

Рисунката на пастир дава нови улики към мистерията на изгубения храм на Акропола

(El dibujo de un pastor da nuevas pistas sobre el misterio del templo perdido de la acropolis)

Автор: Янрик ван Роохуйзен - Класически археолог и постдокторант научен сътрудник, Radboud University Nijmegen

Декларация за оповестяване:

Янрик ван Роохуйзен получи финансиране от Gerda Henkel Stiftung и Radboud University Nijmegen



Статията е публикувана в

The Conversation.

Преводът е на „Пламък“

Акрополът на Атина, скалистият хълм в гръцката столица, където се помещава емблематичният храм Партенон, е един от най-посещаваните и най-известни археологически обекти в света, но все още се появява нова информация за него.

Изследване, току-що публикувано в

American Journal of Archaeology, написано от Мерл Лангдън (от Университета на Тенеси) и мен, разказва за откритието на изгубен храм на сегашното място на Партенона.

Всичко започна с откриването на древни графити...

Овчарският графит

Графитът е открит на мраморна скала във Вари - на 20 км югоизточно от Атина, и е част от група от повече от **2,000 графита, направени от овчари и козари**, открити и проучени от Мерл Лангдън през последните години. Те съдържат текстове и рисунки,

показващи кораби, коне и еротични сцени и всички датират от 6 век пр.н.е.

Новооткритата творба е груба рисунка на сграда, издълбана в скалата. Въпреки че не всички детайли са разпознати, тя може да бъде идентифициран като храм поради колоните и стъпалата.

Четете на стр.4 >>

100%
SOLD

20г.
ОПИТ

1%
КОМ.



Тодор Тодоров
Broker
Cell : (416) 837-7634
Bus.: (905) 565-9200
todortod@hotmail.com

First Auto Group Ангел и Петър

Продажба, покупка и ремонт на автомобили
416-823-2403
416-821-1221

FirstAutoGroup.ca
867 Kipling Ave.
Toronto

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ

Luba Dinkova

- Лицензиран имиграционен консултант
- Нотариус за Онтарио
- Българско-Английски/ Английско-Български преводач



Tel: + 1 (416) 315-1440
Tel: + (359) 87 863 9757

luba@dinkovaimmigration.com
www.dinkovaimmigration.com

КОЛЕТИ ДО БЪЛГАРИЯ



CHEAP PACKAGES TO BULGARIA

- › SEND AT OUR REPRESENTATIVES CA.MEEST.COM/OFFICES
- › OR MAKE A NEW ACCOUNT AT MEEST PORTAL CA.MEEST.COM/PORTAL
- › PAY FOR YOUR PACKAGE ONLINE
- › SKIP THE LINE AND DROP OFF AT OUR REPRESENTATIVES
- › DROP OFF AT ANY CANADA POST
- › OR ORDER PARCEL PICK-UP FROM HOME



РАБОТА ЗА ШОФЬОРИ НА КАМИОНИ А-Z



Why us?

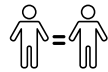
At Transam Carriers, we are proud to provide flexible work options for optimum work-life balance. In conjunction with new equipment, modern technologies, in-house truck shop, and cross-dock facility, Transam is an exceptional workplace that we call here our second home.



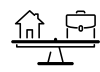
COMPETITIVE PAY



SIGN-ON BONUSES



EQUAL OPPORTUNITY



WORK-LIFE BALANCE



HEALTH BENEFITS



DENTAL BENEFITS

Contact us today

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;** Скалери, Пекари, Оператори на производствена линия, Общо производство, Оператори на мотокари, Спедитори
- **Професионални работници;** Електротехници, Механици, PLC Техници
- **Продажби;** Възможности и за Канада и за САЩ
- **Мениджмънт;** Бригадири, Супервайзори, Мениджъри, Инженери-проектанти



Нашият ангажимент за качество и съвършенство на продуктите са превишени само от нашия ангажимент за безопасност.

Превъзходна комуникация, работа в екип и внимание към детайла са основни умения, за да сте в нашия екип!

Моля изпратете автобиографията и очакванията си за възнаграждение на имейл:

✉ jobs@fierafoods.com

или се обадете на

☎ **(416) 746-1010 (ext. 357)**

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

Рисунката на пастир дава нови улики към мистерията на изгубения храм на Акропола

(El dibujo de un pastor da nuevas pistas sobre el misterio del templo perdido de la acropolis)

<< Прод. от стр.1

Около сградата се вие гръцки надпис, който гласи *До Хекатомпедон... Миконос* (100-футовата сграда... от Микон). За Микон не се знае нищо друго, но най-вероятно е името на овчаря, който е направил графита, докато е пасял стадата си. Използваната версия на гръцката азбука е много стара, от което става ясно, че рисунката е направена около 6 век пр.н.е.

Думата *Хекатомпедон*

в надписа - гръцко име, което означава „100 фута висок“, отнасящо се до структура с огромни размери, е от голямо археологическо значение. Известно е, че терминът е древноото официално име на известния храм, посветен на гръцката богиня Атина, по-късно известен като Партедон.

Вероятно пастирът Микон е възнамерявал да изобрази сграда на Атинския акропол.

Въпреки това, тъй

като азбуката, която използва, може безопасно да бъде датирана към 6 век пр.н.е., рисунката трябва да е поне 50 години по-стара от Партедона, който започва да се строи около 450 г. пр.н.е.

Изгубен гръцки храм

Партедонът може да е много стар храм, но не е първият. Дълго време се смяташе, че на Акропола е имало още по-стари храмове, въпреки

че археолозите ожесточено спорят за техните дати, външен вид и точно местоположение на хълма. Има и историческо бедствие, което затруднява нашето разбиране: през 480 г. пр.н.е. и. в., по време на Гръцко-персийските войни, персийска армия пристига в Атина и унищожава всички сгради, които тогава са били на Акропола.

Прод. на стр.6 >>

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.

Memo's Auto

РЕМОНТ НА АВТОМОБИЛИ

ALL IMPORTED AND DOMESTIC CARS.
SAFETY CERTIFICATES

- Смяна на масло (масло, течности и филтри)
- Спирачки и Ремонт на спирачки
- Гуми и Ремонт на гуми
- Профилактика
- Кормилно управление и Окачване
- Батерии, стартиране и зареждане
- Ауспуси и Тръби на ауспук
- Автопарк услуги
- Система за охлаждане на двигателя



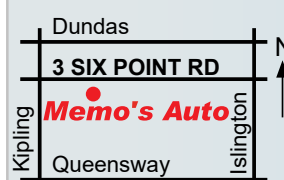
3 Six Point Rd, Etobicoke

(Срещу магазин "Карлово")

Мехмед

416 239 4000

memosauto@gmail.com





touristanbul

EVERY LAYOVER IS AN OPPORTUNITY TO EXPLORE THIS BEAUTIFUL CITY

Free touristanbul service in Istanbul for international transfer passengers who have 6-24 hours of layover time at Istanbul Airport



A STAR ALLIANCE MEMBER 

Рисунката на пастир дава нови улики към мистерията на изгубения храм на Акропола

(El dibujo de un pastor da nuevas pistas sobre el misterio del templo perdido de la acropolis)

<< Прод. от стр.4

Всъщност Музеят на Акропола в Атина съхранява големи счупени скулптури, изобразяващи сцени от гръцките митове, както и бикове, погълнати от лъвовете. Някога те са били част от украсата на храмовете, но са били сериозно повредени, вероятно при персийското нападение от 480 г. пр.н.е. ако не и преди това. Възможно ли е един от изгубените храмове да е Хекатомпедон, нарисуван от пастира Микон?



El Museo de la Acropolis de Atenas. Arno Senoner/Unplash

Храм за съхранение на съкровища

Решаваща част от пълзела е древногръцки демократичен указ, който датира от времето преди

персийската атака и построяването на Партемона. Този указ също така споменава Хекатомпедон на Акропола, който е бил използван с малко двусмислената цел за „съхранение на съкровище“. Указът е известен от дълго време, но археолозите спореха какво може да е Хекатомпедонът, споменат в него.

Някои смятат, че споменатият Хекатомпедон е бил храм, тъй като гръцките храмове обикновено са служели като склад за съкровища, предлагани на боговете. Но много други твърдят, че думата

Хекатомпедон изобщо не може да се отнася за храм и трябва да е била открит двор на Акропола.

Новоизследваният графит на рисунката

на Микон е важен. Ако пастирът Микон нарича храма, който е нарисувал Хекатомпедон, вероятно терминът, който се появява в декрета, също се отнася за храм. Въсъщност, както видяхме, Партемонът, който днес стои на хълма, някога се е наричал Хекатомпедон.

Въпреки че Хекатомпедон, нарисуван от Микон, е изчезнал, вероятно някои от храмовите скулптури в музея принадлежат на него, тъй като някога е стоял на мястото, където днес се намира Партемонът.

Графитите показват грамотността на овчарите

Надписът също е важен, защото показва, че противно на общоприетото вярване, пастирите са знаели как да четат и пишат,

дори в тази ранна дата, когато грамотността в гръцкия свят все още се е разпространявала. Не е известно защо пастирите са създали толкова много графити, може би просто като форма на бягство през скучните моменти на тяхната работа.

Независимо от причината графитите, направени от пастира Микон, показват как една малка рисунка може да бъде ключ към справянето с исторически енигми, скрити зад един от най-емблематичните археологически обекти в света.

Статията е публикувана в The Conversation <https://theconversation.com/el-dibujo-de-un-pastor-da-nuevas-pistas-sobre-el-misterio-del-templo-perdido-de-la-acropolis-232310>

Четете вестник Пламяк онлайн:
www.bulgarianflame.com

ЛОНДОНСКИ БЪЛГАРСКИ ХОР (LONDON BULGARIAN CHOIR)



За Лондонският български хор (The London Bulgarian Choir) е писано много. „Пламяк“ има удоволствието да представи на читателите си Лондонският български хор (The London Bulgarian Choir), с превод на материал публикуван в престижната медия Song Lines.

Лондонският български хор (LBC) е един от недостатъчно отчитаните акценти в музикалния живот на столицата на Великобритания. Но този **40-членен ансамбъл, от който около 30% са българи, е наистина великолепна група, изпълняваща отличителната вокална полифония със сблъскващи се хармонии и великолепни резолюции, която е едно от бижутата на българската култура.**

Основателят и ръководител на хора

Десислава Стефанова идва в Лондон с туристическа виза през 2000 г. и бързо се натъква на мрежа от хора, очаровани от българския вокал, популяризиран чрез компилациите *Le Mystère des Voix Bulgares*.

Скоро последва и създаването на хорът. „Животът тук имаше много повече разнообразие от проекти и смесица от култури, каквито нямах в България“, обяснява тя.

В София Стефанова е професионална хорова певица, работи като концерт-майстор и асистент на Филип Кутев - първият, който утвърждава стила на българските хорови обработки, които впоследствие стават толкова популярни.

„Обичам да дирижирам с брадичката и очите си“, казва тя. „Това е стил, който развиваш в България, защото традиционно никой не махаше с ръце и не стоеше с гръб към никого. Пеенето е нещо общо.“

Тя казва, че е приела предизвикателството да създаде хор в Лондон, защото „България, излизаща от комунизма, винаги е била в

Нов магазин с Европейски продукти и деликатеси в Етобико!

773 The Queensway, Etobicoke
(416)255-9211

Голямо разнообразие на европейски хранителни продукти, консерви, салами, кашкавали и сирена, риба, десерти и торти, хаяб и други.

- EUROPEAN GOODS
- FRESH DELI
- BAKED GOODS
- PASTRIES & CAKES

Прод. на стр.8 >>

<< Прод. от стр.7

преход и това е довело до развитието на определен тип приключенски човек. Бях от хората, които обичат да изследват тази приключенска жилка.“



Гледането на Стефанова в действие е очарователно. Тя е силен лидер, когото всички очевидно уважават. Освен българите в хора останалите са от Лондон и цяла Европа, с членове от Индия, Австралия, Аржентина и Япония. „Предизвикателството да обучаваш хора, които не са учили българска музика от раждането си, е интересно“, казва тя. „И това е нещо, върху което все още работя.“

През май (2021 – б.р.) ансамбълът трябва да изпълни песни от последния си албум Songs of Forbidden Love (преглед в #156). Те включват „Dreme Mi Se Lega Mi Se“ - весела песен и „Kalimanku Denku“ („Вечерно събиране“), една от най-красивите песни в първия албум на Le Mystère des Voix Bulgares. Това, което отличава LBC от тази група, или „Ансамбъл Кутев“ е, че включва мъже, които са 10 от общо 40 членове. В България традиционно жените вършели голяма част от земеделската работа на полето, тогава пеели заедно. Мъжете берели лозата и пеели Коледни песни.

Репертоарът включва и по-стари песни.

„Чомпилче“ изобразява птиче, което пърха наоколо и решихме,

че ще бъде красиво в акустиката на Kings Place да съживим тази птица отново“, казва Стефанова. „Също една песен, която се казва „Черешчица“. Толкова много череши роди, че дървото се счупи. Това е песен на изобилието. България има толкова много череша в края на май, че би било жалко да не изпеем песен на изобилието и плодородието.“

Съобщение за издаване на входни карти за присъствие на интронизацията на Българския патриарх



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

патриаршия

Във връзка с интронизацията на Българския патриарх в ПКСХП „Св. Александър Невски“ свеждаме до знанието на православните християни, желаещи да съучастват молитвено в духовното тържество на Българската православна църква – Българска патриаршия, че могат да направят това в Канцеларията на Св. Синод – София, ул. „Оборище“, № 4 („Архива“ служител: Филип Цветанов), като подадат своите три имена за издаване на входна карта, която да им послужи при влизане в ПКСХП „Св. Александър Невски“ в деня на интронизацията – 30 юни 2024 г.

Крайният срок за заявяване на входни карти е 26 юни т.г. до 12 часа.

Броят на входните карти е ограничен.

Прод. на стр.9 >>

ИМИГРАЦИЯ - НОТАРИУС - ПРЕВОДИ



DINKOVA IMMIGRATION ADVISORY

Licensed Immigration Consultant
Notary Public for Ontario
Bulgarian-English/English-Bulgarian Translator

Лицензиран имиграционен консултант
Нотариус за Онтарио
Българско – Английски/ Английско- Български преводач



+359878639757



LUBA@DINKOVAIMMIGRATION.COM



www.dinkovaimmigration.com



+1 416-315-1440



Luba Dinkova

29 юни 2024 г. - Св. първовърховни апостоли Петър и Павел (Петровден)



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

Жития
Светата църква чества едновременно паметта на великите апостоли Петър и Павел, които тя нарича първовърховни

първопрестолници и вселенски учители. Те много се потрудили за разпространение на словото Божие, претърпели много страдания и гонения и са ни завещали в своите послания основните правила на християнската вяра и живот. Най-важните обстоятелства на техния живот са описани в книгата «Деяния на светите апостоли», а за апостол Петър - и в светото Евангелие. Боговдъхновените писатели на тия свещени книги не са скрили от нас грешките и заблудите, в които са изпаднали: Павел - преди обръщането си, а

Петър - преди да бъде укрепен от Светия Дух. Затова техният пример е особено поучителен за нас. В ап. Петър Църквата вижда образ на един отрекъл се от Христа и след това покаял се, а в ап. Павел - образ на един, който се противил на Господа и след това повярвал.

30 юни 2024 г. - Събор на светите славни и всехвални дванадесет апостоли (Павловден)

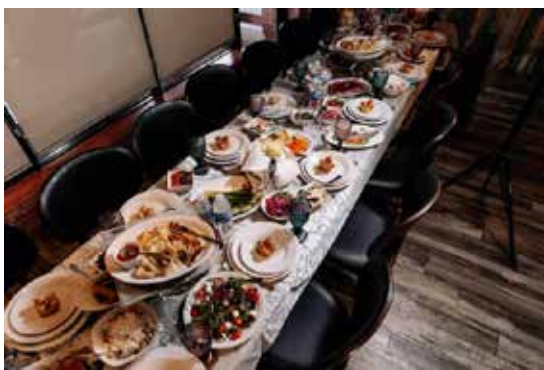
Източник: Българска Патриаршия (www.bg-patriarshia.bg)



История на празника
Събор на светите славни и всехвали дванадесет апостоли е празник за обща прослава на Христовите благовестители, наречени апостоли, т.е. пратеници. Те са Симон Петър, Андрей Първозвани, Иаков Заведеев, Иоан Богослов, Филип,

Прод. на стр.11 >>

Stroganoff Restaurant



Автентичен европейски ресторант, с много вкусна храна и дневни специалитети.

Frozen meals also available: potato & meat pierogi, chebureki, manty, shish kebab, mititei



Обяд, вечеря, алкохолни напитки



Подходящ е за групи, деца, партита



Walk-In | Patio | Take Out | Catering

(905) 780-7575

10 Headdon Gate, Unit 2-3, Richmond Hill
www.stroganoff.co

Major Mackenzie Dr
/ Just East of Bathurst

Send money to Central & Eastern Europe

**New Customers Get
50% off***

transfer fees with
promo code Ria50.



Visit us at any of our 1,800+ locations in Canada, including:

Ria Mississauga:
3038 Hurontario St Unit 6
Mississauga, ON, L5B 3B9
Tel: 905-247-0283

Money Corner
6225 Bathurst St
North York, ON, M2R 2A5
Tel: 416-221-6134

Money Transfer Center
4949 Bathurst St Unit 6
Toronto, ON, M2R 1Y1
Tel: 647-870-0069

Mobile Tech
2916 Lake Shore Blvd W
Toronto, ON, M8V 1J4
Tel: 416-519-0208

Millway Dry Cleaners & Alterations
3200 Erin Mills Parkway Unit 5
Mississauga, ON, M2R 1Y1
Tel: 905-828-6501

Money Trust Currency Exchange
5460 Yonge St Unit 105
North York, ON, M2N 6K7
Tel: 416-567-2222

Le Saint Jean Corp
3355 Kingston Rd, Unit 1-2
Scarborough, ON, M1M 1R3
Tel: 416-261-1804

Simply Transact Ltd
462 Birchmount Rd unit 29
Scarborough, ON, M1K 1N8
Tel: 647-562-02049

Receive money from any of our payout partners in Europe, including:

<p>UKRAINE</p>		<p>GEORGIA</p>		<p>ROMANIA</p>		
<p>POLAND</p>	<p>BULGARIA</p>	<p>MOLDOVA</p>	<p>KOSOVO, MACEDONIA, MONTENEGRO</p>		<p>SERBIA</p>	<p>ALBANIA</p>



Fast. Safe. Guaranteed.



1.855.355.2141 • riamoneytransfer.ca

*Promo code valid for transfer amounts up to CAD\$500 to any country except Vietnam until 12/31/25. certain conditions apply and valid only at participating agent locations. Ria reserves the right to stop promotion at any time. Valid only for first time customers. Only one promo code per customer. Ria telecommunications of Canada, Inc. is registered as a money services business with the Financial Transactions and Reports Analysis Centre of Canada. When the beneficiary receives payment in non-Canadian currency, a retail currency exchange rate that provides revenue to Ria Telecommunications of Canada, Inc. shall be applied in addition to any fees. Service and funds availability may vary based on a variety of factors including without limitation: the service(s) selected, delivery options selected, amount sent, destination country, currency availability, regulatory matters, consumer protection matters, identification requirements, delivery restrictions, agent location hours, and differences in time zones. ©2020 Continental Exchange Solutions, Inc. All rights reserved.

<< **Прод. от стр.9**

Вартоломей, Тома, Матей, Иаков Алфеев, Иуда Иаковов, Симон Зилот, Матий (Матия) - на мястото на Иуда Искарот. Към тях се причислява и апостол Павел, затова този ден се казва още Павловден.

Главна касиерка в Пловдив присвоила 144,200 лв. по метода "кукла"



Главна касиерка в банков клон в Пловдиве е била арестувана за присвоени от банката 144,200 лева, съобщи зам.районният прокурор Димитър Пехливанов на брифинг с участието и на ръководството на отдел "Икономическа полиция" в града. Работила в банката близо 20 години.

Касиерката вече е привлечена като обвиняема за длъжностно присвояване, а сигнала до полицията е

подадена банката, в която е работила, след направена ревизия.

Пехливанов обясни, че бившата главна касиерка на банката е използвала метода «кукла», за да си прикрива следите в продължение на четири години. Тя започнала да вади банкноти от пачките, които й били оставени да оперира с тях в ежедневната й дейност като касиер, по време на COVID-пандемията.

Присвояваните пари не са от партидите на клиентите на банката. Става въпрос за купюри от по 100 лв., които тя измъквала от отделните пачки. След като осъзнала, че започват да правят впечатление липсите и за да прикрие евентуално несъответствие между пачките със столевки и евентуалната сума, на която трябва да отговарят, касиерката предприела действия.

100%

SOLD

20г.

ОПИТ

1%

КОМ.



Тодор Тодоров
Broker
Cell : (416) 837-7634
Bus.: (905) 565-9200
todortod@hotmail.com



Ouzo of Plomari
Isidoros Arvanitis 40%
AVAILABLE NOW AT LCBO!
200mL bottle
LCBO#661546

A window to Greece
Greece's No1 Ouzo

LCBO #661546

Enjoy Responsibly

● **Ouzo of Plomari Isidoros Arvanitis**
700 ml bottle LCBO#: 276550, \$29.95

● **Issidoros Arvanitis Ouzo Plomari**
200 ml bottle LCBO#: 661546, \$9.95

Налични в Мисисага на Erin Mills & Eglinton,
5100 Erin Mills Parkway, (905) 607-7900

<< Прод. от стр.11



“Започнала да слага, вместо банкноти, зелени хартийки в пачките, които купиала сама и отрязала във формата и големината на банкнота от 100 лв.”, разказа

прокурор Пехливанов. Въпросните зелени листчета трябвало да компенсират дебелината на пачка със столовки, която има определен обем, за да не се забележи нищо поне на пръв поглед.

Присвояването на пари от банката

продължило до месец април 2024, когато банката предприела внезапна ревизия. «И в момента, в който отворили запечатаната от банката със стикери торба с пари, са установили, че има зелени хартийки вместо банкноти”, каза зам.районният прокурор. От

ръководството на банката сигнализирали полицията, че липсва голяма сума пари.

По думите на Пехливанов бившата главна касиерка, която е работила в банката от 2005 г. до април т.г., изразила готовност да върне всички откраднати пари. Тя вече е възстановила малка част от тях. Според разследващите не е ясно за какво са й трябвали средствата, нито за какво ги е харчила.

“Няма информация да е завишен стандартът ѝ на живот, уточни зам.районният прокурор на Пловдив, допълвайки, че става въпрос за период от 4 години. Началникът на Икономическа полиция-Пловдив Георги Боюклиев посочи, че при ревизия се гледат пачките, а не парите. Това е една от най-разпространените схеми за измама през 90-те години, прилагани от работещи в чейндж бюра.



РЕСТОРАНТ С АВТЕНТИЧНА ТУРСКА КУХНЯ

DÖNER STATION KEBAB

KING OF DÖNER

222.0.222



4917 Bathurst Street, North York (at Finch Ave.W.)

**Тук можете да хапнете много вкусно,
евтино и бързо.**

Богато меню - супи, салати, шиш-кебапи, пилешко, агнешко, филе миньон фиелафел, сандвичи, пиде, лахмаджун, капсалон, вегетариански ястия, а за десерт баклава, кюнефе, сутляш и бурма.














<< Прод. от стр.12

Измами със социални помощи в Белгия за 1.5 млн. евро пренасочени в България



Седемнадесет души бяха задържани при мащабно разследване на измами със социално осигуряване, средствата от които са насочвани към България, се казва в изявление на прокуратурата по труда в Брюксел, предаде The Brussels Times.

Операцията включила 20 претърсвания, проведени в столичния регион Брюксел, провинция Антверпен и Фламандски Брабант. Открити са около 15,000 евро в брой. В изявлението си прокуратурата по труда подчертава, че престъпният съюз е причинил щети в размер на 1.5 милиона евро на белгийското социално осигуряване. Това се случило чрез измамно предоставяне на лица на статут на независими работници, като по този начин получи незаконни облаги.

Според службата част от приходите от измамата може да са преведени по банкови сметки и инвестирани в имоти в България.

Полицията замрази 105 сметки в Белгия. Издадени са и искания за запориране на

имущество в България и блокиране на банкови сметки на бенефициенти, участващи в сделките.

Операцията беше ръководена от Федералната съдебна полиция (PJF) на

Брюксел, работеща в тясно сътрудничество с Националния институт за социално осигуряване на самостоятелно заетите лица (NISSE).

НОВ
УНГАРСКИ РЕСТОРАНТ на 2183 Danforth Ave.
Just East of Woodbine Ave.

Budapest Hungarian Restaurant

Ресторант с Автентична УНГАРСКА храна

Pick Up, Delivery, Catering, Dine-In, We serve alcohol



Музика на живо

Live Music on Fri, Sat, Sun after 5 pm. **Events** **Lunch Special Mon-Fri 11-3 pm**



2183 Danforth Ave, Toronto, ON,
647-347-5047, cityjugmilk@gmail.com
 Mon to Thursday : 8:00am to 9:00pm,
 Fri to Sat: 8:00am to 10:00pm, Sun : 9:00am to 9:00pm

„ДОБРОТА“**Автор: Петя Дубарова**

„Понякога съм толкова добра,
че цялата изтръпвам и боли ме.

И вените ми, сплетени в гора,
ми търсят ново, благородно име.

Понякога съм толкова добра!...
И скрива ме във коша си чемшира
на двора. Неизмислена игра
ме търси и ръцете ми намира!

Понякога съм светла като мед.
Тогава светли устни ме обичат.
Понякога съм златен слънчоглед,
красив като главата на момиче.

Понякога съм бяла и добра.
Как рядко ми се случва да съм бяла!
Тогава искам сън да подаря
на всекиго. И своята обич цяла

да счупя на парченца от стъкло,
да пръсна и добри ръце да сгрея.
И дала сок на нечие стъбло,
да пазя своята тайна, че живея!“

„ПОСВЕЩЕНИЕ“**Автор: Петя Дубарова**

В студените нощи,
когато пиян сънят се търкаля на моя таван,
когато луната тъмнее от грях,
когато увисва над мен моя страх,
обесен на острия ръб на нощта,
подавам ти своята бледа ръка -
на теб - непознатия - смугло красив,
потаен и питомен, жаден и див,
едва деветнайсет години живял,
а всичко опитал и

всичко видял,
подвластен на никого, ничий, сам свой,
но тръгнал към мене и истински мой
и падал по пътя си, плакал, грешил,
но нежност момчешка за мен съхранил.
Ръката ми - властната - жадно поел,
единствено с мен ще си толкова смел!
Ела! Ще измием луната от грях!
Ще хвърлим трупа на умрелия страх,
ще пеем с тътнежния корабен глас
на морската нощ във добрия Бургас.
А после, когато тя тръгне назад
и слънцето бликне над нас благодат,
мечтата надрастнал, усмихнат, смутен,
ще тръгнеш реален до мен в моя ден!“

СВЯТ

Запознайте се с победителя в конкурса „Най-грозното куче в света 2024“



За пекинеза Wild Thang и неговата собственичка Ан Луис, спечелването на титлата „Най-грозното куче в света“ не е обида, а чест, предава The Time.

Кученцето, родом

от Кус Бей, Орегон, е победителят за **2024 г.** в годишното състезание за най-грозното куче в света, което се проведе на 21 юни на панаира Сонома-Марин в Петалума, Калифорния.
Според уебсайта на състезанието, събитието, което се провежда от 1988 г., „не е за подигравки с „грозни“ кучета, а за забавление с някои прекрасни герои и показване на света, че тези кучета са

наистина красиви.“

Стопанката на 8-годишното куче, чийто език постоянно виси от устата, се прибра вкъщи с чек от \$5,000 и пътуване до Ню Йорк, където ще бъде включено в шоуто Today на NBC на 24 юни. Преди година, Wild Thang бе представен за кратко в Today като подгласник на победителя в състезанието за 2023 г., 17-годишната чихуахуа смес Mr. Happy Face, чийто собственик се

появи в приюта за животни и поиска „кучето, което не може да бъде осиновено“.

Пекинезът Wild Thang чакаше дълго време за победата, състезавайки се пет пъти, като е бил на второ място през последните три години. Според един от съдиите именно това постоянство помогна на **Wild Thang** да прескочи ръба и достигне до първото място.

Прод. на стр.16 >>



Вицешампионското място за 2024 г. отиде при участвалия за първи път 14-годишен мопс Рим, който ходи с прикрепена инвалидна количка на задните си крака. Рим прекарва времето си, посещавайки пациенти в хосписи и обучавайки децата за значението на осиновяването на възрастни домашни любимци. Той също бе член на екипа на Wheeling Pug Relay за 2023 г., който събира пари за закупуване на инвалидни колички за кучета с различни увреждания.

Въпреки че Wild Thang спечели официалната награда, гласувана от журито, подгласникът Рим взе наградата „Изборът на хората“, за която зрителите можеха да гласуват преди състезанието в чрез уебсайта на конкурса.

Главният хирург на САЩ призовава за предупредителни съобщения за опасност от социалните медии



Главният хирург на САЩ д-р Вивек Мърти обяви, че ще настоява за предупредителни съобщения в платформите на социалните медии, които да уведомяват родителите, че използването на платформите може да увреди психичното здраве на подрастващите, пише в свои материал New York Times.

Предупредителните етикети - като тези, които се появяват върху тютюневите и алкохолните продукти - са един от най-мощните инструменти, достъпни за висшия здравен служител в нацията, но д-р Мърти не може да ги изисква едностранно; действието изисква одобрение от Конгреса.

Предложението се основава на няколко години ескалиращи предупреждения от Главния хирург. В съвет от май 2023 г. той препоръча на родителите незабавно да поставят ограничения върху използването на смартфоните на децата си и призова Конгреса бързо да разработи стандарти за здраве и безопасност за технологичните платформи.

Той също така призова технологичните компании да направят промени: да споделят вътрешни данни за въздействието върху здравето на техните продукти; да позволят независими одити на безопасността; да ограничат функции като насочени известия, автоматично пускане и безкрайно превъртане, които според него търсят за „плячка развиващи се мозъци и допринасят за прекомерната употреба“, пише също New York Times.

В интервю д-р Мърти каза, че е бил дълбоко разочарован от нежеланието на платформите да го направят.

„Не мисля, че можем да разчитаме единствено на надеждата, че платформите могат сами да решат този проблем“, каза той.

„Имаха 20 години затова.“

Той каза, че е „достатъчен оптимист“, че законодателите ще внесат законопроект, изискващ предупредителни съобщения, които според него ще се появяват редовно на екраните, когато хората използват платформите на социални медии.

Технологичните

компании вероятно ще твърдят, че вредните ефекти на социалните медии не са установени. Те също така ще се позоват на закона за свободата на словото, като твърдят, че правителството не може да принуди компанията да поставят предупреждение за опасност от продукта, който понякога се описва като „принудителна реч“.

Това предизвикателство може да намери съпричастно внимание в съдебните зали на САЩ, с кохорта от съдии, които показват по-малко уважение към разпоредбите за обществено здрав, отколкото техните предшественици, каза Клаудия Е. Хаупт, професор по право и политически науки в Юридическия факултет на Североизточния университет.

Повече от десетилетие цигарените компании успешно използваха аргумента на Първата поправка, за да отблъснат изискването да отпечатват графична снимка на болни бели дробове върху тютюневи изделия, каза тя.

TikTok не отговори веднага на искане за коментар относно предложението на Главния хирург.

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

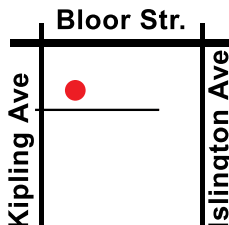
Owned and Operated by the Jelenic Family

350 Bering Ave., Etobicoke
416-232-1539

www.thesweetgallery.com

 @thesweetgallerycafe

 @thesweetgallerycafe



<< Прод. от стр.14

Говорителите на YouTube и X отказаха коментар.

Призивът на Главният хирург за действие получи подкрепа от двама сенатори - Ричард Блументал, демократ от Кънектикът, и Марша Блекбърн, републиканка от Тенеси, авторите на Закона за онлайн безопасността на децата, който ще изисква от платформите да предприемат набор от стъпки за защита на непълнолетните в социалните медии, но не включва предупредителни съобщения.

предупредителните етикети се появиха за първи път, около **42%** от възрастните в САЩ са били ежедневни пушачи; до 2021 г. този дял е спаднал до **11.5%**.

Има ожесточен дебат сред изследователите дали социалните медии стоят зад кризата в психичното здраве на децата и юношите. В новата си книга „The Anxious Generation“ социалният психолог Джонатан Хайд посочва възхода на смартфоните като инфлексна точка, довела до рязко увеличаване на суицидното поведение и съобщения за отчаяние.

Миналите предупредителни етикети са имали значително въздействие върху поведението. През 1965 г., след забележителен доклад от Главния хирург, Конгресът гласува да изисква всички цигарени опаковки, разпространявани в Съединените щати, да носят предупреждение, че използването на продукта „може да бъде опасно за вашето здраве“.

В есе, публикувано в раздела за мнение на The New York Times, д-р Мърти посочи изследване, което показва, че тийнейджърите, които прекарват повече от 3 часа на ден в социалните медии, са изправени пред значително по-висок риск от проблеми с психичното здраве и че 46% от юношите споделят, че социалните медии ги карат да се чувстват по-зле за телата си.

Така започва 50-годишния спад в тютюнопушенето. Когато

Прод. на стр.18 >>

KRONOS INTERNATIONAL SHIPPERS INC.

Shipping & Moving to Bulgaria

We Specialize in Consolidated Shipments & Full Container loads to Bulgaria.

For Full Loads we also serve:



Bulgaria Sofia, Varna, Burgas, Plovdiv
Macedonia Bitola, Ohrid, Skopje
Albania Durres port
And all European Countries!

Int'l Shipping and Moving of:

- ⇒Furniture
- ⇒Trunks
- ⇒Automobiles
- ⇒Commercial Cargo

Services we Provide:

- ⇒Wrapping / Packing Supplies
- ⇒Weekly Loadings
- ⇒Free Estimates
- ⇒Excellent Prices

In Business Since 1982 , We Take Care of Your Belongings,
Because we Respect our Name

We work with the best Agents in the area such as Alex BG 2008,
Alexander Logistics, Miramar etc. to make sure to get the proper service.

Contact us today at:
29 Skagway Ave
Scarborough, ON
Tel.: (416) 265-4686
Toll Free: 1 (877) 681-3353
Email: info@kronoscanada.com
www.kronoscanada.com

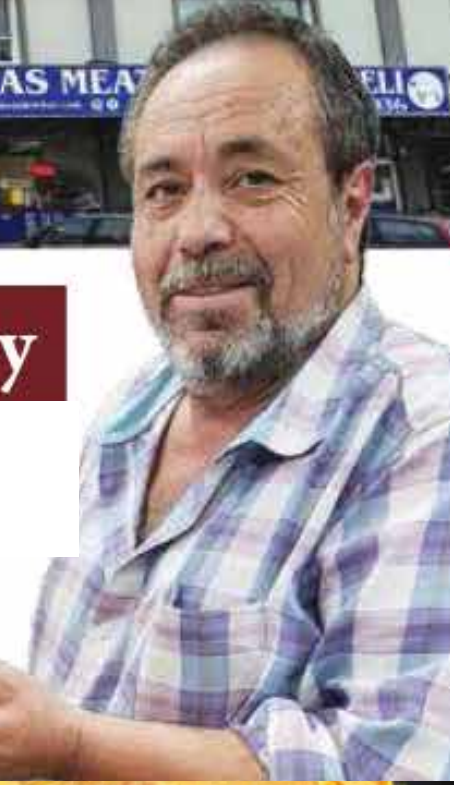




Every day new homemade cakes and pastries. Fresh Bread, bureks, baklava, kadaif. Prospora Bread.
Custom made Cakes for all Occasions:
 Birthdays, Weddings, Baptism, Bridal, Shower Cakes and other.

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.16

Американските тийнейджъри прекарват средно по 4.8 часа на ден в социални медийни платформи като YouTube, TikTok и Instagram, според проучване на Gallup сред повече от 1,500 юноши, публикувано миналата есен.

В интервю миналия месец д-р Мърти сподели, че многократно е чувал от млади хора, които „не могат да излязат от платформите“, често установявайки,

че са минали часове, въпреки намерението им просто да проверяват своите чатове.

„Платформите са проектирани да увеличат максимално времето, което всички прекарваме в тях“, каза той. „Едно е да направиш това на възрастен, а друго е да го причиниш на дете, чийто контрол на импулсите все още се развива, чийто мозък е в чувствителна фаза на развитие.“

Д-р Мърти отдавна е посочил, че гледа на социалните медии като на риск за здравето. В своя съвет от май 2023 г. по темата той предупреди, че „има достатъчно показатели, че социалните медии също могат да имат сериозен риск от увреждане на психичното здраве и благосъстоянието на децата и юношите“.

Тогава обаче той предупреди, че ефектите от социалните медии не са напълно разбрани.

Изследванията показват, че платформите предлагат както рискове, така и ползи, осигурявайки общност за млади хора, които иначе биха се почувствали

маргинализирани.

Пред New York Times той каза, че е стигнал до заключението, че **„балансът между риск и вреда не оправдава използването на социални медии за юноши“**.

„Поставихме младите хора в положение, в което, за да получат някакви ползи“, като връзка с приятели, „им казваме, че трябва да понесат значителни вреди“, каза той. Той добави, че „сега имаме достатъчно информация, за да действваме, за да направим платформите по-безопасни.“

Д-р Мърти постоянно повишава тона си на спешност относно опасностите от социалните медии, сравнявайки настоящия момент със забележителни битки в историята на общественото здраве.

„Един от най-важните уроци, които научих в медицинското училище, бе, че при спешни случаи нямате лукса да чакате перфектна информация“, пише той в есето си. „Вие преценявате наличните факти, използвате най-добрата си преценка и действате бързо.“

VIN
DE GARAGE



ORDER A BATCH OF
20 LITRES OF MERLOT ARGENTINA
FOR \$74

28 Millwick Drive, Toronto, On, M9L 1Y3

Tel: 416.740.4411

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

www.vindegarage.com

100% guaranteed. In business since 1997

Може ли по-добрият сън да означава по-малко учене? Ново изследване разкрива изненадващо въздействие на съня върху ученето



Сънят или липсата му драматично засяга невроните в хипокампуса.

Две проучвания на Мичиганския университет показват, че сънят

е от съществено значение за паметта, тъй като позволява на специфични неврони да се активират отново и да възпроизведат преживяванията. Лишаването от сън нарушава този процес, което води до нарушено задържане на паметта. Дори наваксването на съня не възстановява напълно повторното активиране, което подчертава критичната роля на съня за консолидирането на паметта, предава Sci Tech Daily.

Представете си, че

сте студент и се подготвяте за тежък изпит: цяла нощ ли ще изкарате в учене или ще си почивате? Както знаят много хора със замаяни очи, които са гледали с празен поглед теста, липсата на сън може да затрудни изключително много запазването на информация.

Две нови изследователски проучвания от Университета на Мичиган разкриват защо това е така и какво се случва в мозъка по време на

сън и лишаване от сън, за да помогне или да навреди на формирането на спомени.

Специфични неврони могат да бъдат настроени към специфични стимули. Например плъхове в лабиринт ще имат неврони, които светват, след като животното достигне определени точки в лабиринта. Тези неврони, наречени неврони на място, също са активни при хората и помагат на хората да се ориентират в околната

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 на GTA



53 Bertrand Ave. Scarborough ON M1L 4P3

Tel: 416-759-0293

Business Hours: Monday - Saturday: 10am - 7pm Sunday: By Appointment

King Square Shopping Centre

9390 Woodbine Ave, Unit 2B11, Markham, ON L6C 0M5, Тел: 905-717-5310

E-mail: mark@memorialgalleries.ca
www.memorialgalleries.ca

<< **Прод. от стр.21**

среда, пише още Scia Tech Daily.

Но какво се случва по време на сън?

„Ако този неврон реагира по време на сън, какво можете да заключите от това?“ каза Камран Дибба, доцент по анестезиология в Медицинското училище на УМ. Проучване, обобщено в списанието Nature и ръководено от Дибба и бившия студент Коурош Мабуди, Ph.D., разглежда невроните в хипокампуса, структура с форма на морско конче дълбоко в мозъка, участваща във формирането на паметта, и открива начин за визуализиране на настройката на невронни модели, свързани с местоположение, докато животното спи.

Ролята на острите вълни

Вид електрическа

активност, наречена остри вълни, се излъчва от хипокампуса на всеки няколко секунди, за период от много часове, по време на спокойни състояния и сън.

Изследователите са били заинтригувани от това колко синхронни са вълните и колко далеч пътуват - изглежда, за да разпространяват информация от една част на мозъка в друга.

Смята се, че тези изстрели позволяват на невроните да формират и актуализират спомени, включително за място.

За целите на изследването екипът измерва мозъчната активност на плъх по време на сън, след като плъхът завърши нов лабиринт. Използвайки вид статистическо заключение, наречено **Bayesian learning**, те за първи път успяха да

проследят кои неврони ще реагират на кои места в лабиринта.

„Да кажем, че един неврон предпочита определен ъгъл на лабиринта. Може да видим, че невронът се активира с други, които показват подобно предпочитание по време на сън. Но понякога неврони, свързани с други области, могат да се активират съвместно с тази клетка. След това видяхме, че когато го поставихме обратно в лабиринта, предпочитанията за местоположение на невроните се промениха в зависимост от това с кои клетки се задействаха по време на сън“, каза Дибба.

Методът им позволява да визуализират пластичността или репрезентативния дрейф на невроните в реално време.

Въздействие на лишаването от сън

Във второто проучване, също публикувано в Nature, екипът, ръководен от Дибба и бившия студент Бапун Гири, Ph.D., сравняват степента на реактивиране на неврони - където невроните на мястото, които са се задействали по време на изследване на лабиринта, спонтанно се задействат отново в покой - и последователността на тяхното повторно активиране (количествено определено като повторение), по време на сън срещу по време на загуба на сън.

Те откриха, че моделите на задействане на неврони, участващи в повторното активиране и възпроизвеждане на опита от лабиринта, са по-високи по време на сън в сравнение с времето на лишаване от сън. Лишаването от сън съответства на подобна или по-висока честота на пулсации с



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive“ почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

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



TICO # 4631602

<< **Прод. от стр.20**

остри вълни, но вълни с по-ниска амплитуда и пулсации с по-ниска мощност.

„В почти половината от случаите обаче повторното активиране на опита от лабиринта по време на остри вълни е напълно потиснато по време на лишаване от сън“, каза Дибя.

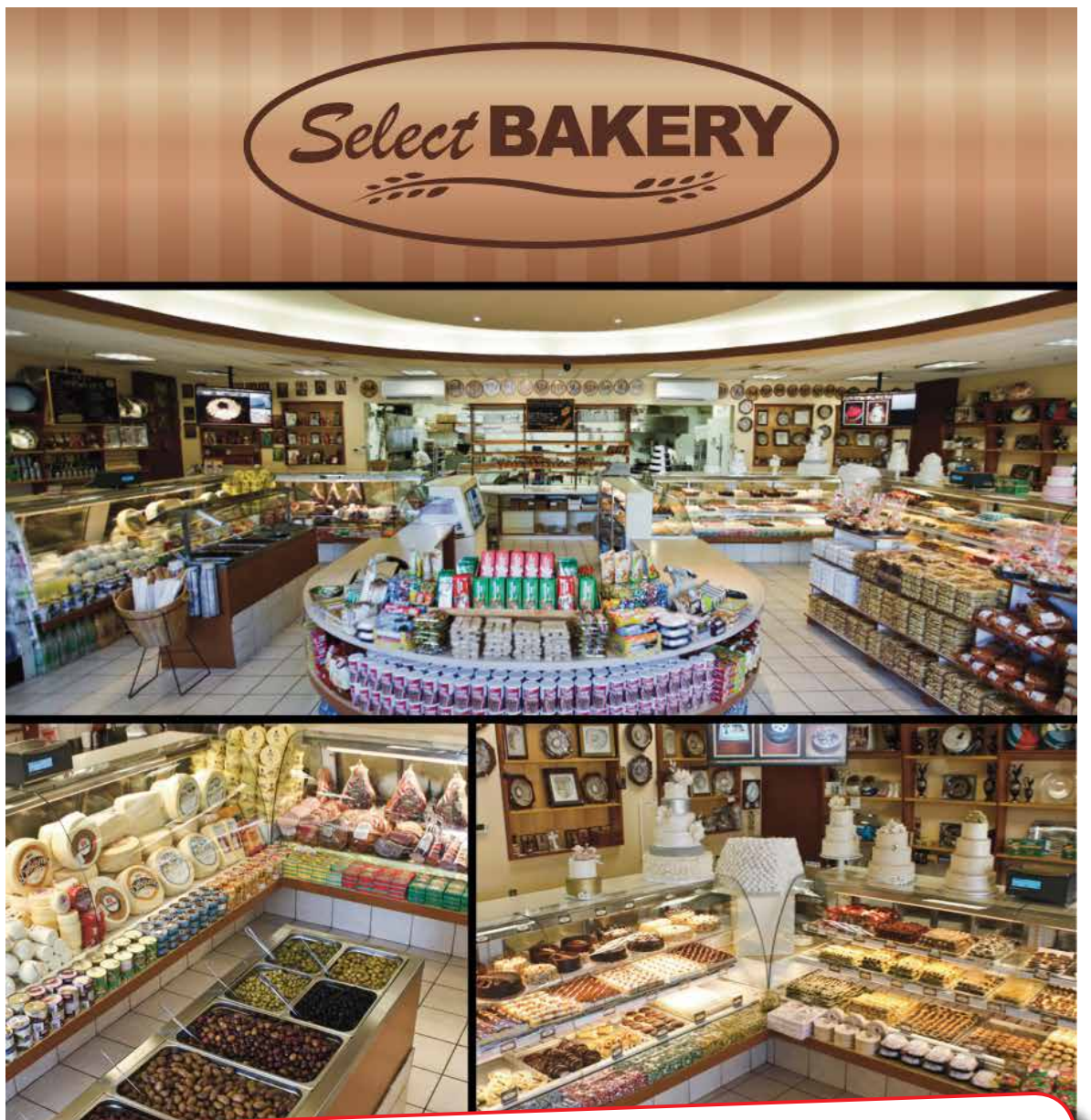
Когато лишените от сън плъхове успяват да наваксат съня си, добави той, докато реактивирането леко се възстанови, то никога не съвпадна с това на плъхове, които спят нормално. Тъй като повторното активиране и повторното възпроизвеждане са важни за паметта, констатациите показват вредните ефекти на лишаването от сън върху паметта.

Екипът на Дибя се надява да продължи да разглежда природата на обработката на паметта по време на сън и защо те трябва да бъдат активирани отново и ефектите от натиска на съня върху паметта.

Той също дава подкрепа на дългогодишната теория, че повторното активиране на невроните по време на сън е част от причината, поради която сънят е важен за спомените.

Като се има предвид важността на съня, екипът на Дибя искаше да разгледа какво се случва в мозъка в контекста на лишаването от сън.

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



ДОСТАВКИ ПО ДОМОВЕТЕ

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

Great selection of
Greek wines & spirits.

405 Donlands Ave.
(416) 421-2400
info@selectbakery.ca

Old Mill Pastry & Deli

385 The West Mall, Etobicoke

(416) 551-1779

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



Вродена ли е религията в природата на човек



здраве.bg

Религиозността е вродено чувство, твърди статия в списание New Scientist, базирайки се на най-нови изследвания, проведени през последните няколко години.

“Човешкият мозък без всякакво усилие сътворява цял свят от въображаеми същества – духове, богове и чудовища и колкото по-неуверени сме в себе си, толкова по-трудно можем да се противопоставяме на това изкушение”, пише авторът на публикацията Майкъл Брукс.

Според една от най-широко разпространените днес хипотези, религията се е появила в резултат на естествения подбор - вярващите са по-добре приспособени към живота и съответно по-често предават гените си, защото създават потомство.

Психолозите смята, че именно общите вярвания са помогнали на хората да живеят в сплотени групи, да ловуват заедно, да се грижат за децата си, а по този начин се е повишавал техният шанс да оцелеят при естествения подбор.

Според други учени обаче, вярата в задгробния живот и другите подобни убеждения едва ли помагат за оцеляването и продължаването на рода в суровата реалност. Антропологът Скот Етрен от Университета на Мичиган и неговите колеги издигат алтернативна версия - че религията е “органичен страничен ефект на човешкото мислене”.

“Петмесечното бебе вече различава живите същества от неодушевените предмети. Затова ако една кутийка се мести от само себе си, детето се учудва”, отбелязва авторът на статията.

Поверието, че по време на сън, транс или друго особено състояние душата може да напусне тялото, е

Прод. на стр.23 >>

<< **Прод. от стр.22**

разпространено практически във всички части на света. Всяко второ 4-годишно дете си има въображаем приятел, а възрастните мислено общуват с покойните си роднини или измислените си възлюбени, коментира Брукс.

За естествения подбор това е плюс – такава способност помага за човешкото съществуване в обръканата социална йерархия и за предусещането на неизвестните врагове. На нея се опира и вярата в това, че душата може да се отдели от тялото и да живее след неговата смърт. “А отгук до идеята за Бога има само една крачка”, твърди авторът.

За формирането на религиозното чувство играе роля и друго свойство на мозъка – т.нар. хипертрофирано възприятие за причинно-следствения ефект, т.е. това, което ни кара да “намираме” връзка между всъщност случайно съвпадащи събития.

Според повечето психолози, то също е породено от еволюцията: “по-добре да избягаш от звяра, който ти се е привидял, отколкото да попаднеш в устата на незабелязания”.

По същата причина малките деца често вярват, че всички предмети съществуват с определена цел: например острите камъни са се появили, за да могат животните

да се почесват в тях. По този същия път, от наблюденията в бита е възникнала и концепцията за Божественото провидение.

Етрен обръща внимание и на нещо друго, което той нарича “трагедия на разумността” - човек осъзнава кои са възможните нещастия в това число и собствената си смърт:

“И когато вродените механизми ни подсказват решение за тази проблем – религиозните вярвания, ние се хващаме за този “ключ от нашата тъмница. Именно затова особено в трудни времена хората масово се обръщат към религията”.

Статията изрично подчертава, че всичко казано от авторът и цитираните учени не потвърждава и не отменя вярата в бога, а само свидетелства за това, че вярата е “пътя на най-малкото съпротивление”.

А за да се отговори твърдо на въпроса “Вродена ли е религията?”, трябва да се проведе екстреман опит - с възпитание на деца в пълна изолация и да се наблюдава ще се появи ли у тях собствена религия. Което според учените е “твърде безнравствено, за да се осъществи, но почти сигурно отговорът ще бъде положителен”.

Прод. на стр.24 >>

Alliston Meat & Delicatessen

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



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



Европейски хранителен магазин в Мисисага

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





































<< **Прод. от стр.23****Жените, които мъжете не изоставят****Тя.bg**

Има такъв тип жени, които не могат да изградят трайна връзка с мъж, поради това, че всички мъже, които влизат в живота им, скоро излизат от него. След болезнената раздяла с поредния мъж, по негово желание, тези жени вероятно си задават резонните въпроси: “Защо и този ме изостави? Защо пак не се получи? Какви качества не ми достигат?”

Разбира се, на тези въпроси най-добре може да отговори мъжът. Но ние тук няма да разглеждаме възможните причини, поради които тези жени са вечно отхвърлени, а ще обърнем внимание на една друга категория дами - тези, които мъжете никога не изоставят.

На първо място са изкусните манипулаторки. Същност много жени са манипулаторки, но изкусните се отличават с особеното си майсторство, което им позволява да уловят и задържат мъжа за цял живот.

Изкусната манипулаторка се отличава с двете си умения: тя много точно избира “жертвата” си и умее да държи юздите на необходимото разстояние. Понякога се преструва на слабо и крайно нуждаещо се от покровителство същество, а друг път - на силна жена, която може сама да се справи с всичко. Благодарение на тази умела работа с емоциите, жената държи мъжа в постоянно напрежение, с постоянно чувство за вина, като не му предоставя нито една минута просветление, през която той да осъзнае ситуацията, в която се е оказал.

Мъжете не захвърлят силните, независимите и своенравните жени. Тези качества не

трябва да се бъркат с манипулаторската опърничавост, когато жената изисква от мъжа той да изпълнява всичките й желаниа, прехвърляйки върху него отговорността за всичко, което се случва.

Тук не става дума за жените, които сами и абсолютно без чужда помощ постигат всичко. Типичен пример са бизнес дамите, които всичко са постигнали сами. Точно тези жени имат много проблеми с противоположния пол. Мъжете не искат да остават с толкова напористи и силни жени, тъй като по своята природа те са готови за прикрито, но не и за пряко манипулиране. Пряката груба сила на тези жени по своята същност е мъжка сила, която не подхожда на нежния пол.

Тази втора категория са дамите, които демонстрират “женска” сила. Те са независими, не играят ролята на слаб пол, но мъжете са готови да изпълняват всичките им желаниа. Тези жени могат да си позволят да

избират партньорите си сред тълпите от обожатели, да изцеждат техните сили, а след това да изгубят интерес към тях. Тези представителки на нежния пол никога не са изоставени - те изоставят. На тях и през ум не им минава мисълта: “Защо мъжете изоставят жените?”, тъй като нямат подобен опит.

Третата категория жени, които никога не биват изоставени, е най-редкия тип. Тази жена не манипулира мъжа, не го използва и не се опитва да го контролира. Тя живее за себе си и всичките си усилия насочва върху себе си. Тази дама не се стреми да изсмучи енергията на мъжа или да направи опит да го “поправи”, т.е. да го подчини на своите изисквания и потребности.

Ако се страхувате да не бъдете изоставени, бъдете като нея. Нали искате да владеете мъжа, да контролирате неговите действия и чувства?! Той трябва да бъде верен, винаги да бъде с вас и изобщо ...трябва.

Прод. на стр.25 >>

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.cawww.VISITORSInsurance.cawww.TRAVELLERSInsurance.ca*Owned and Operated by Easy Links Financial Inc.*

<< Прод. от стр.24

С подобен подход дори и да имате продължителни отношения, те няма да бъдат щастливи. В действителност вие можете да контролирате само себе си и докато вашите мисли се въртят около това, какви лоши мъже сте избирали, колко неподходящ за вас е мъжът до вас или какъв трябва да бъде той в действителност, няма да бъдете щастливи.

Отслабването изисква ясен и правилен мотив



здраве.bg

Излишните килограми за едни са символ на спокойствие и благополучие, а за други - външен признак за неуспех, зад който стои психологически проблем, дори понякога комплекс от проблеми.

Именно тук е необходима помощта на специалист, който да ни помогне да разберем проблема и да осъзнаем първопричината за нашето напълняване. Защо ви е необходимо да отслабвате? Въпросът не е толкова глупав, колкото изглежда на пръв поглед.

Човек трябва да е наясно защо иска да намали теглото си, с каква цел. Да си запазиш здравето, да изглеждаш добре, да се омъжиш, да си намериш хубава работа...., мотивите могат да бъдат различни. Всяка диета, била тя “ месна “ или “ оризова “, ще даде резултат само когато имаме ясно определени мотиви.

Важно е човек добре

да разбира, че с намаляването на теглото може из основи да промени и живота си. Затова психолозите съветват да се създава нагласа както за самото отслабване, така и за един нов живот, за да придобие човек увереност в необходимостта на това, което прави.

Комплексната програма, насочена към отслабване, никога не включва само психологическа нагласа, но и планиране на здравословен хранителен режим и провеждане на физиотерапевтични процедури. Разработените методи са достъпни и комфортни. Самото отслабване е само половината от поставената цел. Да се отслабне е трудно, но още по-трудно е да задържим новото си тегло.

По-голямата част от хората все някога през живота си са опитвали да отслабнат, но са прекратявали това на определен етап. Защо? Старите навици. Борбата с тях изисква усилия, а на човек му е по-лесно да остане пасивен, намирайки оправдания възрастта, децата, болестите.

За да променим външния си вид и да отслабнем, трябва да сме готови да направим крачка сруцу самите себе си, да осъзнаем настоящия си живот, да погледнем в бъдещето – какви искаме да бъдем.



здраве.bg

От какво има най-много нужда паметта? От тренировки – редовно и по много! Когато прехвърлим 20-те, мозъкът ни започва прогресивно да забавя дейността си. Т.нар. когнитивно западане е неизбежен страничен ефект от постепенното застаряване. Но всъщност, според данни от най-нови проучвания, можем в голяма степен да неутрализираме мозъчните промени, свързани с възрастта, чрез няколко много прости дейности, които гарантирано подхранват и укрепват менталната ни сила. По-нататък ви предлагаме именно седем от тях:.

1. Ползвайте често Мрежата

Когато ровите в Google, въвличате в работа ключови центрове в мозъка, които контролират съставното мислене и взимането на решения. Няколко кликания могат да са по-стимулиращи за мозъка дори от четенето. Изследвания сочат, че търсенето в Интернет използва невралните вериги, които иначе не се активират по време на четене – но само при хора с по-ранен опит в Интернет. Резултатите показват почти 3 пъти по-голяма мозъчна активност при хората, които редовно търсят в Интернет, отколкото при тези, които го правят за първи път. Така, оказва се, честото и систематично използване на Google може да е чудесен начин за запазване на познавателните способности на мозъка – дори с напредване на възрастта.

Съвет: Прекарвайте в Мрежата по около 20

минути няколко пъти в седмицата, търсейки информация по теми, за които винаги сте искали да научите нещо повече – независимо колко привидно незначителни са те. Без значение дали търсите клюки за някоя знаменитост или научни материали, ползете за мозъка са едни и същи.

2. Упражнявайте се

Да, физическите натоварвания предотвратяват или най-малкото забавят деменцията. А някои най-нови изследвания показват, че те дори могат да възстановят част от загубените способности на мозъка, включително паметта.

Например аеробиката не само засилва скоростта и остротата на мисълта, но и капацитета на мозъчната тъкан. А само 50 минути бързо ходене 3 пъти седмично осигурява същия ефект.

Съвет: За още малко полза просто се разхождайте в парка – редовно! Любопитни данни сочат, че в среда на зеленина и много дървета паметта и вниманието действат с над 20% по-добре, отколкото, ако се разхождате между сградите по улицата.

3. За зъбите ползвайте и паста и конец

Здравето на устата е пряко свързано със здравето на мозъка, е доказало съвместно британско изследване на психиатри и зъболекари. Данните от него показват, че възпалението на венците и периодонталните заболявания са свързани с влошаване на

Прод. на стр.26>>

<< Прод. от стр.25

когнитивните функции и през зряла възраст – не само през старостта.

Съвет: Следвайте съветите на стоматолога – мийте зъбите си по 2 минути поне веднъж на ден и редовно ги почиствайте с конец.

4. Пийте умерено

Ограничаването на алкохола е полезно за когнитивните функции. Безопасната и здравословна граница е не повече от едно питие на ден. Колкото повече алкохол пие човек, толкова по-малък става общият капацитет на мозъка му. Връзката между пиенето и редуцирания обем на мозъчната дейност е по-силна при жените – вероятно защото хората с по-малко тегло по правило са по-чувствителни към ефектите на алкохола.

Съвет: Ако ви се иска чаша вино с вечерята, това е напълно в нормата. Най-добре да е червено.

5. Яжте боровинки

Ново проучване показва, че тези пурпурни плодове могат да изострят процеса на мислене. Други данни сочат, че боровинките стимулират повишен растеж на клетките в областта на хипокампуса. Обяснението на учените е, че антоцианинът (тъмносиният

пигмент в боровинките) е причина за тези когнитивни промени. Той съдържа химикали, които имат смойството да се натрупват именно в областите от мозъка, които управляват ученето и паметта.

Съвет: Запасете се с боровинки, когато са в сезон и ги ползвайте например за закуска върху овесените ядки или с киселото мляко. Извън сезона те могат да се намерят замразени – също толкова полезни са, колкото и пресни.

6. Решавайте ребуси

Изненадващо за мнозина. Главоблъсканиците видимо подобряват мозъчната дейност. Интересно изследване на близо 3000 възрастни мъже и жени показва, че дори еднократното (до 10 пъти по 1 час) решаване на ребуси и други логически задачи така стимулира мозъка, че менталните способности се изострят и хората започват да постигат резултатите на 10 години по-младите от тях.

Съвет: Започнете с нещо малко – вземете си книжка с лесни ребуси, докато пътувате за някъде. Когато уменията ви се подобрят, преминете към по-сложни и предизвикателни задачи, които да стимулират

мозъка.

7. Медитирайте

Оказва се, че медитацията, освен че намалява стреса, също така увеличава броя на сивите мозъчни клетки. Изследване, проведено в Университета на щата Масачузетс, показва, че медитацията води до стимулиране и растеж на кортекса - областта в мозъка, която контролира паметта, езика и сензорните процеси.

Съвет: Превърнете медитацията в навик. Можете да започнете с 15 минути през обедната почивка или преди да си тръгнете от работа. Седнете изправени, затворете очи и се фокусирайте върху това, което усещате в настоящия момент, независимо дали е цвърченето на птичките в далечината или просто звука от дишането ви.

Картофи плакия

Публикувана в *dieta.info*

Необходими продукти:

1 кг картофи

2-3 глави лук
2-3 моркова
1 главичка целина
5-6 домата
1 глава чесън
брашно
олио
оцет
магданоз
лимон

Начин на приготвяне:

Лукът, морковите и целината заедно с 5-6 скилидки чесън се нарязват на дребно и се задушават до омекване в малко вода. Картофите, нарязани на филийки, се нареждат в тавичка и се смесват със задушените зеленчуци. Приготвя се заливка от домати, нарязани на ситно или настъргани и забъркана в студена вода 1 ч.л. брашно. Плакията се залива с получената смес, а след това и със счукани 5-6 скилидки чесън, разбъркани с малко оцет. Добавят се лимонът, нарязан на филийки, магданозът и 1 к.ч. олио. Пече се 15-20 минути в умерено силна фурната. Може да се поднася и студена.
Кухня: българска
Основни продукти: картофи
Начин на приготвяне: печена
Време за приготвяне: 60 - 120 минути

BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

- Самолетни билети
- „All inclusive” почивки
- Cruises
- Visitors to Canada Insurance
- Туристически застраховки

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

TICO # 4631602



Генадий Гороховский,
B.Ss, R.Ac, Medical director

От болки в гърба и в кръста страда почти всеки един от нас.

При някои хора проблемите са временни а при други - постоянни. За съжаление много от нас прибягват към болкоуспокояващи лекарства или не-стероидни и противовъзпалителни препарати без да се замислят за причината на силните болки.

В резултат на подобно неправилно отношение към здравето се развиват допълнителни сериозни патологии и усложнения.

На първо място при възникване на такива неприятни усещания в областта на кръста и гърба, би трябвало да се изясни причината. Едва след това се препоръчва да се пристъпи към съответното лечение, което не е съвсем прост процес.

Гръбначния стълб се явява опора и защита от амортизация на нашето тяло. Хроническата болка е резултат от нарушаването на една отгоре посочените му функции. Така например болката в гърба между лопатките може да е в резултат на бронхит или кашлица. Болките в мускулите на гърба е възможно да са причинени от вдигане на някаква тежест. Болката в кръста от ляво или отдясно може да е в резултат на внезапно извиване на тялото. Съществуват и по-сериозни причини за периодичните резки болки като възпаление на вътрешните органи, камъни в бъбреците или травма на гръбначния стълб. Ако диагностиката не показва дегенеративни изменения, следва да се проверят вътрешните органи.

Полезни съвети за облекчаване на болките в домашни условия

- Легнете на пода по корем.
- Отпуснете тялото.
- След няколко минути внимателно се обърнете по гръб и вдигнете краката по ъгъл от 90°. По този начин ще намалите натоварването на гръбначния

БОЛКИ В ГЪРБА, КРЪСТА И СТАВИТЕ

УНИКАЛНИ И НЕСТАНДАРТНИ МЕТОДИ НА ЛЕЧЕНИЕ

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И АЛТЕРНАТИВНО ЛЕЧЕНИЕ

стълб.

- Задръжте краката в това положение няколко минути. *Съветваме хора които се занимават с тежък физически труд да отделят време за пълна физическа почивка.*

- Може да намажете болезненото място с противовъзпалителен крем.

- След като болката затихне би било добре да се завържете с шал или с кърпа.

Какво още може да ви помогне?

Да се намали дискомфорта, помага и леко физическо натоварване, което засилва кръвообращението. Това може да бъде една *бърза разходка* или *упражнения за разтягане на мускулите*. Тук трябва да отбележим че не съществува универсален метод за лечение на болките в гърба в кръста и ставите всичко е много индивидуално.

Напоследък широко приложение при такива проблеми имат *медикаментозните методи на лечение* като миорелаксанти, витамини от групата Б, стероидни инжекции. Те са ефективни както при остри така и при хронически болки свързани със заболявания на гръбначния стълб. Много важно е да се отбележи че за съжаление всеки от тези лекарствени препарати *води до странични действия на организма*.

Алтернативно без лекарствено лечение. Нашата клиника предлага на своите пациенти **без лекарствено и алтернативно лечение** при силни болки в гърба кръста и ставите.

Това включва високо ефективни и резултатни методи като: **акупунктура, пълзящ масаж с бурканчета, електро и магнитно импулсна терапия, лазерна терапия, фонофорез с болкоуспокояващ крем, пресотерапия и комплекс от индивидуално подбрани физически упражнения.**

Акупунктурата спомага за намаляване на възпалителния процес и отстраняване на болката.

Клиниката предлага и **парафиново лечение** съпроводена с дълбок масаж на шийната част на гръбначния стълб.

В случай на необходимост

можем да дадем консултации за корсети и ортопедични възглавници. Последните коригират положението на шията по време на сън.

Що се отнася до намаляване на болките свързани с преилените на гръбначния стълб и остеопорозата, ви съветваме да се движите повече, да правите ежедневна сутрешна гимнастика, йога, да приемете контрастен душ с последващо разтриване на тялото с кърпа за да се засилят обменните процеси.

При хронично протичане на заболяването се препоръчва провеждането на 2-3 курса на лечение годишно, по 10-15 сеанса всеки. Този режим на лечение позволява не само облекчаване на болката и намаляване на възпалителния процес, но също и нещо много важно, предотвратяване на обостряне на заболяването и спиране на неговото развитие!

- Добре е пациентите да поддържат здрав черен дроб, от което зависи изработката на колагена, да избягват стрес да контролират теглото си. Имайте в предвид че всеки излишни 10 кг дават 0,5 кг допълнително натоварване на гръбначния стълб. Това води до неговото бързо износване.

- Много е важна и правилната стойка и е препоръчително да спите на ортопедичен матрак.

- Не трябва да носите в една ръка тежки чанти. По-добре е да разпределяте покупките равномерно в два отделни пакета.

- В храната ви, по-често трябва да присъстват гроздето, ябълките, ягодите, крушите, лещата, лешникът, тиквата, зелената салата и малините.

- Следете за баланса на магнезия и калия при храненето. Също така в храната включвайте орехи, риба, морски храни, спанак, зеле боб и грах.

- Плувайте регулярно. Това въздейства благоприятно на гръбначния стълб.

Освен горепосочените методи на лечение ние използваме и лазерна терапия, акупунктурна анестезия в точките на болката, лимфодренаж, кислородни коктейли и апарат за магнитно импулсна терапия «Алмаг Плюс».

«Алмаг Плюс» е най-новата и уникална разработка в областта

на лечението с магнитно поле. Действието на магнитното поле води към разпускане на капилярите и увеличаване на кръвообращението. Само след пет минути въздействие на магнитното поле потока на кръвта в капилярите се увеличава до 300%. Болката затихва или напълно изчезва. Възстановяването или увеличаването на местното кръвообращение способства за увеличаване на кислородното снабдяване и захранване на тъканите. Засиленото кръвообращение по този начин спомага за увеличаването на обмена на веществата и бързото намаляване на отоците от венозен или лимфатически характер. С помощта на «Алмаг Плюс» клиниката провежда магнитофорез, т.е. с магнитното поле болкоуспокояващият вазелин Voltaren прониква дълбоко в тъканите и повишава резултатите от лечението.



Както виждате сами, нашата клиника се отличава с дългогодишен опит в отстраняването на болки в гърба и кръста с използване на най-съвременните алтернативни методи.

Също така желаем да ви припомним че само съвместните усилия на пациента и лекаря мога да доведат добър с успех. Заповядайте в нашия медицински център «Future Healing», за да се убедите сами в резултатите от нашето лечение и да се избавите от дискомфорта на временни или постоянни болки в гърба кръста и ставите.

На пациентите в пенсионна възраст предлагаме отстъпка цената до 30%.

Нашият адрес е:

2727 Steele avenue West, Unit 103, North York
LADA building
(Пресечката на Steeles u Differin)
За допълнителна информация и записване позвънете на тел: **(416) 894-6733**
Генадий Гороховский,
B.Ss, R.Ac, Medical director.
www.futurehealing.ca

УЕФА: Видеото на фена на Англия, „събуждащ се на стадиона в 4 сутринта след мач със Сърбия“, не е записано по време на турнира



УЕФА реагира, след като видео на фен на Англия, „събуждащ се на стадиона в 4 сутринта след мач със Сърбия“, придоби известност в социалните медии, предаде SportBible. На видеото изглежда как английският фен се събужда на «Арена АуфШалке».

В неделя Англия победи с 1-0 Сърбия в първия си мач на Евро 2024, благодарение на гол в 13-ата минута на Джуд Белингам. Въпреки победата обаче представянето на Трите льва бе критикувано от редица базирани в Обединеното кралство медии на фона на представянето на Хари Кейн и Фил Фодън. В понеделник в социалните медии се появи видео на фен, който изглежда се е събудил на празна «Арена АуфШалке» в 4 сутринта.

В клипа привърженикът, докато насочва камерата си към празния стадион, казва: „По дяволите. Четири часа сутринта е.“

Невероятното твърдение би означавало, че сънният фен е останал незабелязан от охраната и персонала повече от пет часа. Феновете не можеха да повярват какво виждат и масово реагираха с коментари.



Въпреки това, относно твърдението, че въпросното лице е фен на Англия, събуждащ се сутринта след победата над Сърбия, от УЕФА казаха на SPORTbible: „Очевидно е, че това видео не е записано по време на турнира или дори през последните седмици поради липсата на UEFA EURO 2024 табели, брендиране и протоколни елементи на стадиона.“

Освен това на терена няма никакви маркировки, които биха се виждали, ако видеото наистина е записано в часовете след мача.“

9-годишен аржентински мотоциклетист загина след катастрофа в Бразилия



9-годишният аржентински мотоциклетен състезател Лоренцо Сомашини загина на 17 юни, след като катастрофира в Бразилия, съобщава Buenos Aires Herald. Организаторът на състезанието SuperBike Brasil потвърди смъртта му: „Всички от (нашия) екип са ужасени от случилото се и изказват нашите искрени съболезнования на семейството и приятелите на Лоренцо.“

Сомашини, роден в

Росарио, участва в четвъртия кръг от Honda Junior Cup на пистата Интерлагос в Сао Пауло. По време на свободните тренировки в петък той падна от мотора си, докато излизаше от завой, известен като Pinheirinho. Въпреки цялата необходима екипировка, той удари тила си при падането, което направи състоянието му много по-тежко.

В изявлението на организацията се добавя, че той е бил лекуван на място от медицинския екип на линейката на интензивното отделение и е бил стабилизирани в спешното отделение на пистата. Той е бил преместен в болница Geral da Pedreira и по-късно в болница Albert Einstein, където умира.

„Карам велосипед от 4-годишен“, каза Сомашини пред специализирания уебсайт Paseo Tuersa през април. „Баща ми караше с мен; когато бях на 2 той ме заведе да гледам SuperBike и започнах да го харесвам. Мечтая да стигна до MotoGP и да стана световен шампион.“

Това бяха първите стъпки на Сомашини в Honda Junior Cup, младши клас за състезатели на възраст от 8 до 18 години. Според официалния уебсайт, серията е създадена през 2013 г., за да „научи състезателите на всички концепции и техники за каране на мотоциклети“. Категорията състезателни велосипеди Honda CG 160 Titan, специално модифицирани за младежите с адаптирани педали и кормило.

Боксовата звезда Райън Гарсия бе отстранен за 1 година и върна \$1.2 млн. заради използване на забранени вещества



Боксовата звезда Райън Гарсия бе отстранен за 1 година като постигна споразумение с атлетическата комисия на щата Ню Йорк след като даде положителни тестове за лекарството Ostarine за подобряване на постиженията, съобщи комисията пред ESPN, предаде ABC News.

Отстраняването е със задна дата след победата на Гарсия със съдийско решение от 20 април над Девин Хейни, която битка бе отменена като несостояла се.

На 25-годишният Гарсия също е отнета паричната награда от мача, каза комисията. Наградата му е била \$1.2 милиона, казаха източници, от която той ще се откаже, въпреки че гарантираните му приходи са били милиони повече. Комисията каза, че също така е глобила Гарсия с \$10,000.

„Искам да благодаря на комисията и феновете, които бяха до мен по време на целия този процес“, каза Девин Хейни, който отново е с резултат 31-0, пред ESPN по време на телефонно интервю в четвъртък. „Фактите са си факти и не бях на равностоеен ринг. Щастлив съм, че успях да получа справедливост за случилото се.“

Прод. на стр.29>>

<< Прод. от стр28

Всичко това е част от моята история и само ще ме направи по-добър. Искам да се насладя на това време с моето семейство и приятели и да видим какво следва.

„Аз съм чист спортист и боксът е брутален спорт, в който една битка може буквално да промени живота ви. Мисля, че е важно бойците да бъдат чисти и искам да стана защитник на чистите спортисти заради моя опит в тази ситуация.“

Правата на Гарсия ще бъдат възстановени на 20 април 2025 г., при условие че бъде върнат тест за урина без забранени вещества, каза комисията. Споразумението с комисията за приемане на наказание означава избягване на изслушване.

„Това е тежък резултат“, каза адвокатът на Хейни, Пат Инглиш, пред ESPN. „Никога не съм виждал конфискация на \$1.2 милиона или нещо близко до това.“

Хейни, на 25 години, бе боксьор номер 6 на ESPN когато претърпя тежката загуба от Гарсия. Хейни бе фаворит с -900, според ESPN BET, преди да излезе на ринга при -575, след като Гарсия бе с 3.2 паунда наднормено тегло за състезанието за титлата от 140 паунда. Загубата обаче вече е изтрита от досието на Хейни.

„Комисията ще продължи да държи спортистите на най-високите професионални стандарти и да защитава целостта на всички спортове под

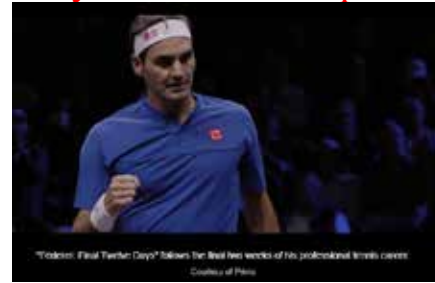
нашата юрисдикция“, се казва в изявление на комисията.

Продължителното прекъсване на кариерата на звездата Гарсия бе от 15 месеца, след като той се оттегли от насрочен за юли 2021 г. двубой срещу Хавиер Фортуна, за да се справи с психичното си здраве и след това отмени двубой по-късно същата година срещу Джоузеф Диас младши след операция на ръката.

Гарсия - една от най-големите атракции в спорта - за последно постигна официална победа през декември, когато нокаутира Оскар Дуарте в 8-ия рунд. Преди това той претърпя единствената си загуба в кариерата през април 2023 г., когато бе спрял в 7-ия рунд от Джервонта Дейвис.

Лекарството Ostarine е селективен модулатор на андрогенен рецептор, който се свързва с протеините в тялото и на практика кара мускулите да растат. Може да се използва за подпомагане на постиженията, като помага на спортистите да изградят мускулна маса и да подобрят скоростта на загуба на мазнини, както и да повишат издръжливостта и способността за възстановяване. Той е в списъка на забранените на Световната антидопингова агенция от 2008 г., а през 2022 г. е включен като анаболен агент от WADA.

Роджър Федерер признава, че е „плакал шест пъти“ на документалния си филм



Бившият тенисист каза ексклузивно на Page Six на филмовия фестивал в Трайбека, че е „плакал шест пъти на прожекцията“ на документалния си филм „Federer: Final Twelve Days“.

Филмът проследява 12-дневния период между обявяването на пенсионирането на спортиста през 2022 г. и последния му професионален удар на корта - мач на двойки с Рафаел Надал на Laver Cup.

„Виждайки как всичките състезатели, съперници и приятели говорят за мен, винаги ме трогва силно“, каза Федерер. Той добави, че да види как децата му „минават през процеса“ също го е разчувствал.

42-годишният Федерер поясни, че е пролял сълзи от радост, защото се чувства „щастлив, доволен, благодарен.“

8-кратният шампион от Уимбълдън, който бе класиран номер 1 на сингъл за удивителните 301 седмици, сподели, че първоначално е направил филма за четирите си деца, които споделя със съпругата си Мирка Федерер, и никога не е възнамерявал да бъде

видян от обществеността. Въпреки това, той бавно стигнал до идеята да го пусне за гледане, предава PageSix.

„Мисля, че трябваше сам да го потърся в душата си. „Това ли е нещото, което искам там или не?“, обясни той. „Второ, почувствах, че кадрите са твърде добри, за да бъдат поставени в трезор.“

Федерер добави, че не е готов да „говори за целия си живот“, но идеята за „моментна снимка“, показваща емоцията зад решението му да напусне спорта, „наистина резонира“ с него. Откакто се оттегли от активния спорт, Федерер продължава да е зает, като пътува със семейството си и излиза на корта с децата си, над които не чувства нужда да доминира.



„Не съм много конкурентен, ако трябва да бъда честен“, сподели той. „Бихте си помислили, че съм брутално конкурентен, но не съм. Аз съм супер спокоен ... Просто искам да играят с добър дух и те всъщност осъзнават, че тенисът трябва да е забавление, а не просто спорт.“

„Federer: Twelve Final Days“ започва да се излъчва на 20 юни в Amazon Prime Video.



Спортна рубрика:
Павел Станимиров

Попитали Радио
Ереван “Колко типа
хора има?”

- Три типа хора –
отговорило радиото.
Тези, които:

1. купуват тоалетна хартия когато останат 6 ролки;
2. когато е останала половин ролка;
3. обикалят със смъкнати гащи и търсят салфетки.



Две баби от село в
Стара планина се
карат заради кокошка
минала през оградата:
- Да ти се скапе Skure
баш на Коледа, точно
като говориш с внук
си, дето е на бригада в
Америка!
- За Нова година
да ти подарят един
Троянец, че да ти
побърка Windows-a,
та всички да разберем
какво криеш в My
Documents!



Въпрос от шофьорски

тест в Панагюрище:
– Ще се напиете ли
днес?

- A) Да!
- B) А.
- B) Б.



Две приятелки:
– След като напуснах
моя бивш, сега всеки
ден ми звъни целия в
сълзи!
– Аха, прошка иска,
гадината?!
– Не, благодари.



Съжалявам хората,
които нямат кучета...
чух, че трябвало сами
да вдигат храната,
паднала на пода.



Значи само по
обувките на една жена
мога да преценя дали
ще е моя. Ако е с
високи токове ми е в
кърпа вързана. Но ако
е удобни кецове или
маратонки може и да
ми избяга.



Руснак и американец
разговарят за
автомобили.

- Когато съм в добро
настроение,- казва
американецът,-
предпочитам да карам
коли в светли цветове.
Ако съм претоварен
или имам много
проблеми, избирам
тъмна кола. А когато
съм на почивка в
чужбина - избирам
кола в ярки, празнични
цветове!

- При нас всичко е
по-просто - отвърща
му руснакът - ако
настроението ми е
прекалено добро, се
возя в кола със синя
лампа. Ако се чувствам
зле - предпочитам
светла кола с червен
кръст. А в чужбина
също съм ходил, но
само с танк.



Тексас. Обсъждат
система за овладяване
на гнева:

1. Поемете дълбоко

въздух

2. Затворете едното си око.
3. Издишайте.
4. Стреляйте!



Две блондинки си
говорят и едната казва:
- Виж каква красива
природа.

Другата отговаря:
- Аз от тези дървета
нищо не виждам!



Хороскопът ми за
днес: „Чакайте много
любов, пари и късмет.“
За сега ми се е
сбъднало само
“чакайте много”.



Борец минава покрай
един строеж. Изведнъж
отгоре пада една тухла
и туп – удря го по
главата. Той си отупва
косата, обръща се
нагоре и вика:
– Ей, по внимателно
бе! Ами ако беше
минал някой човек...



BOBBI DONEVA

Вашият травел агент

T: 905 849 4664

C: 647 999 2010

E: info@friendlytravel.ca

W: www.friendlytravel.ca

● Самолетни билети

● „All inclusive” почивки

● Cruises

● Visitors to Canada Insurance

● Туристически застраховки

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



TICO # 4631602



- Продажба, покупка и ремонт на автомобили
- Над 60 автомобила в наличност
- Японски, европейски и американски модели
- Осигуряваме финансиране, leasing, гаранция и гаранционно обслужване



www.FirstAutoGroup.ca

sales@firstautogroup.ca

867 Kipling Ave. Toronto, ON, M8Z-5H1

SALES:

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

MECHANIC SHOP:

Monday to Friday 9:30am- 5pm





Vienna Fine Foods
1050 Birchmount Rd., Scarborough
(north of Eglinton), 416-759-4481



Large variety of European products.
 Chocolates and cookies from Germany and Austria.
 Smoked and Fresh meat, Cheese, Homemade salads and fresh bread.
HOT MEALS: Schnitzels, Soups, Hamburgers, Goulash. Sausages, Fish, Ribs, Chicken, Potato Pancakes.



Bulgarian Flame Newspaper

Funded by the Government of Canada

Canada

Пламяк
 ISSN 1920-5155 (Print), ISSN 1920-5163 (Online)

Editor-in-Chief: Viara Dimitrova

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

We are not responsible for writer's content and the content of advertising. The information provided is general and not case specific and must not be relied upon by readers. Please consult with certified professionals for assistance.

Редакцията не носи отговорност за информацията предоставена от авторите и рекламоделите и препоръчва на читателите да се посъветват с лицензирани професионалисти преди да вземат решение. Мнението на редакцията може да не съвпада с мнението на авторите.

Четете
в Пламяк

онлайн:
www.bulgarianflame.com

Вестникът използва материали от канадската, българската преса и световните информационни агенции.



Вази - ръчно нарисувани с акрилни бои. Добавила съм сухи цветя. Има покритие за предпазване от светлина и влага. Може да се почиства с влажна кърпа.

Можете да си ги купите от **Preston Gallery**

77 Brock St W, Uxbridge, (905) 550-8825

Автор: Вяра Димитрова, редактор в Пламяк