняваме толкова много за начина, по който управляваме дигиталното си общуване.

Затова засега ще се опитам да спра да търся оправдания за това, че не отговарям бързо, и ще положа усилия да бъда максимално искрена занаяпред. Може и да не съм от най-бързите в отговарянето, но винаги съм насреща за приятелите и семейството си, когато наистина имат нужда от мен – а нима не е точно това най-важното?

**Скритата енергия, която ни привлича към определени хора**



Замисляли ли сте се някога защо се чувствате привлечени от определени хора, въпреки че имате толкова много  
**Прод. на стр.20 >>**

## 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

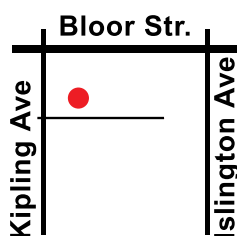
Owned and Operated by the Jelenic Family

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

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.19

възможности за избор сред хора с приятна външност, хубава фигура и добро поведение? Или може би сте срещали човек, който – без да каже и дума – изпълва стаята с топлина и светлина. Често наричаме това „химия“, „излъчване“ или „добра енергия“. Но зад тези думи се крие нещо древно и дълбоко: аурата – така започва материал на Medium.

Какво представлява аурата?

Най-просто казано, аурата се разглежда като енергийно поле, което обгръща всяко живо същество. Древните индийски текстове я наричат „фино тяло“, формирано от потока на прана (жизнена енергия). Йогите и ришите я описват като сияние, оформено от нашите мисли, емоции и духовно здраве.

Силната аура притежава магнетично излъчване – тя привлича хората. Нарушената аура създава усещане за тежест или дискомфорт – тя може да отблъсква хората. Съвременната наука предлага интересна аналогия: човешкото тяло генерира измерими електромагнитни полета чрез сърцето и мозъка. Някои изследователи

предполагат, че когато двама души се срещнат, техните енергийни полета си взаимодействат, създавайки усещане за мигновено привличане или душевен комфорт.

Подравняване на чакрите:

Всеки от нас има седем чакри или енергийни центъра, от корена до главата. Когато сърдечната чакра на някого (любов, състрадание) резонира с нашата, ние усещаме мигновено емоционално и енергийно привличане. По подобен начин, подравняването в други чакри - като тази на гърлото, която е за комуникация - създава естествено чувство за хармония и връзка.

Вибрационна честота:

Духовно ние сме привлечени от тези, чиято енергия съвпада или допълва нашата. Хората с високи положителни вибрации - доброта, благодарност, креативност - са склонни да привличат подобни енергии, докато понякога сме привлечени от енергии, които балансират или предизвикват нашите собствени за растеж.

Връзки от минали животи:

Някои духовни традиции предполагат,

## 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.



**Svilon**  
**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**

че определени привличания са вкоренени в кармични или връзки в минали животи. Срещата с някого може да събуди чувство за познатост или недовършени уроци, дори ако никога не сте го срещали в този живот.



## 2. Научна перспектива

На биологично ниво:

Защо ни привличат определени хора?

а./ Духовна гледна точка

От гледна точка на йога, привличането не е само физическо – то е енергийно. Нашите чакри (енергийни центрове) резонират по различен начин с различните хора. Когато две аури се хармонизират или допълват, ние изпитваме естествено привличане. Именно затова някои връзки изглеждат така, сякаш са ни „писани“.

б./ Мозъкът ни отделя вещества като окситоцин и допамин, когато срещаме хора, в чиято компания се чувстваме в безопасност или изпитваме вълнение.

Огледалните ни неврони се активират, когато резонираме с емоциите или поведението на другия, създавайки усещане за мигновена връзка.

Електромагнитното поле на сърцето, което се простира на повече от 1 метър извън тялото, може фино да взаимодейства с полетата на другите – явление, описано от древната мъдрост много преди появата на съвременните уреди. И така, независимо дали я наричаме енергия или биология, привличането е съчетание както от наука, така и от дух.



## 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**

&lt;&lt; Прод. от стр.23

Как да подсилите и осветите аурата си

Ако аурата е сиянието на вътрешната ни енергия, то поддържането ѝ в добро състояние се превръща в ежедневна практика. Ето как можете да се грижите за нея:

**1. Здравословен начин на живот**

Консумирайте пресни, натурални храни.

Спортувайте редовно – движението разсейва застоялата енергия.

**2. Яснота на ума**  
Медитирайте, за да успокоите ума си.  
Практикувайте благодарност – тя повишава вибрационната ви енергия.

**3. Емоционален баланс**  
Освободете се от токсичните връзки, които отслабват аурата ви.  
Обградете се с вдъхновяващи хора и позитивна среда.

**4. Практики на дишане**  
Престоят сред природата естествено зарежда аурата ви.

**Татуировките влияят на имунната система по начини, които учените още не разбират**



Много преди да се покриваме с иронични пръчици, печати с пеперуди или пълни затъмняващи татуировки, хората са маркирали телата си с перманентно мастило. Но макар историята да може да ни каже много за културата на татуирането, все още не знаем много за това как практиката влияе на здравето ни, предава Science Alert.

Въвеждането на пигмент за татуировка в кожата предизвиква имунен отговор и това мастило очевидно се задържа – макар че не винаги остава на мястото си.

Изследванията показват, че част от татуировките могат да попаднат в лимфната система и да се натрупат в лимфните възли.

Лимфните възли са ключови центрове на имунната активност на тялото ни. Пълни с бели кръвни клетки, лимфната течност се филтрира през тях, за да се почистят всички остатъци, събрани по пътя ѝ през тялото. Това включва неправилно работещи клетки (като раковите), бактерии, вируси и чужди вещества, като например мастило за татуировки.

Рапърът MGK наскоро

разбра това по трудния начин, след като се татуира масивно с татуировка, която покрива голяма част от торса му, включително областта на лимфните възли около подмишниците и раменете му. Той казва, че процесът е превърнал околната му кожа в пожълтяла и го е направил „наистина болен“.

Дори без да се разнася из тялото, пигментът за татуировки „задейства“ имунната система. Той навлиза в клетките на дермата – средния слой на кожата – и бързо бива разпознат като чуждо тяло. Организмът изпраща своята „армия“ от имунни клетки, но частиците пигмент са твърде големи, за да бъдат отстранени от тях.

Има и други фактори, които влияят на здравето ви, но същевременно обрича организма на доживотна борба с нашественик, който е невъзможно да бъде премахнат. Факторът, който допринася за трайността на татуировките, е, че съвременните мастила представляват сложен коктейл от химични вещества.

„Те съдържат пигменти, които придават цвят, течни носители, подпомагащи разнасянето на мастилото, консерванти за предотвратяване на микробен растеж и малки количества примеси“, обясни

медицинският микробиолог Манал Мохамед в статия за The Conversation.

„Много пигменти, които се използват в момента, първоначално са разработени за промишлени приложения, като например автомобилни бои, пластмаси и тонер за принтери, а не за инжектиране в човешка кожа.“

Изследователите са открили следи от тежки метали в мастилата за татуировки, включително никел, кобалт, хром и в редки случаи олово. Натрупани във високи нива, тежките метали могат да бъдат токсични, причинявайки сериозни здравословни проблеми, като увреждане на вътрешни органи, невротоксичност и повишен риск от рак.



В някои случаи тези тежки метали предизвикват алергични реакции и имунна чувствителност у човека, който получава татуировката.

Няма да забравим потресаващата история на един поляк, чиято имунна реакция към татуировка с червено мастило е довела до

загуба на способността за потене, опадане на цялото окосмяване по тялото и развитие на витилиго – състояние, при което кожата губи пигментацията си.

„Цветните мастила, особено червеното, жълтото и оранжевото, са по-често свързани с алергични реакции и хронично възпаление“, обясни Мохамед.

„Червеното мастило е особено свързано с упорит сърбеж, подуване и грануломи... малки възпалителни възли, които се образуват, когато имунната система се опитва да изолира материал, който не може да отстрани.“

Алергичните реакции и хроничното възпаление, предизвикани от цветните мастила, се дължат отчасти на металните соли и азо пигментите.

Азо пигментите са органични съединения, които са включени в мастилото за татуировки заради ярките им цветове. Те се използват в текстила и пластмасите по същата причина. Но тези пигменти могат да се разградят до ароматни амини, когато са изложени на определени форми на радиация: от вида, който кожата ви може да поеме, ако прекарате твърде дълго на слънце, например, или ако решите, че татуировката е била грешка и се подложите

на лазерно премахване.

И това е обезпокоително, защото лабораторните изследвания свързват ароматните амини с рак и генетични увреждания.

Пигментите за татуировки – особено черните – могат да включват и полициклични ароматни въглеводороди, които се намират в сажди, отработени газове от превозни средства и овъглена храна. Много от тези въглеводороди са класифицирани и като канцерогенни.

Досега липсват убедителни доказателства при хората, свързващи татуировките с рак, но проучвания, проведени в лабораторни условия и върху животни, показват, че може да съществуват рискове. Едно наблюдателно проучване, публикувано в края на миналата година, също установи, че хората с татуировки са изложени на 29% по-висок риск от меланом (вид рак на кожата), въпреки че други скорошни изследвания не откриват такава връзка.

Имунните реакции, които татуировките могат да предизвикат, също трябва да се вземат под внимание, преди да се назначи ново мастило.

„Въпреки че настоящите

доказателства не предполагат широко разпространена опасност, нарастващите изследвания подчертават важни неотговорени въпроси относно токсичността, имунните ефекти и дългосрочното здраве“, пише Мохамед в The Conversation.

„Хроничното възпаление е свързано с увреждане на тъканите и повишен риск от заболяване. За хора с автоимунни заболявания или отслабена имунна система татуировките могат да представляват допълнителни опасения.“ Съществува и риск от инфекция при въвеждането на каквото и да е чуждо тяло – включително иглата за татуиране – в кожата.

Процесът на татуиране нарушава кожната бариера, която е една от важните защити на организма срещу инфекции като Staphylococcus aureus, хепатит В и С, както и – макар и рядко – инфекции, причинени от атипични микобактерии. В много страни индустрията за татуировки до голяма степен не е регулирана, затова си струва да сте наясно с рисковете и да не бързате, ако решите да си направите татуировка.

Важно е да обсъдите с татуиста какви мастила използва и какви хигиенни практики прилага. Освен това, ако имате история на проблеми с

имунната система, се консултирайте с лекар, преди да пристъпите към процедурата.

„Татуировките си остават силно средство за себеизразяване, но същевременно предполагат доживотно излагане на химикали“, обобща Мохамед.

„С нарастването на популярността на татуировките по света, необходимостта от по-добро регулиране, прозрачност и задълбочени научни изследвания става все по-трудна за пренебрегване.“

**Защо алкохолът е опасен по време на гореща вълна и трябва ли да го спра напълно?**



Защо консумацията на алкохол може да бъде опасна по време на гореща вълна разглежда британския The Guardian

Как алкохолът влияе на организма?

Студената бира на слънце невинаги е проблем, но силните напитки и големите количества могат да бъдат опасни. Алкохолът действа

**Прод. на стр. 28 >>**

диуретично, като според изчисленията всеки милилитър алкохол стимулира тялото да произведе около 10 мл урина. Ако изпиете 25 мл уиски с 40% алкохолно съдържание, това се равнява на 10 мл алкохол и 15 мл вода. Тези 10 мл алкохол ще провокират отделянето на 100 мл урина, което води до нетна загуба на 85 мл вода. При бирата ефектът е по-слаб. Един пинт (568 мл) бира с 5% алкохолно съдържание съдържа около 28 мл алкохол, който стимулира отделянето на около 280 мл урина, но същевременно организмът си набавя около 260 мл вода.

#### Защо съществува риск от инфаркт?

Топлината и алкохолът могат да окажат огромно натоварване на сърцето. Хората се потят повече в горещо време и загубата на вода води до спад в обема на кръвта. В същото време кръвоносните съдове близо до кожата се разширяват, за да помогнат на кръвта да загуби повече топлина, докато се изпомпва в тялото. Алкохолът усилва този ефект, карайки кръвоносните съдове да се разширяват още повече. Заедно

това води до спадане на кръвното налягане, така че сърцето трябва да работи по-усилено, за да осигури достатъчно кислород, достигащ до мозъка и други органи. Ако сърцето не може да отговори на търсенето, хората могат да се почувстват замаяни и да колабират, защото твърде малко кислород достига до мозъка.

Загубата на натрий, калий и магнезий чрез дехидратация може да влоши нещата. Загубата на електролити може да причини аритмии или неравномерен сърдечен ритъм. В най-тежките случаи самото сърце получава твърде малко кръв, за да работи правилно, което може да доведе до инфаркт. „Ако има твърде малко кръв и помпената функция не е добра и имате аритмия, може да имате проблем със снабдяването на собственото си сърце с кръв“, каза проф. Хелмут Зайц от университета в Хайделберг в Германия.

#### Ами топлинният удар?

Консумацията на алкохол по време на гореща вълна драстично повишава риска от топлинен удар, при който тялото не успява да регулира основната

си температура. Дехидратацията и ефектите на алкохола върху мозъка затрудняват тялото да поддържа безопасен температурен диапазон, но хората също така е по-малко вероятно да забележат предупредителните знаци като неясен говор, главоболие, гадене и учестен пулс.

„По-добре е да изпиете пинт бира – така ще бъдете по-хидратирани, отколкото ако не я бяхте изпили“, казва проф. Рон Моган, почетен професор в Университета „Сейнт Андрюс“, работил с Британската олимпийска асоциация. Консумацията на пинт след пинт обаче може да създаде проблеми, тъй като самият обем на течността стимулира уринирането. „Когато изпиете не една, а много бири, възникват затруднения“, отбелязва той.

#### Помагат ли забраните за алкохол?

Според Зайц забраната в Париж е напълно логична. Освен рисковите физиологични последици от консумацията на алкохол по време на

гореща вълна, той замъглява преценката, повишава агресивността и предразполага към поемане на излишни рискове. „Поемате по-голям риск, отколкото трябва. Скачате във водата и си чупите врата, или пък получавате инфаркт заради шока от потапянето“, обяснява той.

#### Най-добре ли е изобщо да не се консумира алкохол?

Не обезателно. „Съществува опасност подобен съвет да има обратен ефект“, отбелязва Моган. Консумацията на една-две чаши слаба бира може да помогне за хидратацията, но ако хората бъдат напълно възпрени от употребата на алкохол, е възможно да не компенсират това с прием на вода, сок или други напитки.

Той съветва онези, които желаят да пият, да се ограничат до няколко чаши слаба бира или „шанди“ (бира с лимонада). „Така намалявате съдържанието на алкохол, но запазвате обема на течността“, казва той.

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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

Мъжът гледа телевизия. Жената чете вестник.

– Ужасно! – казва тя по едно време. – Тук пише, че един се запознал сутринта с гражданката Б. Л., на 40 години, следобед се оженил за нея, а на сутринта я убил с няколко удара с тъп и тежък предмет! – Нищо особено – флегматично отговаря съпругът. – Утрото е по-мъдро от вечерта...



Насред Черно море имало малък черен остров. Там растяла само една палма, също цялата черна. А под палмата седели двама съвсем черни корабокрушенци. Единият рекъл: – Боцмане, и от какъв зор запали тая автомобилна гума снощи?...



Златно правило за безопасност в асансьора: Преди да влезете, дайте път на жена си – да влезе първа. Ако зад вратата има кабина – можете да влезете и вие.



Двама каубои – млад и стар, влизат в бара. Старият казва: – Тук забъркват

страхотен коктейл – „Лунна светлина“. Ще му пийнем ли по едно? Младият клати глава: – Не искам! Старият: – Барман, два коктейла „Лунна светлина“! – Ама не искам! Старият вади колта, опира дулото между очите на младия и ръмжи: – Ако не пиеш, ще те застрелям като куче! Младежът изпива чашата на един дъх, обръща очи и пада от столчето. Старият го вдига, свестява го и му бутва пищова в ръката: – А сега го насочи към мен, за да му ударя и аз едно!



Изложба. – А това е картината „Откраднатите съкровища на България“. – Не виждам съкровищата. – Как ще ги виждате, нали са откраднати!



**Знаете ли, че...**

Ако пътя ви мине черна котка; А след нея – черна мишка; А след нея – черно куче; А след него – черна внучка... Това означава, че дядото е извадил не ряпата, а високоволтов кабел...



В килията един си спомня: – Миналата година по това време бяхме с жена ми на море... Боже, колко беше хубаво! Тичахме, къпахме се, заравяхме се в топлия мек пясък... Знаете ли, като ме пуснат, ще ида пак там... Да я изровя...



Рано сутринта в селската кръчма се срещат двама на по една лечебна биричка. – Как е тая сутрин? – Снощи бях при кума... – До късно ли стояхте? – Не помня... Доста нещо се изпи... Обаче на сутринта се събудих като новороден! – Толкова добре ли ти беше? – Не, намериха ме в зелето...



– Чу ли, създадена е нова, свръхточна атомна бомба. Хвърлена от десет километра височина, тя безпогрешно може да улучи цигарена кутия, лежаща на земята. – Че защо чак такава точност? – За да разберат всички, че пушенето е вредно.



Каубой язди край бара. Обажда се вътрешният

му глас: – Дай да влезем! Каубоят стиска зъби и продължава. Вътрешният глас пак се обажда: – Хайде де, само по едно! Каубоят зажумява и продължава. Вътрешният глас отчаяно казва: – Добре де, ти както искаш, но аз ще вляза!



На вратата се звъни. Домакинът отваря и гледа – на площадката – огромен барабан, отгоре – закрепени чинели, а отзад едва-едва се забелязва нечие теме. – Кого търсите? – Извинете за безпокойството, при вас ли е погребението? – Не... Докторът каза, че е въпрос на дни, но все още е жив. – О, извинете, ужасно съжалявам. А може ли да си оставя дотогава барабана тук – ужасно е тежък!



– Съжалявам, господин съдия, аз наистина стоях на колене насред шосето. Но това с нищо не доказва твърдението, че съм бил пиян като дъска! – А как ще обясните факта, че сте опитвали да навиеете осевата линия?



Стар ловец разказва:  
– Свърших, значи, патроните, а вълците – след мен. Тичам аз, тичам – стигнах едно дърво, покатерих се на него. Вълците седнаха под дървото, чакат да сляза. Ама аз не слизам! По едно време усещам – клончето под мен почва да пука. Докато се усетя – то се счупи и паднах долу, точно в средата на глутницата.

– И какво стана?  
– Как какво стана? Разкъсаха ме на малки парченца!



От риболовния съюз направили постъпки пред МОК да признае риболова за олимпийски спорт. Събрали две папки документи, съставили делегация, написали командировъчни... След месец делегацията се прибира.  
– Убедихте ли ги? – питат посрещачите.  
– Почти – отговарят гордо делегатите. – Остана само да ги убедим, че бирата не е

допинг!



Богаташ пристига в скъп курорт да позакърпи здравето си. Веднъж, докато се разхождал край морето с лекаря си, срещнали погребална процесия.  
– Как? Нима и в това благословено от Бога място хората умират?  
– Е, само по веднъж...



Всички знаят, че стадото бизони тича със скоростта на най-бавния бизон. Когато индианци нападнат стадото, първо умират последните – най-бавните и слаби животни. Така естественият подбор помага на стадото, защото остават по-бързите и силните, а самото стадо става по-бързоподвижно. И човешкият мозък не може да работи по-бързо от най-бавните си клетки. Прекалената употреба на алкохол, както знаем, убива мозъчни клетки, естествено –

първо най-бавните. По този начин редовната употреба на бира унищожава бавните мозъчни клетки, като прави от него бърза и ефективно действаща машина.

Това обяснява защо след две бири започвате да се чувствате все по-умен.



Вечер. Семейство се прибира от гости и подкрепя пийналия си татко.

Синчето пита:

– Тате, защо днес луната е такава кръгла? Бащата поглежда нагоре.

– Че казва ли ти някой?

– А защо звездите са толкова мънички? Бащата мисли.

– Че защо да са големи?

Майката се намесва:

– Остави баща си на мира! Не виждаш ли, че е уморен!

Бащата се сърди:

– Остави детето! Нека пита – да знае!



Седнал един рибар край язовира, боднал пръчката, сипал си сто грама в чашка и я оставил до себе си. По едно време – хоп – една рибка. Изтеглил я, но рибката се откачила от кукичката и цопнала в чашката.

Изхвърлил в язовира човекът и рибката, и чашата и продължил.

Потръгнало му – скоро в живарника се събрали сума ти рибоци. Шават с хриле, пулят се и си говорят:

– Пък оная гад разправяше, че нищо страшно няма, черпят те и после те пускат...



Рано сутринта на вратата на студентското общежитие се звъни.

– Кой е? – пита портиерът.

– Ние сме родителите на Петров от сто и двайсета стая...

– А, добре, оставете го на тротоара, ей сега ще отключи и ще го прибере!

# Четете вестник Пламяк онлайн:

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

**Добре дошли в Losers Cafe: Кафене в Мексико Сити се превръща в рай за съкрушени фенове**



Сред оживените зелени празненства, които заляха Мексико Сити след триумфа на страната над Еквадор на Световното първенство по футбол, едно заведение стоеше в тихо неподчинение, гордо развявайки еквадорското знаме. Това бе Losers Cafe - уникално кафене в космополитния квартал Кондеса, предлагащо убежище за обезсърчени фенове на победените отбори, пише британския The Independent.

Всяка сутрин на входа на кафенето се издигат малки знамена на отпадналите от турнира държави, което създава усещане за споделено преживяване. Вътре всеки, който пристигне с екипа на загубил отбор, получава безплатна напитка, а дори салфетките предлагат иронична утеха с надписа „изтрий сълзите си“.

Монсе Агилар, 24-годишна фотографка, намери утеха по-рано тази седмица, след като отборът ѝ – Южна Африка – отпадна от Световното първенство след загуба с 1:0 от Канада. „Това е като прегръдка за сърцето след загуба“, отбелязва тя, отпивайки от безплатната си напитка.

Идеята за „Losers Cafe“ възниква при шведската марка за алтернативи на млечни продукти Oatly, която впоследствие си партнира с Иън Инфанте – собственик на заведението, известно най-вече като „Compa Cafe“. Инфанте, 38-годишен венецуелски имигрант, който е започнал бизнеса си от улична сергия, веднага възприел идеята, разбирайки „празнотата, оставена от загубата“.



Първоначално обаче концепцията се е оказала малко предизвикателна за някои клиенти. Инфанте отбелязва,

че по време на откриващата седмица на Световното първенство, посетителите са се затруднявали да схванат новата идентичност.

„Хората казваха: „Не съм губещ.“ Но след като им обяснихме как работи, те го разбраха и започнаха да му се наслаждават повече, чувствайки се малко по-свързани с поражението“, обясни той.

Росио де ла Куадра Диас, отговорник за развитието на пазара в Oatly Mexico, разясни решението кампанията да стартира в Мексико Сити, а не в други градове домакини на Световното първенство в САЩ или Канада. Тя се позова на бързия растеж на марката в Латинска Америка и на местното чувство за хумор.

„Идеята за създаване на кафене за „губещи“ в Мексико бе логична, тъй като ние почти винаги губим“, заяви Де ла Куадра. Сега, след като Мексико си осигури първа победа в елиминационна фаза от 40 години насам, този манталитет на самоирония може и да започне да се променя.

За феновете на всички отбори, които ще отпаднат има едно място където

ги очакват като победители. „Кафенето на неудачниците“ несъмнено ще бъде готово да ги приеме.

**Уволнен по имейл 2 минути преди срока – брутални подробности около уволнението на треньора „Нотингам Форест“**



Треньорът Витор Перейра бе брутално уволнен от „Нотингам Форест“ чрез имейл – само ден след като бе одобрил участието на клуба в предсезонен турнир в Италия срещу „Удинезе“ и „Барселона“. Очаква се Оливър Гласнер да наследя Перейра, който пък замени Шон Дайч през февруари и спомогна за оставането на клуба във Висшата лига и достигане полуфиналите на Лига Европа, предава The Mirror.

Договорът на португалския мениджър, който бе валиден до 2027 г., съдържаха дискретна клауза, позволяваща на страните да се разделят по взаимно съгласие. В 23:58 ч. на 30 юни Перейра получи

<< Прод. от стр.27

имейл, потвърждаващ, че е освободен от задълженията си.

От края на миналия сезон Перейра се консултира с клуба по няколко технически решения, включително организирането на приятелски мачове срещу Блекбърн Роувърс, Витория Гимараш, Спортинг, Ливърпул, Байер Леверкузен, Барселона и Удинезе. Той също така присъства на среща в Лондон относно селекцията, на която обсъди и финализира списъка с набелязани от „Форест“ цели за летния трансферен прозорец.



Перейра привлече вниманието към себе си на „Сити Граунд“, след като постигна няколко значими успеха: първия за „Форест“ полуфинал в европейски турнир от 1984 г. насам, най-голямата победа на клуба като гост в Европа (3:0 срещу „Фенербахче“) и най-голямата победа на тима като гост (5:0 срещу „Съндърланд“) от 1995 г. насам.

### Антъни Джошуа и Тайсън Фюри гледат към титлата



Антъни Джошуа и Тайсън Фюри получиха изкушаващо предложение да се борят за световна титла, след като Олександър Усик се отказа от поясите си в тежка категория. Миналият месец Олександър Усик разкри, че няма да прекратява кариерата си – поне засега – след оспорвания си професионален боксов двубой с Рико Верховен, предаде Bloody Elbow.

Въпреки това, 39-годишната украинска суперзвезда реши да се откаже от титлите в тежка категория на WBA (Super), WBC и IBF след победата с технически нокаут над Рико Верховен.

Усик, който има безупречен боксов актив от 25 победи и нито една загуба, по-рано се отказа от

титлата на WBO през 2025 г., след което Фабио Уордли стана шампион.

Агит Кабаел поиска да заложи титлата на WBC в двубой срещу Антъни Джошуа или Тайсън Фюри след решението на Усик. Счита се, че 33-годишният германец Кабаел ще се изправи срещу Олександър Усик след като през 2025 г. спечели титлата на WBC за временен шампион в тежка категория.



В интервю за Sky Sports Кабаел отправи покана към британските суперзвезди Антъни Джошуа и Тайсън Фюри да се изправят срещу него в битка за титлата на WBC.

**„За мен не е проблем – ще се бия с всеки“,** заяви той.

„Можете да ми се обадите. Телефонът ми е тук, моля, обадете се; ще се бия с всеки. Искам конкуренция, искам да се бия с най-добрите. За мен не е проблем. Бия се с всеки.“

Кабаел продължи: „Тайсън Фюри,

Антъни Джошуа – когато прецените, че имате шанс да станете трикратни световни шампиони, нека го направим. Кабаел ще ви чака.“

### Кими Антонели победи Люис Хамилтън в спринта за Голямата награда на Великобритания



Кими Антонели се завърна на победния път във Формула 1 с победа в спринт и пол позиция за Гран При на Великобритания. След като изпревари Луис Хамилтън, за да лиши британската звезда от радостна за публиката победа в спринта, Антонели удвои победата си с пол позиция в състезанието, предаде Sportsnet.

Той бе най-бърз в последната си обиколка с 0.175 от секундата пред Шарл Льоклер от Ферари, а Хамилтън се класира трети. Ръсел бе четвърти в спринта.

Хамилтън стартира от пол позиция и задържа

<< *Прод. от стр.28*

Антонели до 8-та обиколка от 17 общо когато италианецът го изпревари.

„Давайте! Давайте!“, каза Антонели на отбора по радиото, след като спечели. „Първите 10 обиколки с Люис бяха много забавни – и двамата натискахме здраво“, добави по-късно Антонели. „Очевидно сме в добра серия и вършим чудесна работа заедно с отбора.“

Състезанието бе отличен пример за това как изглежда Формула 1 през 2026 г., като стратегията за зареждане и използване на електрическа енергия играеше ключова роля в битките на пистата.

Това позволява на пилоти като Ландо Норис да си разменят

позициите със съперниците обиколка след обиколка, но също така налагаше отнемане на газта в най-известните бързи завой на „Силвърстоун“ с цел презареждане на енергията.

Хамилтън отново се бореше за победата след успеха миналия месец на Гран при на Барселона-Каталуня – първата му победа, откакто премина във „Ферари“ миналата година.

„Натисках колкото можех, дадох абсолютно всичко от себе си“, каза Хамилтън. „Предстои ни още работа, за да се опитаме да стопим разликата.“

Ландо Норис зае третото място с болида на „Макларън“, носещ

Editor-in-Chief:  
Viara Dimitrova  
Publisher: VIRAD  
408-11 Dervock Cres,  
Toronto, ON, M2K1A6  
Tel: 416-821-9915  
E-mail: info@bulbiz.com  
www.bulgarianflame.com

**Четете  
в Пламяк  
онлайн:**

www.bulgarianflame.com

**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.

ретро разцветка в бяло и зелено; той за кратко се движеше втори след старта, а по-късно спечели оспорвана битка с Джордж Ръсел и Макс Верстапен за третата позиция.

Първата победа на Антонели след Гран при на Монако миналия месец увеличи преднината му в класирането на Формула 1 до 43 точки пред Ръсел, който завърши четвърти, след като стартира от пета позиция.

Шарл Льоклер завърши пети за „Ферари“, Верстапен – шести за „Ред Бул“, а Оскар Пиастри от „Макларън“ остана седми. Лиъм Лоусън се класира осми за „Рейсинг Булс“ и се размина само с предупреждение след разследването на инцидента по време на битката му за позиция със съотборника на Верстапен – Исак Хаджар.



Спортна рубрика:  
Павел Станимиров

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.